

**Tytuł: Bezsenność. Jak Wyleczyć się z bezsenności za pomocą ziół.**

**Autorzy : Marcin Feliga i Martyna Feliga**

**Rok wydania: 2014**

**Prawa autorskie zastrzeżone**

**Numer ISBN: 978-83-939044-0-2**

**Przepisy i informacje zawarte w książce pochodzą z bezpłatnego kursu „Jak wyleczyć się z bezsenności i wreszcie móc szybko zasnąć” na który można zapisać się na stronie <http://leczeniebezsenności.pl> oraz ze stron opisanych w źródłach.**

WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ TEGO PORADNIKA NIE MOŻE BYĆ PONOWNIE UŻYTA, LUB WYKORZYSTANA, BEZ ZGODY AUTORÓW.

TEN PORADNIK JEST FORMĄ EDUKACJI, INFORMACJI I PROPOZYCJI. SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM PRZED ROZPOCZĘCIEM STOSOWANIA ZIOŁ I PRZEPISÓW Z TEGO PORADNIKA. NIE BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA NIEPOPRAWNE STOSOWANIE ZIOŁ LECZNICZYCH

# BEZSENNOŚĆ

Znasz to uczucie , kiedy nawet po bardzo ciężkim dniu, mimo ogromnego zmęczenia , nie jesteś w stanie zmrzyć oka? W ten właśnie sposób objawia się **bezsenność**. W takim wypadku w jaki sposób ma wtedy odpocząć nasz organizm? Kiedy ma mieć czas na regenerację ? Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa właśnie ten wypoczynek. Taki niedobór snu może powodować początkowo problemy z koncentracją, a nawet agresję. Osoby cierpiące na bezsenność często mają też problemy ze wzrokiem, zaburzenia lękowe i są bardziej zagrożeni depresją.

Nie wykluczone, że Twoje problemy rodzinne również wywołane są bezsennością. Sprawia ona , że nasze kontakty z ludźmi stają się trudniejsze, między innymi przez rozdrażnienie . Jeśli nie będziemy zwalczać bezsenności , może ona doprowadzić do chorób układu krążenia , oddechowego i pokarmowego. Jeśli cierpisz na bezsenność, jesteś bardziej narażony na wypadki komunikacyjne. Spowodowane jest to spowolnieniem reakcji.

Podsumowując, osoby cierpiące na bezsenność są zagrożeniem nie tylko dla siebie, ale również dla przypadkowych osób z ich otoczenia.

Straszne , prawda?

## NATURALNE SPOSOBY ZWALCZANIA BEZSENNOŚCI

Otóż niewiele z nas wie, czym jest „higiena snu”. Są to zasady, które pozwolą nam w naturalny sposób zwalczyć bezsenność. Stosowanie tych zasad jest fazą pierwszą, po zdiagnozowaniu bezsenności. Dodatkowo, jest to kompletnie nieszkodliwy sposób, który pozwoli nam na poprawienie jakości snu.

1. Pierwszą zasadą **jest unikanie snu podczas dnia**. Oczywiście drzemki wpływają dobrze na nasze zdrowie, lecz nie mogą trwać dłużej niż 30 minut.
2. Druga, lecz nie mniej ważna zasada to ustalenie **stałych godzin snu** tak, żeby nasz organizm wiedział, kiedy będzie czas na wypoczynek. Każdy z nas powinien ustalić ten czas, według indywidualnych potrzeb. Średnia długość snu wynosi 8 godzin.
3. Następna zasada wymaga trochę więcej pracy. Należy stworzyć ze swojej sypialni **świątynię snu**. Nie mówimy tu o jakiś figurkach i kadzidełkach, lecz o miejscu, w którym będziemy **TYLKO** spali i współżyli . Chodzi o to, żeby sypialnia i samo łóżko kojarzyły nam się tylko ze snem, a nie , tak jak w wielu przypadkach bywa- z jedzeniem i oglądaniem telewizji .
4. Trzeba zacząć **unikać wszelkich środków zawierających kofeinę, czy alkohol**. Tak, większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez świeżej, aromatycznej kawy. Od dawna jednak wiadomo, że zjedzenia jabłka rano, jest w stanie pobudzić nas bardziej niż kofeinowy napój.
5. **Ostatni posiłek należy zjeść 3 godziny przed snem**. Nie może to być ciężkostrawne danie, gdyż wpłynie to niekorzystnie na nasz organizm. Jeśli przed snem będziemy objadać się słodyczami, to energia, która będzie uwalniana nie pozwoli nam zasnąć.
6. Zamiast jedzenia można zafundować sobie przed snem szklanekę gorącego **mleka**.
7. **Piętnastominutowa kąpiel relaksacyjna** może rozluźnić nasze mięśnie i pomóc w zasypianiu.
8. Ważne jest również, żeby **zasypiać w ciszy**.
9. Nawet jeśli będziemy przestrzegać wyżej wymienionych zasad, to nie mamy pewności, że nasz sen będzie idealny. Dlatego warto zainwestować w **wygodny materac**. Bo przecież kto nie chciałby spać wygodnie?
10. Ostatnia zasada polega na **unikaniu pobudzających czynności** przed snem. Najlepiej jest poczytać książkę , zamiast po raz kolejny oglądać ten sam film.

Jeśli zależy Ci na szybkim pozbyciu się bezsenności, to zapisz się na 5-cio dniowy kurs, który sprawił, że moje życie stało się bardziej komfortowe.

Kliknij w link poniżej i zapisz się

<http://leczeniebezsenności.pl>

# ZBAWIENNE DZIAŁANIE ZIÓŁ

Bardzo ważne jest, żeby niepotrzebnie nie zażywać leków na receptę. Przyjmowanie ich nie jest korzystne dla organizmu, ma skutki uboczne i nie zawsze pomaga. Dlatego, po zastosowaniu higieny snu, należy wypróbować domowe, nieszkodliwe sposoby. Od dawien dawna nasze prababce miały sposoby na różne schorzenia. Oprócz szklanki mleka przed snem, z bezsennością radziły sobie dzięki **roślinom leczniczym**, czyli ziołom. Oto kilka przykładów tanich ziół i przepisów, które każdy z Was może wypróbować w domu\*.

## *MELISA*

Najbardziej podstawowa roślina stosowana w zwalczaniu bezsenności to melisa, znana również jako: rojownik, pszczelnik, matecznik, starzyszek i cytrynowe ziele.

Jak może pomóc melisa:

- działa uspokajająco
- zmniejsza napięcie
- pozwala zwalczyć ból głowy
- pozwala zwalczyć stres
- pozwala zwalczyć zaburzenia trawienia

Przepisy, które warto znać.

***Kąpiel z liści melisy na problemy z zasypianiem***

**Składniki:** 10 łyżek liści melisy, 4 szklanki wody

**Przygotowanie:**

Liście melisy zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia. Następnie odstawiamy na 10 minut i przecedzamy. Tak przygotowaną miksturę dodajemy do wanny z wodą.

***Sok ze świeżych liści melisy***

Dorośli mogą stosować 2-4 łyżki stołowe dziennie, dzieci 2-3 łyżeczki. Sok można przygotować w wyciskarce lub ręcznie. Soku z ziół nie można przygotować przy pomocy sokowirówki. Do ręcznego przygotowania soku potrzebujemy: tarkę miseczkę, gęste sitko i gawalek gazy. Na miseczce kładziemy sitko. zioła miażdżymy na tarce. Następnie zawijamy miążgę w gazę i dokładnie wyciskamy nad miseczką. Należy bezwzględnie pamiętać o tym, że zioła stosowane w stanie surowym muszą być świeże i zebrane w pewnym miejscu lub hodowlane. Zbieramy je w odległości co najmniej 70 metrów od szos, zakładów przemysłowych czy ścieków.

***Napar***

**Składniki:** 1 łyżka suchego rozdrobnionego ziela lub świeżych liści melisy

**Przygotowanie:**

1 łyżkę suchego rozdrobnionego ziela lub świeżych liści melisy zalać szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem 20 min. Przecedzić. Pić trzy razy dziennie. Herbatka działa uspokajająco.

***Olejek do masażu***

**Składniki:** 5-10 kropli olejku z melisy, 20 ml olejku migdałowego lub oliwa.

**Przygotowanie:**

rozcieńczyć 5-10 kropli olejku z melisy w 20 ml olejku migdałowego lub z oliwy. W czasie napięcia nerwowego lub dolegliwości klatki piersiowej używać do masowania ciała.

## ***ESTRAGON***

**Estragon**, to przyprawa, którą bardzo chętnie stosują Francuzi. Bardzo często do musztard (dijon) zup, kwaśnych zalew, sałatek i mięs. Dzięki dużej stycznosci z tą przyprawą, Francuzi odkryli również pozostałe jej właściwości.

Estragon stosuje się, jako środek :

- na bezsenność
- w przypadkach nadmiernej pobudliwości
- wspomagający trawienie
- regulujący miesiączki
- pobudzający apetyt
- zmniejszający i łagodzący kolki

- łagodzący bóle reumatyczne

Estragon jest również przeciwzapalny, moczopędny i przeciwskurczowy.

### Przepisy, które warto znać.

#### ***Herbata z estragonu***

3-5 liści świeżego estragonu zalać wrzątkiem. Dla poprawy smaku można dodać do niego cytrynę. Pić godzinę przed snem.

## **SERDECZNIK**

Dawniej używany był przez młode matki do wzmożenia laktacji. Może być również stosowany do przemywania ran.

Lecznicze właściwości serdecznika :

- uspokajające
- nasenne
- rozkurczowe
- moczopędne.

### Przepisy, które warto znać.

#### ***Sok z serdecznika***

Przy pomocy sokowirówki można uzyskać ze świeżego ziela sok - Succus Leonuri, który zażywa się 3-4 razy dz. po 1-2 łyżki. Na zimę konserwuje się go poprzez zalanie alkoholem 40-70% w proporcji: 1 cz. soku na 2 cz. alkoholu.

#### ***Nalewka serdecznikowa - Tinctura Leonuri:***

1 szklanki suchego ziela zalać 500 ml wódki lub wina; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 2-4 razy dziennie po 1 łyżce. (Dzieci wążące 10-15 kg - 1,5-2 ml, 20-25 kg -2,5-3 ml, 30-35 kg - 5-7 ml, 3-4 razy dziennie w mleku z miodem.)

## *KOZŁEK LEKARSKI*

Już w średniowieczu znany był jako zioło na wszystko. W 1592 roku *Fabius Calumna* opublikował szczegółową pracę na temat ziół leczniczych, w której oświadczył, że wyleczył epilepsję dzięki kozłkowi lekarskiemu. Poza bogatą historią tej rośliny warto zwrócić na nią szczególną uwagę z powodu bogactwa jej właściwości leczniczych.

- Działa na wszelkie dolegliwości związane ze stresem, podnosi sprawność umysłową oraz pomaga w koncentracji. Działa uspokajająco i wyciszająco.
- Łagodzi objawy nerwicy, w tym: drżenia, ataki paniki, palpacje serca, czy nawet pocenie się .
- Jest idealnym środkiem do leczenia bezsenności, dzięki swojemu uspokajającemu działaniu.
- Rozluźnia napięte mięśnie, dzięki czemu pomocny jest przy kolkach, bólach miesięcznych, a nawet astmie.
- Używany jest również w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi, fobii i nietrzymania moczu.

Jest to nieprawdopodobnie skuteczny lek na bezsenność. Jeśli się go odpowiednio przygotuje.

Każdy kto ma jakikolwiek problem ze snem powinien go spróbować. Dlatego właśnie, że jest on tak skuteczny udostępniam informacje i przepisy o nim tylko moim kursantom.

Więc zapisz się teraz na darmowy 5-dniowy kurs leczenia bezsenności po którym zapomnisz jak to jest kiedy nie możesz zasnąć. I w którym podaje dokładny przepis i opis jak stosować kozłek Lekarski.

Wejdź na <http://leczeniebezsenosci.pl> i zapisz się teraz.

## *CHMIEL*

Wiele z nas zna go pod postacią piwa, ale ma również inne, czasem zaskakujące właściwości, które można wykorzystać w lecznictwie.

Zastosowanie w leczeniu:

- stany zmęczenia i wyczerpania nerwowego,
- drażliwość,
- bezsenność,
- zaburzenia trawienia,

- nadmierna fermentacji w jelitach,
- wzdęcia,
- zapalenie korzonków nerwowych,
- bóle reumatyczne,
- stany zapalne skóry,
- rany,
- wypadanie włosów.

### Przepisy, które warto znać.

#### *Napar chmielowy*

1 łyżkę szyszek zalać 1 szklankę wody wrzącej i postawić pod przykryciem na parze około 15 minut. Odstawić na 15 minut i przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie po ¼-1/3 szklanki na 30-60 minut przed posiłkiem jako środek poprawiający trawienie, rozkurczowy, wzmacniający, a także uspokajający.

#### *Poduszka chmielowa na bezsenność*

**Składniki:** szyszki chmielu (do ok. 0,5 kg), bawełniany lub lniany woreczek lub uszyta poszeweczka

**Przygotowanie:** suszone szyszki chmielu wkładamy do woreczka lub poszewki. Zszywamy lub zawiązujemy. Tak przygotowany woreczek kładziemy na poduszce, na której śpimy. Substancja lotna, która pomaga w zasypianiu, utrzymuje się ok. 6 dni. Po tym czasie warto wymienić wkład.

## *MIĘTA*

Jedno z najstarszych ziół leczniczych, stosowane w medycynie Chińskiej. Obecnie używane w przemyśle perfumeryjnym, spożywczym i farmaceutycznym. Na świecie istnieje ponad 30 gatunków mięty. W Polsce najbardziej znana jest mięta pieprzowa i mięta zielona.

Miętę stosuje się w leczeniu:

- zaburzeń trawiennych
- braku apetytu



- wzdęć
- kolki jelitowej
- bezsensowności
- migreny
- nerwobóli
- drgawek nerwowych
- zaburzeń menstruacyjnych
- świądu skóry
- przekrwienia błon śluzowych nosa
- zapalenia dziąseł, gardła i krtani
- nadmiernej potliwości

#### Przepisy, które warto znać.

##### ***Napar z liści mięty***

Zalać 1 łyżkę (1 torebkę w przypadku herbatki ekspresowej) liści 1-2 szklankami (1 szklanką w przypadku torebki ekspresowej) wody wrzącej, parzyć pod przykryciem 10 minut. Odstawić na 5 minut, przecedzić liście lub wyjąć torebkę. Pić po ½ szklanki na 1 godzinę przed jedzeniem w niezbytach żołądka i braku łaknienia; natomiast po posiłkach jako środek rozkurczowy, wiatropędny i żółciopędny.

##### ***Nalewka z mięty pieprzowej***

###### **Składniki:**

1 szklanka spirytusu 95%

12,5 ml olejku z mięty pieprzowej

###### **Sposób przygotowania:**

W butelce, najlepiej z ciemnego szkła, wymieszać spirytus i olejek z mięty pieprzowej. Olejek można zastąpić 1 szklanką zmiażdżonych świeżych listków mięty pieprzowej.

Stosować doustnie 20-40 kropli w kieliszku wody 2-5 razy dziennie na 30 minut przed jedzeniem jako środek pobudzający trawienie, a po jedzeniu jako lek wiatropędny i żółciopędny.

Przechowywać w ciemnym miejscu.

## **Ważne!**

DZIĘKUJE, że przeczytałeś moją książkę, mam nadzieję że znalazłeś w niej coś ciekawego i interesującego .

Ja sam czytam dużo książek i przyjąłem sobie taką zasadę, jak w książce znajdę przynajmniej jedno zagadnienie, jedną rzecz która mnie zainteresuje i zaintryguje to książka była warta przeczytania.

Mam nadzieje, że i Ty coś znalazłeś.

Skoro czytasz tą książkę to znaczy, że wiesz jak to jest Kłaść się spać, i patrzeć z coraz większą irytacją na zegar...

Zostaje coraz mniej godzin do wstania, a Ty nadal nie zmrużyłeś oka...

Może kilka nieprzespanych nocy utożsamiasz z pełnią księżyca. Ale czy rzeczywiście za Twoją bezsenność odpowiedzialny jest zawsze księżyc?

Posłuchaj Czas spojrzeć prawdzie w oczy!

Żyjemy w takich czasach, że naszą głowę zaprzatają myśli o minionym dniu lub dniu jutrzejszym. Gdzie tu zatem miejsce na zdrowy i efektywny sen?

**Ale jest na to sposób.**

Jest nim bezpłatny 5-dniowy kurs leczenia bezsenności który dla Ciebie przygotowałem!

Zapisując się na niego, przez 5 dni otrzymasz 5 sposobów na walkę z bezsennością.

Oprócz tego dowiesz się:

- co zrobić, żeby zasnąć bez problemu
- jak się zrelaksować przed snem
- co zrobić, by wstawać wypoczętym jak skowronek
- jak spać, żeby mieć energię przez cały kolejny dzień

Jestem praktykiem, który przez 5 dni, będzie Ci wysyłał kolejny sposób na poprawę Twojego snu. Jeszcze jakiś czas temu, sam borykałem się z bezsennością. Na własnej skórze przetestowałem wiele różnych metod, z których odrzuciłem ciężkie środki nasenne mogące uzależniać, a wyselekcjonowałem te, które przynosiły niesamowity i natychmiastowy efekt.

Bardzo szybko zauważyłem, że zasypiam jak niemowlę i wstaje każdego ranka rześki i pełen energii!

**Pomogłem sobie, teraz CHCĘ POMÓC TOBIE.**

Dzięki stosowaniu 5 metod, które otrzymasz drogą mailową, w końcu przestaniesz odliczać dni do weekendu, żeby się odespać.

Twoje samopoczucie ulegnie znacznej poprawie. Relacje z bliskimi osobami staną się przyjaźniejsze. W końcu poczujesz pozytywną energię, a nie jak do tej pory ciągle zmęczenie, rozdrażnienie i stres.

**Nie odwlekaj zdrowego snu na później. Zobacysz, że wyspany funkcjonujesz efektywniej, realizujesz postawione sobie cele, czujesz że żyjesz!**

Wejdź na <http://leczeniebezsenności.pl>

Zapisz się na darmowy 5-dniowy kurs walki z bezsennością jeszcze dzisiaj.

Pozwól się objąć Morfeuszowi i odpłynąć w krainę sennych marzeń. A zobacysz, że następnego dnia będziesz miał pełno energii do ich realizowania!

Zapisz się <http://leczeniebezsenności.pl>

Również jak masz jakiś znajomych, przyjaciół, rodzinę, którzy mogli by w niej znaleźć przydatne informacje. To nie wahaj się, poleć lub wyślij im tą książkę niech też wiedzą jak poradzić sobie z bezsennością.

Ja nie tylko chce dawać informacje. Ja chce widzieć i wiedzieć, jak Ty używasz Tych porad i zaczynasz coraz lepiej sypiać.

Dziękuję jeszcze raz, mam nadzieję że przepisy ziołowe Ci pomogą i życzę Ci wszystkiego najlepszego

Do zobaczenia na moim 5-dniowym kursie  
Marcin Feliga i Martyna Feliga

**\*UWAGA!** Przed zastosowaniem ziół należy zapoznać się z przeciwwskazaniami. Szczególną uwagę muszą zwrócić kobiety w ciąży oraz dzieci. Autor nie bierze odpowiedzialności za niepoprawne stosowanie ziół leczniczych.

Źródła :

<http://www.poradnikielarski.pl>,<http://www.gramzdrowia.pl>,<http://www.doz.pl>,<http://portal.abczdrowie.pl>,<http://www.pokonajbezsenno.sc.pl>,<http://www.bonimed.pl>,<http://zdrowie.trojmiasto.pl>,<http://www.nabezsenosc.pl>,<http://pl.herbs2000.com>