



Wellness-Infoseite.de – Grüner Salat statt Schlaftabletten

Von *PR-Info*

Erstellt am 12 Jan 2012 - 07:32

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 nicht gut schlafen kann. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf unsere Leistungskraft und Psyche können geradezu verheerend sein.

Grüner Salat enthält Opiate

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. 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. Ein außergewöhnliches Schlaf-Rezept verrät Vanessa Halen auf ihrer Homepage.

Viele weitere Tipps und Tricks, ungewöhnliche Rezepte und ausführliche Artikel sowie kostenlose eBooks zu den Themen Gesundheit, Beauty und Wellness erwarten die Besucher auf der Wellness-Infoseite.de

Die Wellness-Infoseite ist erreichbar unter:

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

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [2]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [3]

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)

Gesundheit, Schönheit, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Klimakterium, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Zukunft, Hilfe, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:37): <http://www.medkom24.eu/node/15657>

Links:

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

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

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