

Hausmittel gegen Schlaflosigkeit

Was ist Schlaflosigkeit? Schlaflosigkeit ist, wenn eine Person nicht richtig schlafen kann, was zu Tagesmüdigkeit und schlechter Leistungsfähigkeit führt, die durch unzureichenden Schlaf verursacht werden. Schlaflosigkeit kann vorübergehend sein, wenn sie einige Tage anhält, kurzfristig, wenn sie zwei oder drei Wochen anhält, oder chronisch, wenn Schlaflosigkeit länger als einen Monat oder länger anhält. Bei Menschen mit Schlafstörungen kann eines der folgenden Probleme auftreten:

Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit
In der Nacht aufwachen
Unzureichender Schlaf
Zu früh aufwachen
Fühlen Sie sich nach dem Schlafen nicht erfrischt
Häufige Ursachen von Schlaflosigkeit
Physisch – Schmerzen, Arthritis, Kopfschmerzen, Juckreiz, Restless-Legs-Syndrom
Physiologisch – Störungen in der Schlafumgebung, …



Was ist Schlaflosigkeit?

Schlaflosigkeit ist, wenn eine Person nicht richtig schlafen kann, was zu Tagesmüdigkeit und schlechter Leistungsfähigkeit führt, die durch unzureichenden Schlaf verursacht werden. Schlaflosigkeit kann vorübergehend sein, wenn sie einige Tage anhält, kurzfristig, wenn sie zwei oder drei Wochen anhält, oder chronisch, wenn Schlaflosigkeit länger als einen Monat oder länger anhält. Bei Menschen mit Schlafstörungen kann eines der folgenden Probleme auftreten:

- Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit
- In der Nacht aufwachen
- Unzureichender Schlaf
- Zu früh aufwachen
- Fühlen Sie sich nach dem Schlafen nicht erfrischt

Häufige Ursachen von Schlaflosigkeit

- Physisch - Schmerzen, Arthritis, Kopfschmerzen, Juckreiz, Restless-Legs-Syndrom
- Physiologisch - Störungen in der Schlafumgebung, einschließlich Licht, Lärm, Jetlag, Lesen schwerer Bücher usw.
- Psychisch - Ängste, Depressionen, Demenz, arbeitsbezogene Sorgen, Beziehungsprobleme oder der Tod von nahestehenden Personen

Hausmittel gegen Schlaflosigkeit

Tipp 1:

Essen Sie täglich mindestens 3 Tassen Quark.

Tipp 2:

Mischen Sie 2 TL Honig mit 1 Glas warmem Wasser. Kurz vor

dem Schlafen trinken. Geben Sie Babys die Hälfte der Menge; es wird ihnen helfen, einzuschlafen.

Tipp 3:

Trinken Sie warme Milch mit Honig.

Tipp 4:

1 TL Saft von Sellerieblättern mit Stielen und 1 TL Honig.

Tipp 5:

Iss rohen Zwiebelsalat.

Tipp 6:

2 Teelöffel Bockshornkleeblattsaft mit 1 Teelöffel Honig täglich vor dem Schlafengehen

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki