

TENDENCIAS

Mezcla estos dos ingredientes, tómalos antes de dormir, y no volverás a despertar cansado

El Ciudadano · 19 de octubre de 2015



 Mezcla Estos 2 Ingredientes, Tómalos Antes De dormir y Nunca Volverás A Despertar Cansado

Dormir es una necesidad del cuerpo y gran cantidad de personas por los compromisos no esta respetando la cantidad de horas necesarias para un buen descanso del cuerpo.

Las horas necesarias para dormir son de 7 a 8 horas por noche, sin embargo esto se a reducido a un promedio de entre 5 a 6 horas, esta pequeña diferencia en horas de sueño pueden tener un efecto enorme en el cuerpo. Para muchas personas no lograr dormir las horas necesaria implica un día agotador al día siguiente; llegando al punto de consumir cafeína a modo de compensar la energia que le falta al cuerpo por las horas no dormidas.

Mezcla Estos 2 Ingredientes, Tómalos Antes De dormir y Nunca Volverás A Despertar Cansado

La ausencia de un buen descanso tiene consecuencia, que se van acumulando. La personas que duermen en promedio menos de 6 horas al día son propensa a desencadenar una serie de enfermedades infecciones. En 2011, La auditoria del European Heart Journal of 15 estudios medicinales realizo un estudio donde se involucraron 475,000 personas y se demostró que aquellas personas que están por debajo del promedio de 6 horas de sueño, tenían un 48% de sufrir o hasta morir de enfermedad cardíaca coronaria y un 15% de enfermedades cerebro vascular.

Estos dos ingredientes que mencionaremos a continuación son las solución a esas noches cortas que al día siguiente te levantas cansado sin energia, ahora tendrá una noche extraordinaria.



[sal-del-himalya-e1444547081951](#)

Ingredientes:

1. 5 Cucharada de miel cruda orgánica.
2. 1 Cucharadita de sal del Himalaya mar.

Preparación y modo de uso:

1. Combine estos 2 ingredientes y guárdelo en un frasco de vidrio.
2. Luego coloque debajo de la lengua cada noche ante de ir a dormir un poco de la mezcla.
3. Deje que actué, al paso se ira diluyendo.
4. Duerma como un bebe.

Este remedio le permitirá descansar plenamente y empezar el día siguiente lleno de energia, comparta con amigos y familiares ya que a ellos tambien le puede ser muy útil esta información.

fuelle: **Página popular**

Fuente: [El Ciudadano](#)