

SIREN'S SLEEP SOLUTION



**NATURAL METHODS FOR DEALING WITH INSOMNIA
AND HELPING YOU GET THE REST YOU DESERVE**

Termos e Condições

NOTÍCIA LEGAL

O Publisher tem se esforçado para ser tão precisos e completos quanto possível na criação deste relatório, não obstante o fato de que ele não garante nem representar a qualquer momento que o conteúdo dentro são precisos, devido à rápida evolução da Internet.

Enquanto todas as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas na presente publicação, o Publisher não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui. Qualquer um percebido slights específicas pessoas, povos ou organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda feitas. Os leitores são advertidos para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legal, negócios, contabilidade e finanças.

Você é encorajado a imprimir este livro de fácil leitura.

Índice

Prefácio

Capítulo 1:

Sobre Insomnia

Capítulo 2:

Meditação

Capítulo 3:

Suplementos naturais

Capítulo 4:

Estratégias de relaxamento

Capítulo 5:

Como a dieta vem em

Capítulo 6:

O que fazer antes Bed

Capítulo 7:

Exercício

Empacotando

Prefácio

Apesar de comprimidos para dormir pode trazer um pouco de alívio no início, os perigos filiados com ele superam suas vantagens.

Uma abordagem holística chamando para analisar o estado de espírito, hábitos alimentares e estilo de vida pode estabelecer alívio permanente. As curas naturais que acompanham me ajudou muito em derrotar minha insônia e eu confiança irá ajudá-lo também na aquisição de um sono profundo e tranquilo todos os dias.



Solução de Suspensão do Siren

Métodos naturais para lidar com insônia e ajudá-lo Obter

O descanso que merece

Capítulo 1:

Sobre Insomnia

Se você sofre de insônia, você não precisa me dizer-lhe o que a insônia é. Ao mesmo tempo, existem diversos tipos de insônia e causas variadas de insônia.



O que está por trás dele

Existem diferentes tratamentos para insônias, dependendo do tipo e unidade de sua insônia. E eles são todas as curas naturais para a insônia

- você não tem que cair para trás em drogas para obter uma boa noite de sono.

Transitória ou insônia de curto prazo acontece quando você tem problemas para dormir por uma noite ou até um par de semanas. É comumente causada por fatores que acompanham:

- Tensão
- Mudança no seu entorno
- As temperaturas extremas
- ruído exterior
- efeitos secundários da medicina
- Mudança em seu horário de sono, como jet lag

Este tipo de insônia comumente se recupera e relógio biológico do seu corpo comumente vai ter você de volta no caminho certo.

insônia intermitente é se você tiver insônia que acontece de tempos em tempos de curto prazo. É comumente causada pelos mesmos elementos que a insônia transitória.

A insônia crônica é problema para dormir muitas noites e dura pelo menos um mês.

Existem outros factores que podem conduzir a insónia. Determinar se algum destes se aplicar a você:

- dor habitual - indivíduos com doenças debilitantes têm mais insônia
- Peso - indivíduos obesos comumente têm problemas mais dormir
- beber semanal profunda
- Idade - de modo mais geral, indivíduos com mais de sessenta são propensas a insônia, mas cada vez mais de meia-idade (45-64) indivíduos estão recebendo
- Sexo - mais mulheres obter insônia do que os homens, especialmente durante a menopausa.
- História do transtorno depressivo

Embora seja comum ter a noite sem dormir episódica, a insônia é a falta de sono em uma base constante.

Insônia leva um pedágio em seu vigor, humor e capacidade de operar durante o dia. A insônia crônica pode até contribuir para problemas de saúde, como doença cardíaca, hipertensão e diabetes. No entanto, você não tem que colocar-se com insônia. Fácil muda para o seu estilo de vida e hábitos diários pode acabar com noites sem dormir.

Antes de iniciar quaisquer remédios naturais, conferem com seu médico. A insônia crônica pode por si só ser um sintoma de uma condição diferente, como depressão clínica, doença cardíaca, apnéia do sono, doença pulmonar, ondas de calor, ou diabetes, por isso é fundamental para ver um médico se você está tendo problemas para dormir.

Capítulo 2:

Meditação

A meditação é uma maneira de séculos de aquietar a mente e relaxar o corpo que podem ajudar aqueles que sofrem de insônia. A meditação traz em relaxamento profundo, o que pode reduzir problemas para dormir. A pesquisa mostra que o procedimento ativo de meditação induz o organismo a “relaxar” e acalma a mente, permitindo-lhe cair sob um estado de paz do sono.



calma

A insônia é um distúrbio que leva a dificuldades em dormir. Os sintomas de insônia pode apresentar-se como problemas de adormecer, dificuldade em permanecer adormecido, ou início de despertar do sono.

Insônia leva o indivíduo a se sentir que o sono é pobre ou não é refrescante. problemas emocionais como ansiedade, tensão e depressão são freqüentemente culpados por falta de regeneração sono.

A insônia pode ser um distúrbio principal em si, ou pode ser um sintoma de um distúrbio diferente. Neste último caso, é chamado de insônia secundária. Qualquer direção, insônia leva a distúrbios do sono e provoca cansaço e privação do sono para a pessoa que sofre com isso.

Meditação é utilizado para insônia tratar como métodos de meditação relaxar o corpo ea mente e deixar o sono de ultrapassagem de um indivíduo. Ela pode ser utilizada em adição aos tratamentos convencionais adicionais, mas é também eficaz quando utilizado sozinho.

A meditação é simples e está disponível para todos. Deve ser julgado antes de utilizar soníferos adicionais, uma vez que não tem duradoura efeitos colaterais. A meditação pode limpar a sobrecarga de dados que os indivíduos carregam com eles a partir de vida do dia-a-dia.

Acabar com insônia crônica provavelmente vai levar algum tempo e exige uma alteração de longo prazo para os hábitos de dormir. Meramente meditando quando um indivíduo não alterou o sono adicional privando hábitos pode não resultar no procurada sono.

Um indivíduo deve cutback em cafeína, ingestão de álcool limite, e desligar a televisão ou do computador pelo menos 60 minutos antes de deitar como estes são todos os estimulantes; e estimulantes, naturalmente, relaxamento de inibição. O objetivo da meditação é para relaxar o corpo ea mente.

O mero ato de “ovelhas contagem” pode ser considerado uma espécie de meditação. Ter tempo para “contar suas bênçãos” ou considerar as grandes coisas que ocorreram durante o dia depois de deitado na cama à noite pode também ser uma forma de meditação.

O truque é centro em algo relaxante e agradável em vez de simplesmente relatar todos os acontecimentos do dia.

A meditação é fácil. Algumas das vezes as pessoas tentam torná-lo muito complicado, que pode ter o efeito oposto de relaxamento e produzir mais estresse na hora de dormir. As vantagens da meditação virá com o relaxamento natural; mediação não deve ser forçada.

Alguns especialistas recomendam meditando cerca de vinte minutos antes de ir para a cama, enquanto outras pessoas defendem meditando na cama. Ambas as estratégias podem funcionar bem e os efeitos podem ser o mesmo. Ele simplesmente depende do que o indivíduo meditar prefere.

Capítulo 3:

Suplementos naturais

estilo de vida febril de hoje está tomando um pedágio em mais de cem milhões de energia norte-americanos a tirar o sono de que necessitam. Você está entre eles?

A falta de sono pode contribuir para a miserável saúde, ganho de peso, envelhecimento prematura do corpo, problemas mentais e muito mais. O sono é o momento em que seus Mends corpo, recargas e da própria restaurações.

Sua sanidade está diretamente associada com a quantidade de sono que você começa, e como pacífica é. Para adquirir o sono que necessitam, muitas pessoas se voltam para medicamentos ou produtos de prescrição da farmácia. Infelizmente muitos destes produtos podem causar uma dependência, grogginess manhã sem ser convidado e vêm com efeitos secundários graves.



A maneira natural

kava

Kava é uma erva anti-ansiedade que pode ser útil para a insônia a ansiedade relacionada. Ao mesmo tempo, os EUA Food and Drug Administration (FDA) publicou um alerta aos consumidores sobre o risco provável de lesão hepática grave resultante da utilização de suplementos dietéticos que contêm kava.

Até agora, tem havido mais de vinte e cinco relatórios de efeitos prejudiciais graves resultantes da utilização kava em outros países, incluindo 4 pacientes que necessitaram de transplante de fígado.

Valeriana

Valeriana é uma planta herbácea que tem sido muito utilizado como uma cura para a insônia. Hoje em dia, é um remédio sem receita insônia aceite na Europa.

Precisamente como obras de valeriana no corpo ainda não é bem compreendida. Alguns estudos indicam que, como estabelecido pílulas para dormir, valeriana pode afetar os níveis do neurotransmissor GABA aquietar.

Ao contrário do que muitos medicamentos para dormir adicionais, valeriana não é considerado viciante ou induzir grogginess na parte da manhã.

No entanto valeriana não funciona para todos. E, embora estudos em laboratórios têm sido favoráveis, os testes clínicos ainda não são conclusivos.

Valeriana é geralmente feita entre de 60 minutos antes de se deitar. Ele requer aproximadamente 2 a 3 semanas para trabalhar. Não deve ser utilizado por mais de 3 meses em um momento.

Os efeitos colaterais da valeriana podem incluir indigestão modesta, dor de cabeça, tremores e tonturas. Enquanto extractos de chá e líquidos valeriana estão disponíveis, a maioria das pessoas não gosta do aroma de valeriana e preferem tomar o tipo de cápsula.

Valerian não deve ser tomado com uma grande quantidade de medicamentos, particularmente aqueles que deprimem o sistema nervoso central, como sedativos e anti-histamínicos.

Valerian não deve ser tomado com bebidas alcoólicas, antes ou após a cirurgia, ou por indivíduos com doença hepática. Ele não deve ser tomada antes de dirigir ou controlar máquinas. Consulta com um profissional de saúde certificadas é defendida.

melatonina

A melatonina é um curativo popular para ajudar as pessoas a adormecer como o ciclo sono / vigília foi interrompida, como em trabalhadores por turnos ou indivíduos que com jet lag.

A melatonina é uma glândula endócrina descoberto naturalmente no corpo. A glândula pineal, no cérebro cria a serotonina, que é então mudado ao longo em melatonina à noite, quando a exposição à luz drop-offs.

A melatonina é comumente tomado cerca de meia hora antes da hora de dormir desejado. Alguns especialistas advertem que a melatonina não deve ser utilizado por pessoas com transtorno depressivo, esquizofrenia, doenças auto-imunes e doença grave adicional. fêmeas adultas grávidas e lactantes não deve utilizar melatonina.

O estudo da Universidade de Alberta analisados dezassete estudos com 651 indivíduos e descobriu não há efeitos secundários significativos quando utilizado durante 3 meses ou menos. O efeito a longo prazo da suplementação de melatonina não é conhecido.



Capítulo 4:

Estratégias de relaxamento

estratégias de relaxamento estão entre as formas mais eficazes para expandir o tempo de sono, cochilar mais rápido, e sentir mais descansado pela manhã. Eles exigem um mínimo de vinte minutos antes de ir para a cama. Há uma série de técnicas diferentes:



Captura de Z

Visualização implica encarar uma cena relaxante. Você é capaz de tentar fazê-lo na cama antes de adormecer. Envolver todos os seus sentidos. Se você está prevendo-se em uma ilha tropical, pensar sobre a forma como o concurso brisa sente contra sua pele.

Prever o aroma fresco das flores, ver a água e ouvir as ondas - você começa o retrato. Quanto mais brilhante a visualização e os mais sentidos você exigem, mais eficaz ele será.

Resposta de Relaxamento - Um processo mente / corpo com base nos preceitos da Meditação Transcendental.

Descubra um lugar tranquilo e sentar em uma posição confortável. Tente relaxar os músculos.

Feche seus olhos.

Escolha uma palavra foco, frase ou oração que tem um significado especial para você, está bem resolvida em seu sistema de crenças, ou faz você se sentir em paz.

Respire lentamente e naturalmente. Inspire pelo nariz e parar por um par de segundos. Expire pela boca, mais uma vez, parando por um par de segundos. Sem dizer nada diga a palavra foco, frase ou oração como você respira para fora.

Não se preocupe sobre o quão bem você está fazendo e não se sinta mal se as idéias ou sentimentos intrometer. Meramente estado para si mesmo "Oh bem" e voltar para o seu repetição.

À medida que o tempo chega ao fim, passam a estar consciente da sua respiração, mas calma sit. Estar ciente de onde você está, abrir lentamente os olhos e surgem gradualmente.

Este método é comumente praticado durante 10 a 20 minutos por dia, ou em qualquer taxa de 3 a 4 vezes por semana.

Se você tem que manter o controle do tempo, tentar utilizar um alarme ou temporizador conjunto sobre o volume baixo, de modo que você não tem que continuar a visualizar o seu relógio ou um relógio.

misturas Yoga respiração profunda, meditação e alongamento.

