

nerwice i bezsenność

23.02.2010.

Stany niepokoju nerwowego i bezsenność

Zaleca się spożycie 1 łyżki miodu przed snem - działa uspokajająco i ułatwia zasypianie. Jeszcze lepsze efekty przynosi wypicie 1 szklanki ciepłego mleka z 1 łyżką miodu. Jako środek regenerujący organy wewnętrzne, w szczególności u osób starszych należy pić 1-2 szklanki wody miodowej otrzymanej przez rozpuszczenie 1 łyżki miodu w 1 szklance letniej, przegotowanej wody. Dobre efekty daje wypijanie 1 szklanki na czczo przygotowanej w tym celu wieczorem.