5 natürliche Kräuter, die Sie umhauen werden

„Übernehmen Sie auf natürliche Weise die Kontrolle über Ihre Gesundheit.“ Wir treffen tagsüber viele Entscheidungen, die sich auf unsere Fähigkeit auswirken, nachts zu schlafen. Die Do’s and Don’ts für einen besseren Schlaf. Machen Verbringen Sie ein wenig Entspannung vor dem Schlafengehen. Entwickeln Sie ruhige Schlafrituale für die 15 Minuten vor dem Schlafengehen. Dazu gehören Lesen, entspannende Musik hören, ein Lieblingsfilm ansehen oder ein schönes Bad nehmen. Diese Zeit zum Entspannen bereitet Sie mental auf den Schlaf vor. Machen Legen Sie einen Zeitplan für die Schlafenszeit fest. Wir sind Gewohnheitstiere und unser Schlaf ist da keine Ausnahme. Wenn Sie jeden Tag …

„Übernehmen Sie auf natürliche Weise die Kontrolle über Ihre Gesundheit.“

Wir treffen tagsüber viele Entscheidungen, die sich auf unsere

Fähigkeit auswirken, nachts zu schlafen. Die Do’s and Don’ts für einen besseren Schlaf.

Machen Verbringen Sie ein wenig Entspannung vor dem Schlafengehen. Entwickeln Sie ruhige Schlafrituale für die 15 Minuten vor dem Schlafengehen. Dazu gehören Lesen, entspannende Musik hören, ein Lieblingsfilm ansehen oder ein schönes Bad nehmen. Diese Zeit zum Entspannen bereitet Sie mental auf den Schlaf vor.

Machen Legen Sie einen Zeitplan für die Schlafenszeit fest. Wir sind Gewohnheitstiere und unser Schlaf ist da keine Ausnahme. Wenn Sie jeden Tag zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen, hat Ihr Körper kein Gefühl dafür, wann er sich müde fühlen und schlafen soll. Dies hängt letztendlich von unserer natürlichen Uhr ab und kann durch unterschiedliche Schlafzeiten negativ beeinflusst werden. Indem wir einen konstanten Zeitplan einhalten, können wir besser schlafen. Legen Sie zunächst Ihre Weckzeit mit einem Wecker fest und gehen Sie ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Dadurch wird sichergestellt, dass Sie regelmäßig genügend Stunden erhalten, um Ihren Schlafbedarf zu decken.

Machen Halten Sie Ihr Schlafzimmer frei von Stress, lauten Geräuschen, Licht und Verkehr, während Sie versuchen zu schlafen. Wenn das Schlafzimmer mit sauerstoffproduzierenden Pflanzen gefüllt ist, wird dies zusammen mit einer entspannenden Aromatherapie zu einem tieferen Schlaf führen.

Nicht Jedem eine große Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen. Das Essen einer großen Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen kann Sodbrennen hervorrufen, wenn Sie sich hinlegen, was zu Unbehagen führen kann. Es gibt nichts Besseres als eine volle Blase oder einen vollen Magen, um Ihren Schlaf zu stören. Das Aufstehen zum Wasserlassen unterbricht die gesunde Erholung, so dass zu viel Trinken vor dem Schlafengehen mehrere nächtliche Gänge auf die Toilette bedeuten kann.

Nicht Bewegen Sie sich direkt vor dem Schlafengehen intensiv. Versuchen Sie, Aerobic-Übungen kurz vor dem Schlafengehen zu minimieren, es sei denn, es ist die einzige Tageszeit, zu der Sie Ihr Training erledigen können. Obwohl es ideal ist, jeden Tag 30 Minuten lang zu trainieren – und dies wahrscheinlich für einen guten Schlaf sorgt – ist es wahrscheinlich eine schlechte Idee, es direkt vor dem Schlafengehen zu tun. Es verursacht Schwierigkeiten, da Ihr Körper auf Touren kommt, wenn Sie sich entspannen sollten. Es erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Blutdruck. Gehen Sie nicht verschwitzt von Ihrem Training ins Bett.

Nicht Schlafen Sie weniger, weil Sie beschäftigt sind. Ruhen Sie sich jede Nacht ausreichend aus, um den Schlafbedarf Ihres Körpers zu decken. Alle sind beschäftigt. Leider wird die Qualität der Zeit, die wir wach verbringen, erheblich dadurch beeinträchtigt, dass wir nicht genügend Ruhe bekommen. Wenn du weniger schläfst, wirst du vielleicht feststellen, dass du nicht so produktiv bist, wenn du den Tag damit verbringst, wach zu bleiben.

5 natürliche Kräuter, die dich umhauen werden!

Zitronenmelisse: Zitronenmelisse fördert einen tieferen und erholsameren Schlaf. Darüber hinaus ist es ein ausgezeichnetes Antioxidans für die Leber, ein Gehirnverstärker, der hilft, das Gedächtnis zu verbessern, und auch ein Stimmungsaufheller!

Hopfen: Es ist nicht nur für Bier. Studien zeigen, dass diejenigen, die alkoholfreies Bier mit Hopfen tranken, tatsächlich eine verbesserte Schlafqualität und weniger Angst hatten. Hopfen hat in Bezug auf seine entspannende, beruhigende Wirkung viel mit der Baldrianwurzel gemeinsam, was die beiden zu einer perfekten Kombination macht. (Es ist der Alkohol, der dich vom Schlafen abhält)

Baldrianwurzel: Baldrianwurzel hilft, die Menge des Neurotransmitters GABA im Gehirn zu erhöhen, was zu

Entspannung und Ruhe führt.

Kamille: Kamille ist ein uraltes Schlafmittel. Es wird am häufigsten in Form von Tee konsumiert und seine gesundheitlichen Vorteile sind unglaublich: Es wirkt entzündungshemmend, hilft bei Verdauungsproblemen, hilft bei Hautirritationen, hilft Halsschmerzen loszuwerden und ist natürlich ein ausgezeichnetes Schlafmittel .

Passionsblume: Die Passionsblume wird eigentlich als beruhigendes Kraut aufgeführt und ihre beruhigende, schlaffördernde Wirkung ist seit langem bekannt. Es hat eine ähnliche Wirkung auch auf Ängstlichkeit, also ist es in Kombination mit der Baldrianwurzel ein perfekter Weg, um in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu schlüpfen. Mehrere Studien zeigen, dass es ein wirksames Mittel gegen Angstzustände ist

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki