

**M**áte potíže se spánkem či náročné usínání? Neexistuje snad nikdo, kdo by se s tím občas nesetkal. Ba naopak – kvůli hektickému životnímu stylu a nadměrnému stresu trápí poruchy spánku čím dál více jedinců. Přinášíme vám proto mnoho návodů, jak si poměrně snadno pomoci.

## Očima odbornice

Lucie Bělínová pronikne hluboko do snů a poradí, co dělat pro to, aby spánek nebyl utrpením. Čtěte na str. 4-6.

## Spánková laboratoř

Přečtěte si text od odbornice na spánek, která přináší zajímavé rady a tipy. Poté hned následuje povídání o levanduli s receptem na med, jenž vám napomůže k lepšímu spaní. Více hledejte na str. 7-9.

## Citrónové vábení

Vůně meduňky dokáže uklidnit, zahnat chmury, a dokonce i navodit spánek. Vše o bylince odhalíme na str. 10-11.



## Svatojánská bylina

Sbírá se v červnu, ideálně v pravé poledne na svátek svatého Jana. Nejen o sběru třezalky, ale i o jejích blahodárných účincích si můžete přečíst na dvoustraně 12-13.

## Chmel jako lék

Národní bylina nepatří jen do piva, jak by se mohlo zdát. Dá se z ní připravit chutný čaj či odvar do koupele – obojí přitom podporuje spánek. Co se uklidňujících účinků týče, patří mezi jednu z nejsilnějších bylin. O chmelu píšeme na str. 14-15.

## Kozlík (nejen) pro kočku

Zatímco kočky svojí vůní vábí, některým lidem kozlík nevoní. Ovšem ti, kdo kozlíku přijdou na chuť, nelitují. Jedná se o silné přírodní antidepresivum a velmi spolehlivý lék na problémy s usínáním. Vyzkoušejte rady na str. 16-17.

## Spánkový kvíz

V jaké poloze nejčastěji usínáte a spíte? Podle toho je možné zjistit mnohé, například to, jaká bylina je pro vás na usínání ta pravá. Podívejte se na str. 18-19.

## Recepty

Ani v tomto Herbáři vás neošidíme o zajímavé recepty a návody.

Tentokrát se zaměříme výhradně na uklidnění a spánek. Okuste na str. 21.

