

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF!



Foto: www.istockphoto.com

ner Störzone. So geht man durch den Raum. Passiert man eine Störzone, dann spürt man ein Ziehen in den Armen, die Stäbe überkreuzen sich. Hat man eine Störzone unter dem Bett gefunden, sollte man das Bett verschieben. Zum Thema Elektromog ist festzuhalten: Radiowecker strahlen wie auch Schnurlostelefone ganz besonders. Computer und Fernseher gehören nicht ins Schlafzimmer. Sogenannte Elektrofreeschalter sorgen im Schlafzimmer für stromfreie Leitungen in den Wänden.

Naturmittel, die helfen

Für einen guten Schlafrhythmus sorgen Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl. Sie reduzieren gleichzeitig den durch Schlaflosigkeit erhöhten Entzündungsfaktor NF Kappabeta. Außerdem wird die Herzratenvariabilität, laut Rhythmenforscher ein Zeichen für Vitalität und Gesundheit, entscheidend verbessert. Wichtig ist, dass Krillöl morgens eingenommen wird, da man abends davon fit wird. Omega 3 Fettsäuren sind Energiespender.

So wie die ebenso bei Schlaflosigkeit empfohlenen Naturstoffe Rhodiola, ein sibirisches Rosengewächs, Cordyceps, ein tibetischer Heilpilz und Jiaogulan, ein chinesisches Heilkraut. Für sie alle gilt: die 3-er Mischung erleichtert die Stressanpassung und schenkt sorgenfreien Schlaf! Doch greift man zu spät am Tag danach, wird man putzmunter. Rhodiola ist übrigens besonders geeignet, wenn man „schlecht drauf“ ist und zu Ärger neigt. Jiaogulan gleicht die Nerven aus und hilft auch bei stressbedingtem Bluthochdruck. Jiaogulan gibt es auch als Einzelmittel, wenn die Blutdruckproblematik im Vordergrund steht. Vitamin B-Komplex aus Quinoa kann ergänzend günstig sein, wenn Vitamin B- Mangel die Nerven zusätzlich belastet.

Schlaflos im Wechsel?

Im Wechsel kann Schlaflosigkeit zum echten Problem werden. Da helfen Pflanzenhormone. Etwa Granatapfel oder Rotklee mit Yams oder nur Yams allein. Am besten testet man

energetisch aus, welches Pflanzenhormon geeignet ist. Sonst muss man probieren, bis man das Richtige findet. Da auch Yams Energie spendet, ist auch hier mittags der späteste Einnahmezeitpunkt.

Kann man speziell zwischen ein und drei Uhr nachts nicht schlafen, ist das ein Hinweis auf Überlastung der Leber. Ärger kann genauso die Ursache sein, wie schweres, fettes Essen, Alkohol oder Leberüberlastung durch schlechte Entgiftung. Besonders, wenn gleichzeitig Bluthochdruck ein Problem ist, kann Buntnessel in Verbindung mit Mariendistel helfen. Auch Vulkanmineral und Curcuma sind günstig. Oder man versucht eine der anderen leberentlastenden Entgiftungskuren (siehe Artikel „Innere Reinigung“ in diesem Heft). Ein letzter guter Tipp noch zum Schluss: Lüften Sie gut und achten Sie auf eher niedrige Temperaturen im Schlafzimmer. ✍