

## BEZSENNOŚĆ

Coraz więcej osób ma problemy ze snem. Najczęściej występującą ich przyczyną – jak twierdzą specjaliści – jest stres, spowodowany kłopotami rodzinnymi bądź zawodowymi. Powstawaniu tej dolegliwości sprzyjają depresja, niektóre schorzenia serca, wątroby, trzustki, przewodu pokarmowego oraz stany lękowe.

Organizm pozbawiony snu traci odporność i staje się podatny na infekcje. Do bezsenności przyczyniać się mogą także złe nawyki: brak ruchu, nadużywanie kofeiny i alkoholu, drzemki w ciągu dnia oraz nieregularne chodzenie spać.

**Objawy:** stałe trudności z zasypianiem, budzenie się w nocy, przedwczesne wybudzanie się ze snu.

**Terapia:** Przy bezsenności spowodowanej stanami depresyjnymi zaleca się **Ikan** (2x po 2 kapsułki), który normalizuje stany emocjonalne. Budzenie się w nocy może być spowodowane złą pracą wątroby. Zaleca się przyjmować **Kapsuły Piękności Lian Jan** (2 kapsułki późnym wieczorem). Przy bezsenności wywołanej stresem: **Biowapń do poprawy pracy mózgu** (1x dziennie po 2 kapsułki wieczorem) oraz **Sleeping** (1–2 godziny przed snem; 1–2 tabletki dobrze przeżuć i popić 1/2 szklanki ciepłej wody). Tabletki zawierają wyciąg z maczku kalifornijskiego, głogu dwuszyjkowego oraz męczennicy cielistej, dobrane w taki sposób, aby zmniejszać napięcie i pobudliwość nerwową. Ułatwiają zasypianie i nie powodują skutków ubocznych. Przyczyną bezsenności może być też niedobór magnezu. Zaleca się **Magnesium** (1 ampułkę dziennie).

Bezsenności zapobiega sen na **Fotonowej poduszce do spania Tiens**, która nie tylko zapewnia wygodną pozycję, ale także powoduje uspokojenie myśli, rozluźnienie mięśni i odprężenie odczuwane w całym organizmie. Korzystnie działa także **Aparat do masażu stóp i ustawiania kręgosłupa**, którego mikrowibracje regulują pracę układu nerwowego. Odprężenie przynosi korzystanie z **Pasa do masażu i odchudzania Pan-gao**. Ma on działanie wibracyjne, masujące i odprężające. Odpręża organizm, likwiduje napięcia mięśniowe i uspokaja myśli. Podobne efekty daje **Aparat do regulacji ciśnienia**. Wszystkie te urządzenia sprawdzają dobry, zdrowy sen.