



16 sposobów na problemy ze snem/bezsennością



1. Jak najwięcej przebywaj na dworze w ciągu dnia.
2. Ogranicz ekspozycję na niebieskie światło wieczorem.
3. Śpij w całkowicie zaciemnionym pomieszczeniu.
4. Ostatni posiłek zjedz 3 godziny przed snem.
5. Śpij w chłodnym pomieszczeniu.
6. Zakończ pracę godzinę przed snem.
7. Zrób badania tarczycy - jej zaburzona praca powoduje problemy ze snem.
8. Medytuj lub po prostu oddychaj głęboko.
9. Staraj się chodzić spać i wstawać o podobnej porze.
10. Śpij na wygodnym materacu.
11. Przed snem weź prysznic - naprzemiennie z ciepłą i zimną wodą.
12. Zbadaj poziom hormonów - na sen szczególnie wpływ mają: kortyzol, testosteron, estrogeny, prolaktyna, DHEA, VIP, CCK.
13. Nie pij alkoholu, kawy, napojów energetycznych przed snem.
14. Suplementuj magnez wieczorem - wycisza i pomaga zasnąć.
15. Wypróbuj aromaterapii - na bezsenność działają rumianek lub Frankincense (Boswellia carteri).
16. Joga wycisza i ułatwia zasypianie.

