

Vrei sa dormi bine la noapte? Foloseste 1-2 picaturi din aceste substante si vei dormi neintors!

Un articol de Maya

Tulburarile de inducere si mentinere a somnului sunt tot mai frecvente in prezent. Din fericire, exista solutii simple si eficiente pentru a le contracara.

Una dintre ele consta in citirea unei carti de fictiune, respectiv in practicarea meditatiei, pentru a stimula partile creative si vizuale ale creierului inainte de a merge la culcare. Alte persoane au reusit sa adoarma mai usor si mai repede folosind seara surse de iluminat naturale, precum lumanari sau lampi cu sare de Himalaya in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Potrivit acestui studiu, femeile necesita de doua ori mai mult somn decat barbatii. Afla motivul!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Potrivit ultimelor cercetari de la Universitatea Duke, femeile ar avea nevoie sa doarma de doua mai mult decat barbatii.

Cercetatorii atrag atentia asupra faptului ca, atunci cand nu dorm suficient, femeile sunt mai predispuse la dereglari fiziologice si psihice.

Pe langa faptul ca furnizeaza argumente stiintifice pentru nevoia femeilor de a dormi mai mult, rezultatele cercetarilor ar putea incuraja, de asemenea, o revizuire a recomandarilor medicale adresate femeilor cu risc crescut de a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com