

Το Βιβλίο Συνταγών των Ονείρων

Μαγικές τροφές και παιχνιδιάρικες συνταγές
για τον πιο βαθύ ύπνο της ζωής σας.



Ο καλός ύπνος ξεκινάει από την κουζίνα σας

Η φύση μας παρέχει ακριβώς ό,τι χρειαζόμαστε
για να κατευνάσουμε το νευρικό σύστημα και να
ρυθμίσουμε τον κύκλο του ύπνου. Αντί για
φάρμακα, θα χρησιμοποιήσουμε φυσικά υλικά.



Χαλάρωση
Νευρικού
Συστήματος

Μείωση
Άγχους &
Στρες

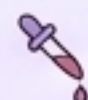
Βελτίωση
Ποιότητας
Ύπνου

Οι δύο μεγάλοι πρωταγωνιστές της χαλάρωσης



Χυμός Βύσσινου ★

Φυσική πηγή μελατονίνης.

 240 ml, 1-2 φορές/μέρα.

Επιλέξτε 100% φυσικό χυμό
χωρίς ζάχαρη.



Βαλεριάνα ★

Γρήγορη έλευση ύπνου
(για ήπια αϋπνία).

 3-5 νύχτες/εβδομάδα.

Συνδυάστε με μελισσόχορτο
για έξτρα δράση.

Το ράφι με τα μαγικά βότανα

Ασβαγκάντα (Ashwagandha): +72% βελτίωση ποιότητας ύπνου (με 600mg). Μειώνει δραστικά το στρες.

Λυκίσκος (Hops): +7% βελτίωση.
Tip: Πιείτε το (0,5-1g) αντί για τον απογευματινό καφέ.

Λεβάντα: Καταπραΰνει το νευρικό σύστημα. 2-3 σταγόνες στον χώρο ή σε τσάι.

Μελισσόχορτο (Lemon Balm): Μειώνει την αϋπνία κατά 42% (με 600mg/15 μέρες).

Πασιφλόρα (Passionflower): Σταματά το 'τρέξιμο' του μυαλού (+5% ποιότητα ύπνου).



Νυχτερινά σνακ με υπερδυνάμεις



Μπανάνες:
Γεμάτες Κάλιο, Μαγνήσιο
(~32mg) &
Τρυπτοφάνη.
(3-5/εβδομάδα, 2-4
ώρες πριν τον ύπνο).



Ακτινίδια:
Πλούσια σε
αντιοξειδωτικά.
2 ακτινίδια κάθε βράδυ
= ταχύτερος &
μεγαλύτερος ύπνος.



Φιστίκια Αιγίνης:
Η 'βόμβα' μελατονίνης!
(23mg ανά 100g).
Μια μικρή χούφτα
το βράδυ αρκεί.

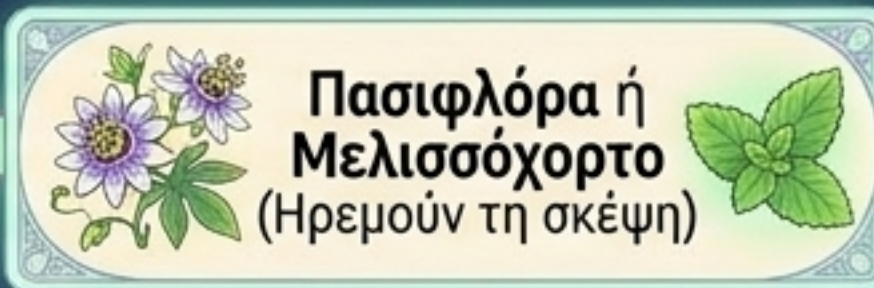


Ποιο είναι το πρόβλημά σας απόψε;

Βρείτε το δικό σας μαγικό φίλτρο



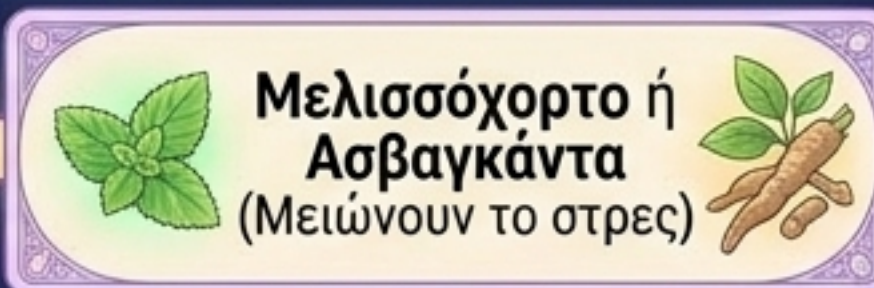
Το μυαλό μου
τρέχει ασταμάτητα



**Πασιφλόρα ή
Μελισσόχορτο**
(Ηρεμούν τη σκέψη)



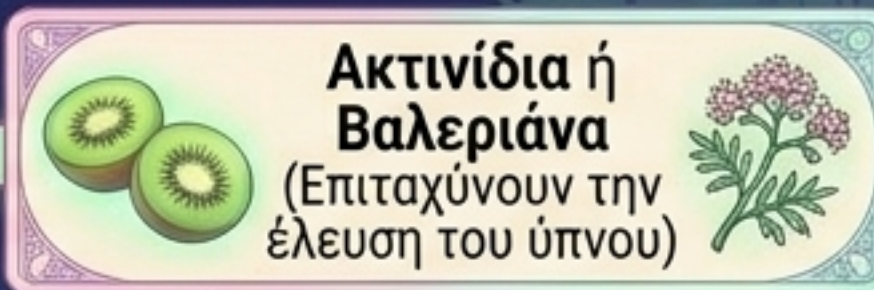
Ξυπνάω συνέχεια
μέσα στη νύχτα



**Μελισσόχορτο ή
Ασβαγκάντα**
(Μειώνουν το στρες)



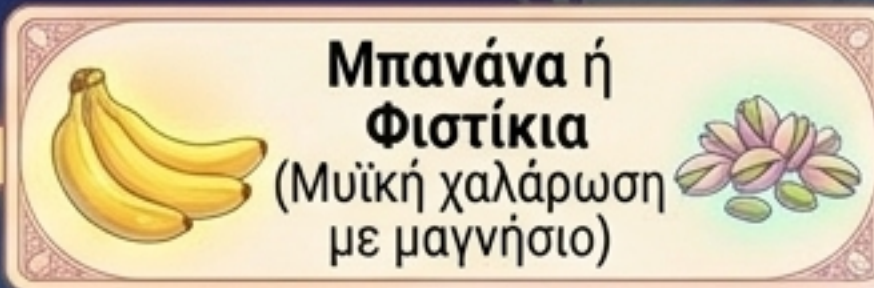
Στριφογυρνάω,
θέλω να κοιμηθώ
γρήγορα



**Ακτινίδια ή
Βαλεριάνα**
(Επιταχύνουν την
έλευση του ύπνου)



Το σώμα μου
είναι πιασμένο



**Μπανάνα ή
Φιστίκια**
(Μυϊκή χαλάρωση
με μαγνήσιο)

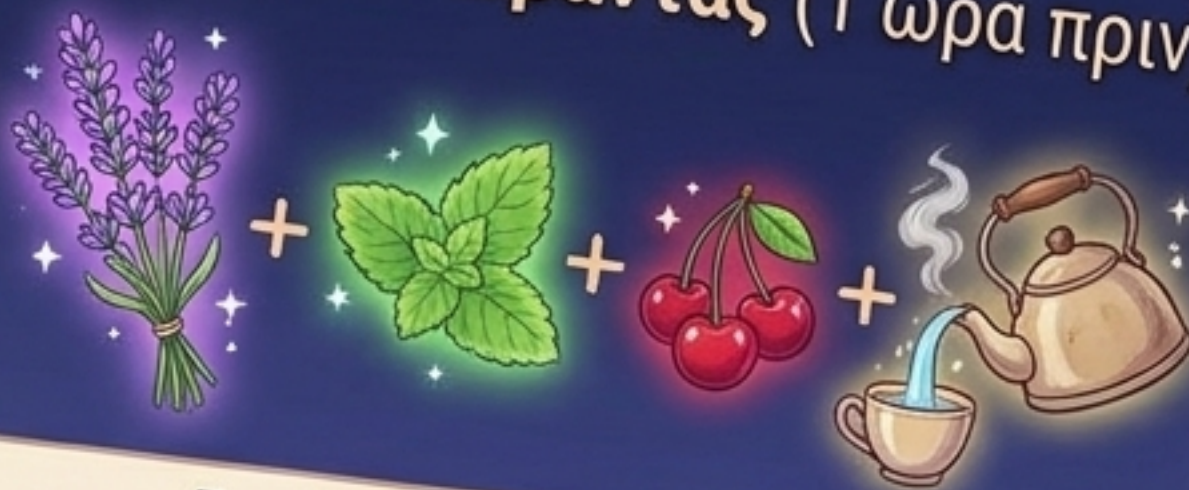
Μαγικά φίλτρα στο φλιτζάνι σας

Ονειρικό Γάλα (30' πριν)



Ζεστάνετε χωρίς να βράσει, εκχυλίστε το χαμομήλι (5-7').

Τονωτικό Λεβάντας (1 ώρα πριν)



Εκχύλιση βοτάνων (8-10'), προσθέστε τον χυμό στο τέλος.

Τσάι Ύπνου



Το απόλυτο τρίο για τη μείωση του άγχους.

Παγωμένες απολαύσεις για ήρεμα βράδια

Καταπραϋντικό Smoothie (1 ώρα πριν)



Πλούσιο σε μαγνήσιο, κάλιο και τρυπτοφάνη για χαλάρωση των μυών.