Um estudo descobriu que a ioga diariamente por 8 semanas melhorado tempo total de sono, o tempo para cochilar. Se você nunca tentou yoga antes, para não se preocupar. Há uma série de estilos de yoga suaves para escolher.

O relaxamento muscular progressivo é um curativo natural, prometendo para dormir.

Se você nunca tentou uma técnica de relaxamento anteriormente, esta técnica é simples de aprender e fácil de dominar.

Veja como:

- Depois de descobrir um lugar calmo e alguns minutos livres para ensaiar relaxamento muscular progressivo, sentar-se ou deitar-se e sinta-se confortável.
- Comece por enrijecer todos os músculos do seu rosto. Criar uma careta apertado, feche os olhos tão firmemente quanto possível, apertar o seu

dentadas, mesmo mover suas orelhas acima, se você é capaz de fazer. Segure esta para a contagem de 8 como você respira.

- Agora expire e relaxar totalmente. Deixe o seu rosto ficar totalmente relaxado, como se estivesse dormindo. Sinta o lodo tensão de seus músculos faciais, e saborear a sensação.
- A seguir, totalmente tenso seu pescoço e ombros, mais uma vez, inspirando e contagem de 8. Em seguida, respirar e relaxar.
- Continue pelo corpo, duplicando o procedimento com todos os grupos musculares.

centrando rapidamente em cada um grupo após o outro, com a prática você é capaz de relaxar o corpo como 'relaxamento liquefeito' derramado sobre a sua cabeça e ele correu para baixo e coberto totalmente de você. Você é capaz de utilizar o relaxamento muscular progressivo para desestressar rapidamente qualquer momento.



Capítulo 5:

Como a dieta vem em

Ouvistes que foi 1000 vezes: se você deseja adormecer você tem que desistir de cafeína. E assim de ter feito isso e você ainda não consegue dormir durante a noite. Bem, sua dieta tem uma influência imensa sobre o modo como se sente particularmente se a inadequação sono tem chegado a ser uma parte de sua vida. Escolha alimentos que estimulam o sono em vez de mantê-lo acordado a noite toda.



What About Foods

Alimentos para insônia florestal

- As sementes de abóbora são uma fonte incrível de magnésio, que processa para acalmar a baixo do corpo. Magnésio ajuda a aliviar a tensão que podem nos manter acordado a noite toda. Simplesmente 1 oz. de sementes de abóbora tem 151 mg de magnésio, tornando-se entre os alimentos mais ricos em magnésio lá fora.
- Ursos queijo cottage triptofano, um sono causando aminoácidos que solta todo o corpo e mente. Se você não fizer laticínios você é capaz de encontrar mesmo modo triptofano no leite de soja, tofu, hummus, e lentilhas.
- sementes de gergelim são robustos em tryptophan mas eles são da mesma forma elevada em carboidratos cujo teor de proteínas médio, perfeito para antes de deitar.
- grãos não processados integrais como arroz integral tem um efeito se acalmando na mente. Eles acalmar o sistema nervoso para que os quites mente movendo a mil por hora e você é capaz de cochilar. considerar Da mesma forma aveia para um efeito semelhante.
- alimentos ricos em clorofila como espinafre ajudá-lo a obter a dormir. Espinafre, abóbora como sementes, é também carregado com magnésio, que acalma e de-realça todo o corpo.

Os alimentos que a insônia antecede

- hidratos de carbono refinados drenar o corpo de complexo B, que o corpo requer a libertação de serotonina. Se o corpo não pode obter serotonina adequada, stress, medo e depressão podem mantê-lo acordado a noite toda.
- MSG, frequentemente encontrado em comida chinesa, provoca uma resposta estimulante em alguns indivíduos. MSG é quase sempre encontrado em alimentos processados, refinados, e embalados.
- Bacon detém tiramina, que os passos-up a libertação de norepinefrina, um estímulo cerebral que o mantém-se. Outros alimentos que tiramina carregam incluem chocolate, berinjela, presunto, batatas, chucrute, açúcar, lingüiça, tomate e vinho.
- Enquanto muitos de nós beber para relaxar o corpo ea mente, o fato da questão é que o vinho, cerveja e bebidas espirituosas pode mantê-lo à noite. Isto é particularmente verdadeiro se você beber mais do que um. Enquanto o álcool pode fazer você cansado no curto prazo, é provável que você acordar no meio da noite.
- Chocolate pode aumentar seus níveis de energia com compostos bioativos como tiramina e feniletilamina. Chocolate da mesma forma tem açúcar que você acorda bem como o culpado óbvio extra, cafeína.

