

## Αϋπνίες: Φτιάξτε ένα φυσικό σπρέι που θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε ευκολότερα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:myrad.gr

Φτιάχνεται πανεύκολα, μυρίζει τέλεια και έχει καταπραϋντικές και χαλαρωτικές ιδιότητες

Μερικές φορές, όσο κουρασμένοι κι αν είμαστε, το να αποκοιμηθούμε είναι, τελικά δύσκολο.

Η καθημερινότητα μπορεί να κρατήσει τον εγκέφαλό μας σε εγρήγορση, και εμείς να μην μπορούμε να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε τις υποχρεώσεις που έχουμε να φέρουμε εις πέρας την επόμενη μέρα, ή ακόμα και απλώς να στριφογυρίζουμε στο κρεβάτι μας άσκοπα.

**Αντί να αλλάζουμε πλευρό, να ξεφυσάμε και να ταλαιπωρούμαστε, μπορούμε να ψεκάσουμε το πρόσωπο αλλά και τα μαξιλάρια μας με αυτό το χαλαρωτικό σπρέι που μας ηρεμεί και μας βοηθάει να σταματήσουμε να αγχωνόμαστε.**

### **Τι θα χρειαστούμε:**

2 κουταλιές της σούπας εκχύλισμα αμαμελίδας

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο νερολί

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντο

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρου

### **Οδηγίες:**

Γεμίστε, ένα μικρό μπουκάλι για σπρέι με το εκχύλισμα αμαμελίδας, το οποίο θα βρείτε σε φαρμακεία.

Προσθέστε στο διάλυμα τα αιθέρια έλαια.

Η λεβάντα είναι χαλαρωτική, αλλά και φυσικό αντικαταθλιπτικό.

Το νερολί είναι ηρεμιστικό και βοηθάει στην αναζωογόνηση των κυττάρων του δέρματος.

Το περγαμόντο καταπραΰνει τα νεύρα μας και εξισορροπεί τα συναισθήματά μας, ενώ το άρωμα του κέδρου μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε καλύτερα.

**Πηγή:** [vivanews.gr](http://vivanews.gr)