

Naturalny sposób na bezsenność

written by Ewa Kozioł

Zapach ziół sprawi, że Twoja sypialnia wypełni się wspaniałym aromatem, sprzyjającym odpoczynkowi i relaksowi. Mowa o poduszczykach ziołowych. Zioła w nich zawarte oraz olejki eteryczne sprawią, że noce spędzane na wierceniu się i bezsenności odejdą w niepamięć.

Aromatyzowane poduszczyki są obecne w historii od niepamiętnych czasów, kiedy to ludzie układali je na poduszkach, aby odgonić złe moce, przewidywać przyszłość, pozbyć się koszmarów. Są to małe poduszczyki (zaszyte od góry, spięte na rzepa lub zawiązane) które możesz zrobić ze skrawków materiału, mogą być one haftowane, jest to również świetny pomysł na prezent. Poduszczykę umieszczasz w poszewce poduszki na której zwykle śpisz.

Mieszanka ziół – naturalny sposób na bezsenność

Potrzebujesz:

- 1 szklanekę chmielu
- 0,5 szklanki suszonych kwiatów lawendy lub liści lawendy
- 1 szklanka wiórów drzewnych do kupienia w sklepie zoologicznym lub kawałek tektury pocięty na bardzo drobne kawałeczki
- 0,5 szklanki suszonej melisy
- 5 kropli olejku lawendowego
- 5 kropli olejku cytrynowego

Wszystkie składniki wymieszaj. Następnie wsyp je do reklamówki lub szczelnego pojemnika dodaj olejków eterycznych i dobrze

zamknij. Całą mieszankę pozostaw na noc, aby olejki zostały wchłonięte przez troty/papier.

Następnego dnia przesyp mieszankę do poduszki. I mamy naturalny sposób na bezsenność.

Miłej nocy życzę,

Ewa



Zioła których można użyć:

Rumianek: uspokaja, relaksuje i ponoć odstrasza złe sny,

Lawenda: łagodzi, relaksuje i łagodzi bóle głowy,

Rozmaryn i kocimiętka: tradycyjnie używany aby wspomóc głęboki sen i pozbyć się złych snów,

Goździki: Dodają mieszance wspaniałego egzotycznego zapachu

Werbena, mięta pieprzowa i zwykła: orzeźwia i sprawia że sny są spokojniejsze,

Majeranek: zmniejsza zmęczenie organizmu,

Płatki różane: Rozluźniają i według wierzeń ludowych przynoszą miłość,

Melisa: odstresowujące, zwalcza bezsenność, stres i koi nerwy,

[mpp_inline id="55194"]