29 Μαρτίου 2013

Χειροποίητο ελιξήριο για τον ύπνο

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Όλοι μας, σε κάποιο σημείο της ζωής μας, έχουμε βιώσει το φαινόμενο που λέγεται αϋπνία.

Οι κύριοι λόγοι είναι το stress, το άγχος, μερικοί ψυχολογικοί παράγοντες, οι μεταβατικές περίοδοι κτλ.

Η βραχείας διάρκειας αϋπνία διαρκεί μέχρι ένα μήνα.

Υπάρχει και η χρόνια διαταραχή ύπνου που ταλαιπωρεί για πολύ μεγαλύτερα διαστήματα το άτομο και το αναγκάζει συχνά να καταφύγει σε φαρμακευτική αντιμετώπιση.

Βότανα που βοηθούν

Από τα παλαιά ακόμα χρόνια υπήρχαν γιατροσόφια που προήγαγαν τον ύπνο. Άλλωστε μη ξεχνάτε πως τα προβλήματα και το άγχος δεν είναι χαρακτηριστικά μόνο του σύγχρονου ανθρώπου.

(περισσότερα…)