

## Χειροποίητο ελιξήριο για τον ύπνο

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Όλοι μας, σε κάποιο σημείο της ζωής μας, έχουμε βιώσει το φαινόμενο που λέγεται αϋπνία.

Οι κύριοι λόγοι είναι το stress, το άγχος, μερικοί ψυχολογικοί παράγοντες, οι μεταβατικές περίοδοι κτλ.

Η βραχείας διάρκειας αϋπνία διαρκεί μέχρι ένα μήνα.

Υπάρχει και η χρόνια διαταραχή ύπνου που ταλαιπωρεί για πολύ μεγαλύτερα διαστήματα το άτομο και το αναγκάζει συχνά να καταφύγει σε φαρμακευτική αντιμετώπιση.

### **Βότανα που βοηθούν**

Από τα παλαιά ακόμα χρόνια υπήρχαν γιατροσόφια που προήγαγαν τον ύπνο. Άλλωστε μη ξεχνάτε πως τα προβλήματα και το άγχος δεν είναι χαρακτηριστικά μόνο του σύγχρονου ανθρώπου.

[\(περισσότερα...\)](#)