Capítulo 6:

O que fazer antes Bed

Há algumas coisas que irão ajudá-lo a dormir melhor que você pode fazer antes de virar para a noite.



hábitos

Tanto quanto possível, acertar o saco de 22:00 Segundo a pesquisa, é mais fácil cochilar e a qualidade do descanso é mais rico se demitir-out antes da 22:00 Você tem que ter experimentado-lo sozinho. Se você assumir qualquer ação estimulante como falar com um conhecido ou assistindo a um filme intrigante depois de 10 horas que você pode descobrir o seu sono un-refrescante.

Uma exclusão de regra acima, acertar o saco somente se você se sentir sonolento. Girando em antes de sentir sono pode produzir ansiedade em relação chegada do sono, a principal unidade de insônia. Se você não cair dentro de meia hora de ir para a cama, levantar-se e meditar ou ler um livro. O mesmo é recomendado para aqueles que se descubra acordar no meio da noite. Não barulho ou luta para conseguir dormir. Qualquer tentativa de pegar no sono só vai piorar a situação. Lembre-se que um cérebro relaxado, sem tensão e pacífica é a melhor facilitador para uma profunda e relaxante sono.

Agir de acordo com a regra de verdade e tentou ter uma king-size pequeno-almoço, um almoço de tamanho médio, e um pouco de jantar. Consumir refeições pesadas antes de deitar coloca pressão sobre o sistema gastrointestinal e impede que você experimentar o sono profundo. Uma dieta leve rica em carboidratos, como pão ou cereais é o mais sugerido. A menos produtos lácteos causar sofrimento para você, a velhice curativa de ter um copo de leite antes de dormir em tempo, de fato, facilitar o sono melhor. Gordurosos e oleosos alimentos, confecções, sorvetes são energizando e difícil de digerir, de modo a manter longe deles.

Se você descobrir a si mesmo se preocupar com o início do sono, ouvir música pacificadora calma ou alguns livros de áudio para entreter você. Entre

as principais razões insones têm dificuldade em adormecer é porque eles pensam um pouco mais sobre o sono.

Beba muita H₂O. Segundo a medicina chinesa despertando um monte de vezes durante a noite pode ser devido à fraqueza do Jing que é empilhado afastado nos rins. Beber bastante água elimina as toxinas e ajuda a apoiar os rins. Ao mesmo tempo, minimizar o consumo de água após 6 horas às perturbações do sono florestal devido à necessidade de urinar.

Esfregar seu corpo com óleo de 1-2 vezes por semana antes de ter um banho. óleo de massagem é uma boa maneira de aliviar o stress. Além de anti-stress e relaxar, ele fornece série de vantagens como eliminação de toxinas do corpo, articulações lubrificar melhor fadiga pele e aliviar e expandir os níveis de energia.

Para a maioria dos indivíduos, óleo de gergelim vai fazer. Ao mesmo tempo, alguns podem achar um pouco quente. Eles podem utilizar o óleo de coco como alternativa. Pode-se até adicionar algumas gotas de óleos de aromaterapia para aumentar a experiência. Um herbalist pode especificar a mistura correta, dependendo da sua constituição.

Aqueça o óleo um pouco. Não sobre chama direta! Aqueça um pouco de água em uma ampla prato fundo e, em seguida, colocar o recipiente de óleo sobre esta água para aquecer o óleo. O óleo de massagem em todo o corpo com o movimento redonda sobre áreas planas como barriga e peito e traços retos para os braços e pernas. Deixe o óleo para pelo menos meia hora e, em seguida, ter um banho ou duche quente.

Capítulo 7:

Exercício

Os indivíduos que ocupam regularmente exercício têm menos episódios de insônia. O esforço físico promove a qualidade do sono melhorou, permitindo que mais suave e mais firme transição entre os ciclos e as fases do sono.



Atividade física

esforço físico moderado, com duração de 20 a 30 minutos 3 ou 4 vezes por semana irá ajudá-lo a dormir melhor e fornecer-lhe mais energia. O exercício físico na parte da manhã ou da tarde, não em torno de deitar.

esforço físico vigoroso durante o dia e exercícios leves antes de dormir não só irá ajudá-lo cochilar e permanecer adormecido com mais facilidade, mas vai expandir a quantidade de tempo que você gasta no sono mais profundo. Para alguns indivíduos, o exercício por si só é suficiente para superar seus problemas de sono.

