



Pour mieux dormir. . .

Je tiens à vous remercier d'avoir téléchargé mon manuscrit, de nos jours c'est tellement plus simple de tomber dans le piège de la médecine moderne en prenant des somnifères que de chercher à traiter la cause.

Avant de vous inviter à une séance, il est important de déterminer si vos insomnies proviennent d'éléments externes. Par expérience, c'est souvent le cas. C'est pour cela que je vous invite à essayer toutes ces recommandations dès aujourd'hui. Si vous avez laissé vos coordonnées, je vous contacterai d'ici une dizaine de jours pour vous inviter gratuitement à une séance. Durant cette séance je pratiquerai le protocole chinois qui va rééquilibrer les organes de votre corps.

- 1) Ne buvez plus de café, boisson sucrée ou vitaminée après 17h. Mangez léger le soir, évitez les glucides comme le fromage et les boissons alcoolisées.
- 2) Évitez de faire du sport après 18h.
- 3) Éteignez votre boîtier Wifi avant d'aller vous coucher, les ondes peuvent avoir un effet négatif sur votre sommeil. C'est le cas d'un faible pourcentage de la population.
- 4) Ne regardez plus d'écran minimum une bonne heure avant de vous endormir. La lumière bleue que produisent les smartphones et autres écrans diminue la fabrication de la mélatonine (Hormone du sommeil).
- 5) Prenez un bon vieux réveil mécanique ou laissez votre smartphone en mode avion.
- 6) Ne prenez pas de somnifère de synthèse. Certaines plantes peuvent vous aider à mieux dormir, mais elles ne se sont pas miraculeuses.
- 7) Déposez sur votre table de nuit un calepin et un crayon afin d'y noter les idées qui tournent en boucle dans votre tête. Une fois noter, vous pourrez les oublier.
- 8) Essayez de dormir sur le côté droit. Dans cette position, vos voies respiratoires sont plus dégagées et votre corps sera mieux oxygéné. Attention aux apnées du sommeil.
- 9) Même en hivers, pensez à aérer votre chambre au moins 1h avant d'aller vous coucher. Un air frais sera favorable à l'endormissement, mais aussi à une nuit saine et réparatrice.
- 10) Trouvez votre rythme, couchez-vous toujours à la même heure.

N. B. Par insomnie, nous parlons ici des personnes qui se réveillent fréquemment la nuit. Pour le problème d'endormissement, vous pouvez également suivre ces conseils. En règle générale, les soucis d'endormissement sont liés au stress. Je vous recommande de télécharger mon guide sur le stress : www.espace-kaya.ch/stress/