



Schlafstörungen: Salat-Opiate helfen beim Einschlafen

Von *PR-Info*

Erstellt am 13 Dez 2012 - 07:44

Wir alle wissen wohl, wie schwierig ein Tag werden kann, wenn man in der Nacht zuvor nicht gut geschlafen hat. Noch schlimmer wird es, wenn man mehrere Nächte oder noch längere Zeit nachts nicht gut schlafen kann. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf unsere Leistungskraft und Psyche können geradezu verheerend sein.

Lactucarium macht schön müde

Dabei hat die Natur ein hervorragendes Schlafmittel wachsen lassen: Kopfsalat (*Lactuca sativa*). Der grüne Blattsalat enthält einen opiatähnlichen Wirkstoff, das Lactucarium, auch als Salat-Opium bekannt. Dieser Stoff wirkt auf das vegetative Nervensystem und dämpft erfolgreich Erregungszustände, mindert Stressauswirkungen und fördert einen erholsamen Schlaf.

Unglaublich: Gut schlafen dank Salat

Somit kann ein Grüner Salat am Abend tatsächlich eine wirksame Einschlafhilfe sein. Dazu sollte man den Salat mit etwas Öl anmachen, weil das Lactucarium öllöslich ist. Noch besser als ein Salat aber wirkt ein Schlummertrunk mit Salat-Opiaten.

Top-Rezept: Schlummertrunk bei Schlaflosigkeit

Zerrupfen Sie 3 bis 4 grüne Blätter vom Kopfsalat und geben diese in einen Mixer. Geben Sie 150 ml heiße Milch und 1 TL Honig dazu und mixen Sie die Zutaten zu einem cremigen Drink. Diesen trinken Sie warm etwa 30 Minuten vor dem Zubettgehen. Dabei wirken die Salat-Opiate einschlaffördernd, und das Tryptophan aus der Honigmilch sorgt zusätzlich für eine angenehme Nachtruhe. Gute Nacht!

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber **VORSICHT?ARZT** von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

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

Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. 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)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, 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 31 Dez 2020 - 02:46): <http://medkom24.eu/node/17121>

Links:

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

[2] http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

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