



# Co na bezsenność?

Naturalne sposoby na bezsenność...

## **Naturalne sposoby na bezsenność...**

Jeżeli wieczorem długo przewracasz się z boku na bok, w nocy budzisz się kilka razy, a rano nie czujesz się wyspany, to może to być skutek np. niewygodnego łóżka, zbyt wysokiej temperatury w sypialni, hałasu dochodzącego z ulicy, latarni pod oknem, zbyt ciężkiej kolacji, problemów w domu lub pracy lub nieustannego stresu.

Czasem problemy ze snem pojawiają się na wskutek chorób: cukrzycy, nadciśnienia, tarczycy, reumatyzmu, depresji lub przewlekłego bólu.

## Dlaczego sen jest tak ważny?

Jeżeli nie będziemy spać w jedną lub dwie noce, to nic się nie stanie, nie zrobi to spustoszenia w naszym organizmie. Jednak, gdy kłopoty ze snem się przedłużają, to zacznie się on w końcu buntować.

### **Pamiętaj! "Sen to zdrowie"**

Gdy śpisz, to twój organizm odpoczywa i się regeneruje. W nocy nabiera sił do życia następnego dnia. Jest to odpoczynek dla serca, nerek, mięśni kręgosłupa oraz mózgu.

Warto więc zadbać o regularny, dobry sen, bo: "Dobra noc, to dobry dzień". Wykorzystaj naturalne sposoby, które pomogą Ci uniknąć bezsennych nocy.

### **Miód i mleko**

Dwie łyżeczki kopru gotujesz w 150 ml mleka, przecedzasz, słodzisz miodem i wypijasz tuż przed snem. Doskonale na sen działa też mleko z cebulą. Filiżankę mleka podgrzewasz w garnuszku wraz z jedną obraną cebulą. Trzymasz na ogniu 15 minut, ale musisz pilnować, by mleko się nie zagotowało.

## **Szyszki chmielu**

Zrób ziołową poduszkę. Wypełniasz poszwę szyszkami chmielu. Można także dodatkowo włożyć do niej zioła o usypiających i uspokajających właściwościach: kwiaty lawendy i liście melisy. Na takiej poduszce można spokojnie przespać całą noc.

## **Jabłko**

**Sok na bezsenność:** sok jabłkowy, z czerwonych winogron lub bzu czarnego sprawi, że stężenie glukozy we krwi nie zmniejszy się zbyt szybko. Jest to jedna z głównych przyczyn przebudzenia. Przed snem trzeba wypić szklankę soku. Można go lekko podgrzać.

## **Lawenda**

Olejki - lawendowy, rumiankowy i z kwiatu pomarańczy - działają aromaterapeutycznie. Miesza się je w stosunku 1:2:1 i wlewa do kominka. Ustawia się go w sypialni. Można też wetrzeć w klatkę piersiową mieszankę olejków z lawendy, szalwii, majeranku i bazylii.

## **Kąpiel na dobry sen**

Dwie duże garście suszonego kwiatu lipy zalewasz litrem wrzątku. odstawiasz pod przykryciem na 15 minut, by zioła się zaparzyły. Przecedzasz i wlewasz do wanny z ciepłą wodą. Zanurzasz się na 15 minut.

## **Ćwiczenia na sen**

Aktywność fizyczna znacznie zwiększa szanse na szybki i głęboki sen. Dlatego warto ćwiczyć rano, ale trzeba starać się unikać wysiłku fizycznego przed snem (około 3 h), bo może to spowodować pojawienie się problemów z zaśnięciem.

Codzienne [ćwiczenia](#) pozytywnie wpłyną także na Twoje ogólne zdrowie i samopoczucie w ciągu dnia.

## **Słońce**

Promienie słoneczne doskonale wpływają na regulacje naszego zegara biologicznego. Ich brak jest powodem produkcji melatoniny przez nasz organizm, a to sprawia, że jesteśmy senni. Warto więc (o ile pogoda na to pozwala) uchwycić każdego dnia trochę promieni

słonecznych. Szczególnie wartościowe są promienie słoneczne złapane o poranku, a więc zaraz po przebudzeniu rozsuń rolety i pozwól słońcu zawitać w Twoim mieszkaniu.

### **Unikaj wieczornej kawy oraz alkoholu**

Jeżeli należysz do osób, które są czułe na działanie kofeiny i nie możesz pić kawy, herbaty oraz innych napojów, które zawierają kofeinę, to unikaj spożywania kofeiny już od południa.

Nawet jedna lampka wina może źle wpłynąć na jakość snu. Wieczorna dawka alkoholu może sprawić, że zaśniesz szybciej, ale będziesz się budzić w nocy. Dzieje się tak dlatego, że spada poziom cukru we krwi oraz organizm wychodzi z zatrucia alkoholowego po jego przetrawieniu.

Po każdym wypitym drinku należy dać organizmowi przynajmniej godzinę czasu, zanim położymy się spać.

**Pamiętaj!** Kontrast światła dziennego a ciemności w nocy pomaga organizmowi wzmocnić działanie naturalnego zegara biologicznego. Warto więc przyciemnić swoją sypialnię w ciągu nocy, bo pomoże to szybciej zasnąć oraz nasz sen będzie lepszy. Zaciągnięcie na noc zasłon, a także zamknięcie drzwi, pomaga w ograniczeniu dopływu światła.

Problemy ze snem powoduje też nikotyna, która pobudza i stymuluje organizm. Jeżeli palisz papierosy, to masz na pewno zakłóconą fazę głębokiego snu, która zostaje znacznie skrócona. Palacze zwykle częściej dotyka problem z pozostaniem w uśpieniu, a także budzą się niewypoczęci i zmęczeni.

Licencja: [Creative Commons - bez utworów zależnych](#)