Jakie zioła na sen warto stosować?

Jakie zioła na sen warto stosować?

Data publikacji
23.08.2022 11:16

Zioła na bezsenność muszą posiadać odpowiednie właściwości.

W ziołach na bezsenność należy szukać działania sedacyjnego, wyciszającego układ nerwowy i minimalizującego napięcia. Warto także sięgnąć po adaptogeny, które budują tolerancję na stres i przed snem pomogą się zrelaksować, co ułatwia zasypianie.

Najlepsze zioła na sen to: korzeń kozłka lekarskiego, liść melisy lekarskiej, kwiat chmielu, kwiat lawendy, korzeń witanii ospałej.

Skuteczność z picia ziół na zdrowy sen można podnieść stosując ziołowe mieszanki. Ich formuły składają się z kilku składników, o dopełniających swoje działanie właściwościach. Stosując długotrwale herbatę ziołowa z jednego zioła narażamy się, że pewne mikroelementy zostaną wypłukane z organizmu. W przypadku ziołowych mieszanek, o starannie opracowanych recepturach, nie ma takiego ryzyka.

Więcej informacji.

Źródło: https://www.gazetasenior.pl/ziola-na-sen-po-jakie-herbaty-ziolowe-warto-siegac
Grafika: https://pl.freepik.com/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności