

Mai frumoasa inseamna mai odihnita

Articol de: anca axenia

Somnul este una dintre cele mai bune si eficiente surse de frumusetate. Stii foarte bine ca somnul este un truc vechi pentru sporirea frumusetii si ai observat probabil ca, atunci cand esti odihnita, chipul tau este stralucitor. Odihna iti accentueaza frumusetatea naturala, iti diminueaza ceracanele si te ajuta sa te simti in forma.

Numarul de ore dormite, necesare pentru a te simti in forma, variaza de la o persoana la alta. Media este insa de opt ore. Somnul insuficient este sursa oboselii, a obezitatii, imbatranirii premature, scaderii imunitatii si a cresterii riscului unor boli. Din ce in ce mai multe persoane se plang de faptul ca nu pot dormi linistite si au un somn agitat, trezindu-se mereu obosite. Daca si tu te confrunti cu aceasta problema, tine cont de urmatoarele sfaturi:

Fa-ti un program de somn: culca-te si trezeste-te la aceeasi ora. Daca iti dereglezi programul, iti va fi mai greu sa adormi pentru ca somnul nu vine atunci cand iti doresti tu, ci atunci cand il solicita organismul. Evita sa lenevesti in pat dimineata. Nu te uita la filme violente seara, citeste cateva pagini inainte de culcare si nu bea cafea sau cola dupa ora 17.

Inainte de a merge la culcare fa o baie relaxanta care te va ajuta sa dormi mult mai bine si iti va dubla senzatia de odihna. Tine-ti picioarele in apa calda deoarece cercetarile au demonstrat ca incalzirea extremitatilor organismului favorizeaza vasodilatatarea, iar aceasta, la randul ei, somnul.

In cazul in care ai uitat, buna pozitionare a patului, propice pentru somn, este: capul indreptat spre nord si picioarele spre sud. In ceea ce priveste temperatura, cea din camera in care dormi trebuie sa fie cuprinsa intre 15 si 20 grade Celsius.

Nu uita proverbul "Cum iti asterni, asa vei dormi" care se aplica si la propriu. Ai grija ca patul si asternutul sa fie confortabile, calduroase si relaxante. Patul trebuie schimbat o data la 10 ani. Scutura-ti bine pernele si asternutul si ai grija ca acestea sa fie moi si catifelate. Dormitorul tau

nu trebuie sa fie similar cu biroul sau cu livingul. Incearca sa nu lucrezi in pat si nu uita ca dormitorul este locul in care dormi si nu o camera pentru activitati multiple.

Confectioneaza-ti o pernuta din plante aromatice, ceea ce americanii numesc "sleep pillow". Aseaz-o sub perna ta si parfumul plantelor va actiona asupra centrilor tai nervosi si te va adormi. Pernuta poate sa fie plina cu lavanda si petale de trandafir uscate, o cantitate egala de salvie, menta piparata si lavanda sau rozmarin, coaja de lamie, verbina, maghiran, cimbru, busuioc, hamei.

Mananca putin si cu doua ore inainte de culcare. O digestie dificila nu face casa buna cu somnul. Evita mancarurile grele, preparatele picante, alcoolul, cafeaua si ceaiul negru. Mananca cruditati, peste, lactate si bea un ceai de tei, verbina sau musetel.

La cina, mananca produse pe baza de lapte deoarece acesta este bine cunoscut pentru proprietatile sale sedative. Poti sa il consumi in preparate: lapte cu orez, budinca cu branza, piure, sau sa il bei ca desert.

Alege alimente bogate in vitamina A. Adevarata sursa a frumusetii, este buna pentru piele si ochi si favorizeaza somnul. In cazul in care ai insomnii, doua sau trei comprimate de vitamina A pe zi, luate timp de 12 zile, te vor ajuta sa obtii rezultate excelente. Pentru a asimila un plus de vitamina A, alege varza, morcovi, patrunjel, rosii, laptuca, caise, ficat si galbenus de ou.

Elimna lumina. Atunci cand soarele apune, corpul nostru produce melatonina, hormon care favorizeaza starea de somn. In zorii zilei, melatonina inceteaza sa se mai produca si apare trezirea.

Fa dragoste inainte de culcare! Aceasta activitate favorizeaza secretia de endorfina si serotonina, substante relaxante si care provoaca somnul.

Taguri articol: frumoasa, odihnita, chip, somn, baie relaxanta, picioare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

