



ПОЛЬЗА ВАЛЕРИАНЫ ОТ БЕССОННИЦЫ

Валериана встречается почти на всех материках мира: Северная и Южная Америка, Центральная Азия, Европа, а также повсеместно в России, кроме северных регионов. Она растет на склонах гор, берегах рек, болотах, лесных опушках

и часто достигает размеров плотных кустарников. Корни кустарников высушивают и используют для заготовления на зиму.

В корне валерианы содержатся уникальные вещества, которых нету в других растениях: валенотриат, кетон и бициклический сесквитерпен, а также эфирные масла, витамины, микроэлементы, органические кислоты, полисахариды, дубильные вещества, гликозиды.

Большинство людей, когда слышат о валериане, то сразу вспоминают о ее успокаивающем воздействии. И это не случайно, ведь уже давно доказаны ее седативные свойства. Даже официальная медицина изготавливает различные препараты на ее основе, которые прописывают при головных болях, перевозбуждении, нервозности, истерии.

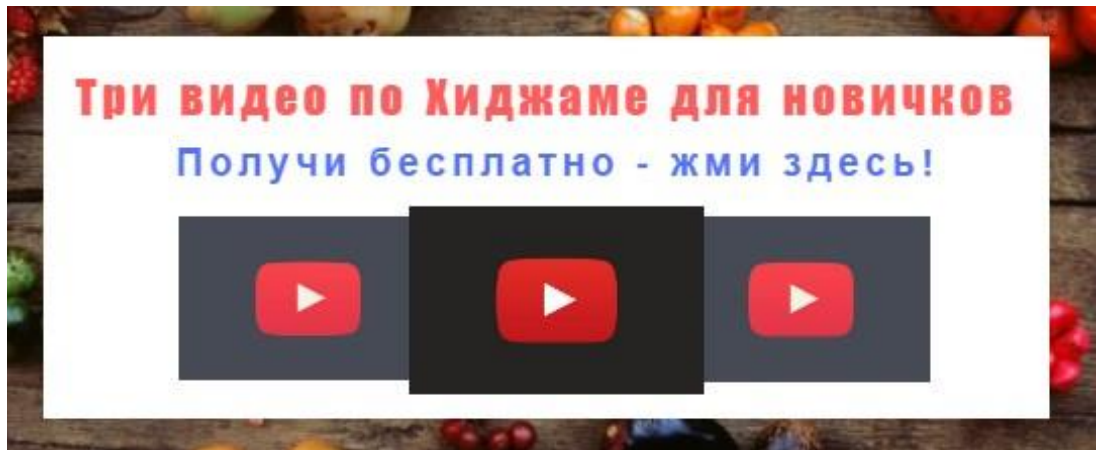
Небольшая доза настоя из валерианы перед сном хорошо успокоит нервы, расслабит организм, поможет побороть бессонницу и подготовиться к отдыху. Для

приготовления такого настоя нужно взять один стакан кипятка, в него добавить одну столовую ложку измельченных корней, укутать в полотенце и дать настояться в течении часа. Для хорошего сна нужно выпить столовую ложку настоя, а если и этого не хватает, то увеличьте дозу до 4 столовых ложек в течении дня.

За этим растением не замечены явные противопоказания. В основном вред может нанести передозировка, когда ее пьют в больших количествах и сильно часто. Поэтому во всем нужно знать меру. Также стоит обратить внимание на индивидуальную непереносимость.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)