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