



Die OXY WUNDER MEDIZIN – endlich Schluss mit Schlafstörungen

Von *PR-Info*

Erstellt am 11 Jun 2015 - 07:21

Für Schlafstörungen gibt es viele Ursachen wie Stress, übermäßiger Konsum von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin, Medikamente oder hormonelle Störungen. Auch ein ungeordneter Tagesablauf, Schichtarbeit und psychische Probleme wie Depressionen können eine Schlaflosigkeit verursachen. Und wer sich unmittelbar vor dem Schlafengehen den Bauch voll schlägt, der muss ebenfalls damit rechnen, dass ihm die Nacht keine Ruhe schenkt, weil das Verdauungssystem ordentlich arbeiten muss.

Natürliche Müdemacher und ein gutes Bett

Bevor man zu Schlafmitteln greift, sollte man sich auf natürliche Art auf die Nachtruhe einstellen: Stress und Hektik vor der Bettruhe vermeiden und lieber mit angenehmer Musik oder einem guten Buch vom Alltag abschalten. Das Schlafzimmer sollte immer gut gelüftet und völlig dunkel sein. Das Bett sollte eine gute Matratze haben. Die Aminosäure Tryptophan in Lebensmitteln wie Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Erbsen oder Haferflocken schafft die Grundvoraussetzung für guten Schlaf. Daraus stellen bestimmte Gehirnzellen den wichtigen Nervenbotenstoff Serotonin her, woraus die Zirbeldrüse in der Nacht schließlich das Schlafhormon Melatonin produziert. Vitamin C, B6 und Mangan unterstützen diesen Prozess.

Die HF-Behandlung bei Schlafproblemen

Schlafstörungen lassen sich mit der Hochfrequenz-Therapie gut behandeln. Durch die klassische Aufladungs-Behandlung wird der Körper wieder ins Lot gebracht. Bei Erschöpfung und Müdigkeit spendet diese Behandlung Energie und Vitalität. Schlafstörungen hingegen werden deutlich gebessert, weil die Aufladungs-Behandlung ausgleichend und harmonisierend wirkt. Nach einer Aufladungsbehandlung, die jeder mit einem kostengünstigen HF-Stab selbst vornehmen kann, wird der natürliche Wach-Schlaf-Rhythmus wieder hergestellt, so dass Schlafstörungen schon bald kein Problem mehr sein sollten.

Weitere Informationen über die wundervolle HF-Therapie, kostenlose Leseproben und Gratis eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Die OXY WUNDER MEDIZIN – Anwendungen von A-Z in Gesundheit, Schönheit und Wellness

Der aktuelle Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-7357-7809-3

96 Seiten – 12,90 Euro

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar: presse@bod.de [2]

Kontakt und Presseanfragen: vanessa.halen@web.de [3]



Vanessa Halen ist passionierte Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. In den vergangenen 30 Jahren lernte sie zahlreiche Heilmethoden aus der Medizin und Naturheilkunde kennen. In ihren Ratgebern erklärt sie die besten und erfolgreichsten Methoden, die sie persönlich ausführlich getestet und für besonders wirksam befunden hat. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Die Oxy Wunder Medizin (ISBN 978-3-7357-7809-3)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Oxy-Medizin, Hochfrequenz, Therapie, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 7 Apr 2020 - 07:46): <https://www.medcom24.de/node/20395>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>