Os pesquisadores estudaram os efeitos do exercício físico sobre os padrões de sono de adultos com idades entre 55 a 75 que eram sedentários e perturbado com insônia. Estes adultos foram convidados para trabalhar fora por 20 a 30 minutos todos os dias à tarde a pé, se alistar no aeróbica lowimpact, e andar de bicicleta estacionária. O resultado? O tempo necessário para adormecer era volta corte pela metade, e o tempo de sono expandido por cerca de 60 minutos.

- cortes esforço físico trás tensão ao ajudar a quebrar-se o ácido láctico que se acumula no sangue.
- O esforço físico facilita o stress muscular que pode acumular-se.
- O esforço físico aguça a mente, aumentando a soma de oxigênio disponível.
- O esforço físico beefs-se e estimula o coração e os pulmões.

- O esforço físico vitaliza o sistema nervoso.
- conjuntos esforço físico fora do sistema endócrino.
- O esforço físico aumenta a produção do corpo de endorfinas. Endorfina produz uma sensação de bem-estar e aumenta a resistência do corpo à dor.
- O esforço físico estimula a liberação de adrenalina, um hormônio que produz uma sensação de felicidade e alegria.
- O esforço físico abrevia o tédio, preocupação e stress.
- superiores esforço físico dormir porque é um estressor físico para o corpo. O cérebro faz-se por estresse físico, aumentando o sono profundo. Consequentemente, nós dormir mais profundamente e profundamente após o esforço físico.

2 determinações sobre esforço físico são especialmente relevantes para insones.

Insones levar uma vida mais sedentários do que grandes travessas. A deficiência de atuação efetiva física pode contribuir para insônia por reduzir a ascensão e queda diária do ritmo da temperatura corporal. Como consequência, muitas pessoas pego em um ciclo de insônia, abreviado energia e atividade física, e insônia agravada.

apostadores esforço físico do sono através da produção de um aumento importante da temperatura corporal, acompanhado de uma queda compensatório um par de horas

mais tarde. A queda na temperatura corporal, que perdura por 2 a 4 horas após esforço físico, faz com que seja mais simples para adormecer e permanecer adormecido.

O esforço físico que você escolher deve envolver a utilização vigorosa de suas pernas se devem ajudar com o seu sono. O cansaço produzido utilizando os músculos das pernas atua como um agente ataractic. Aeróbica são os melhores para insônia batalha.

Estes exercícios expandir a quantidade de oxigênio que chega ao sangue. Ilustrações de aeróbica são: jogging, natação, andar de bicicleta, pular corda, dança, andar de bicicleta estacionária, utilizando uma esteira, e andar.

Um treino modesta por 15 a 20 minutos por dia, 4 dias por semana, será adequada para você se sentir as vantagens. Alongar antes e depois qualquer coisa vigorosa. Deixe-se arrefecer-down após o exercício, antes de esticar.

Para um grande número de indivíduos, o tempo ideal para trabalhar fora é no início da manhã. No entanto, para combater a insônia, o melhor tempo para trabalhar fora é no final da tarde ou no início da noite.

Se possível, mesmo assim, impedir o exercício no final da noite ou apenas antes de virar em. O esforço físico é estimulante para o corpo. Pode demorar um pouco para que seus músculos e sistema de circulação para se estabelecer novamente após um exercício vigoroso.

Modest exercício, não-aeróbico pode ajudar a relaxar no final do dia.

Tome uma caminhada fácil respirar profundamente e deixar-se responder à sensação física de estar ao ar livre.

Fácil dança à música agradável pode ajudá-lo a levantar o seu humor e soltar o seu corpo.

Yoga e alongamento exercícios são ótimas maneiras de relaxar.



Empacotando

Enquanto medicamentos de prescrição sono pode fornecer alívio temporário, é crucial compreender que pílulas para dormir não são um remédio para insônia.

E se não for utilizada com cautela, eles na realidade make insônia pior no longo prazo. É melhor utilizar a medicina apenas como um último recurso, e em seguida, apenas em um muito limitado, conforme a necessidade.

1º, tentar mudar seus hábitos de sono, sua rotina do dia-a-dia, e sua atitude mental sobre o sono. Evidências demonstram que o estilo de vida e alterações comportamentais tornar o maior e mais duradoura diferença quando se trata de insônia.

