

Haferflocken für Ihre Nerven

Frauen! Bist du gestresst und überarbeitet? Hast du das Gefühl, du hast noch einen Nerv und diese Person neben dir steht darauf? Fühlen Sie sich nervös, erschöpft und über Ihre Grenzen hinaus gedehnt? Ich habe gute Nachrichten für dich. Es gibt viele natürliche Kräuter, die Ihren Körper nähren. Eines ist Haferkraut, ein beruhigendes und beruhigendes Kraut, das diese ausgefransten Nerven nährt. Was ist Haferkraut? Dieses Kraut ist die gleiche Pflanze, die Ihren Frühstückshafer produziert. Es ist voller Magnesium und Kalzium, perfekt zur Beruhigung dieser Nerven. Es hat sanfte, aber dennoch kraftvolle Eigenschaften zur Heilung der Nervenzellen und zur Wiederherstellung des …



Frauen! Bist du gestresst und überarbeitet? Hast du das Gefühl, du hast noch einen Nerv und diese Person neben dir steht darauf? Fühlen Sie sich nervös, erschöpft und über Ihre Grenzen hinaus gedehnt?

Ich habe gute Nachrichten für dich. Es gibt viele natürliche Kräuter, die Ihren Körper nähren. Eines ist Haferkraut, ein

beruhigendes und beruhigendes Kraut, das diese ausgefransten Nerven nährt. Was ist Haferkraut? Dieses Kraut ist die gleiche Pflanze, die Ihren Frühstückshafer produziert. Es ist voller Magnesium und Kalzium, perfekt zur Beruhigung dieser Nerven.

Es hat sanfte, aber dennoch kraftvolle Eigenschaften zur Heilung der Nervenzellen und zur Wiederherstellung des Nervensystems. Wenn Sie sich verblüfft und unwohl fühlen, trinken Sie den ganzen Tag über Haferflockeninfusionen. Es wird diese Nerven nähren und straffen. Sie können den Tag auch mit einem Haferbadebad beenden und die beruhigende Hafergüte genießen.

Wirfst und drehst du dich nachts vor nervöser Erschöpfung? Trinken Sie eine Tasse Infusion, bevor Sie schlafen gehen und dann noch einmal vor dem Frühstück. Nach ca. 2 Wochen sollten Sie feststellen, dass Sie besser schlafen. Es beseitigt sogar Beinkrämpfe!

Sie können eine Infusion machen, indem Sie kochendes Wasser über 1 Unze gießen. Haferkraut in einem Quart Einmachglas. Lassen Sie es über Nacht oder für ca. 8-10 Stunden aushärten. Mischen Sie mit rohem Honig und Eis für ein erfrischendes Getränk. Sie können es auch mit Ihren anderen Lieblings-Kräutertees mischen.

Oh, und für dieses Bad? Nehmen Sie einen Liter Infusion und mischen Sie ihn mit Ihrem Badewasser. Mindestens 20 Minuten einweichen. Es wird diese Nerven nähren und verjüngen.

© 2009 Shanna Ohmes

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki