

# 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](http://secretele.com)