Σορμπέ Ακτινίδιο (Κατάψυξη 4 ώρες)



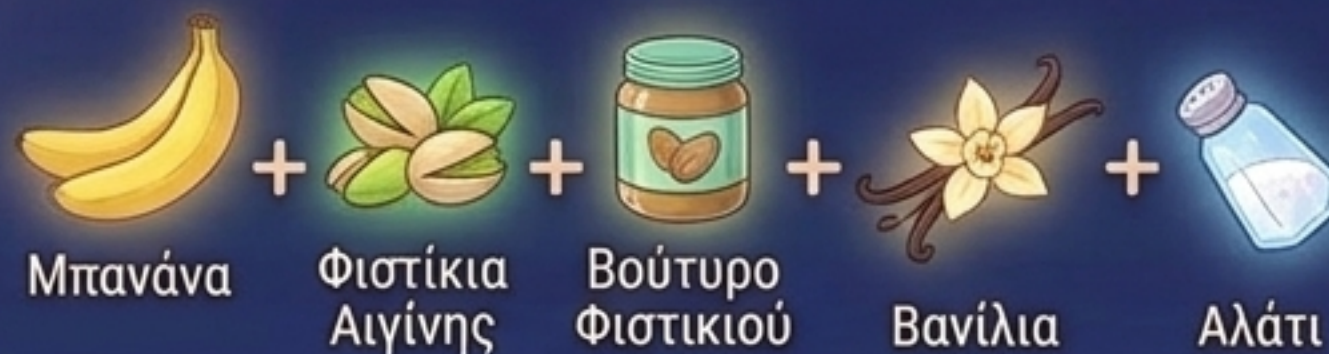
Χτυπήστε τα παγωμένα φρούτα στο μπλέντερ. Ισχυρά ηρεμιστικά συστατικά σε δροσερή μορφή!

Μικρές μπουκιές από όνειρα

Ονειρικές Μπουκιές (Ψήσιμο 175°C, 10-12')



Μπουκιές με Φιστίκι (Κατάψυξη 20-30')



Μαλακές και φυσικά γλυκές. Η λεβάντα προσφέρει απόλυτη ηρεμία.

Πολτοποιήστε, παγώστε, απολαύστε.
Η απόλυτη έκρηξη μελατονίνης!

Η αλμυρή έκπληξη της βραδιάς

Δεν σας αρέσουν τα γλυκά; Υπάρχει μαγεία και στο δείπνο!



Μπιφτέκια Κοτόπουλου με Μανιτάρι Reishi

Κιμάς κοτόπουλου (225g) | Σκόνη Reishi (2 κ.γ.) | Κολοκυθόσποροι | Θυμάρι & Σκόρδο.

Ζυμώστε, πλάστε 4 μπιφτέκια, ψήστε 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.

★ Το προσαρμογόνο μανιτάρι Reishi συναντά τη χαλαρωτική δύναμη των βοτάνων.

Μικρές, γρήγορες ενισχύσεις πριν τον ύπνο



Πράσινο Τσάι (Decaf):
1-2 φλιτζάνια το βράδυ
για ήπια χαλάρωση.



Μανιτάρι Reishi: 12 γρ.
(αποξηραμένες φέτες)
την ημέρα για
εξισορρόπηση.



Μέντα: Εισπνεύστε 2-3
σταγόνες αιθέριου
ελαίου για άμεση ηρεμία.



Βρώμη (Oat Straw): 1-3
γρ. ανά φλιτζάνι (έως
3/μέρα) για θρέψη του
νευρικού συστήματος.

Η τέλεια αντίστροφη μέτρηση



Δείπνο

Αντικαταστήστε τον καφέ με ανθρακούχο νερό & λυκίσκο
Ή απολαύστε ένα μπιφτέκι Reishi.



2-4 Ώρες Πριν

Ένα ελαφρύ σνακ (3-5 μπανάνες/εβδομάδα με φυστικοβούτυρο) ή Ονειρικές Μπουκιές.



1 Ώρα Πριν



Φάτε 2 Ακτινίδια, πιείτε το Τονωτικό Λεβάντας ή το Καταπραϋντικό Smoothie.



30 Λεπτά Πριν



30 Λεπτά Πριν

Ζεστό Ονειρικό Γάλα.



Στο Κρεβάτι



2-3 σταγόνες Μέντας ή Λεβάντας στον χώρο και ένα Τσάι Βαλεριάνας/Χαμομηλιού.

Η φύση έχει τη δική της
συνταγή για ξεκούραση.



Βρείτε τα υλικά που ταιριάζουν στο δικό σας σώμα, δοκιμάστε τις
συνταγές, και ετοιμαστείτε για τον καλύτερο ύπνο της ζωής σας.

✧ *Όνειρα Γλυκά!* ✧

Γλυκά Όνειρα: Τροφές & Συνταγές για Τέλειο Ύπνο

Ο οδηγός αυτός παρουσιάζει επιλεγμένες τροφές και βότανα που δρουν ως φυσικά ηρεμιστικά, βοηθώντας το σώμα να χαλαρώσει και να επιτύχει έναν βαθύ και ποιοτικό ύπνο μέσα από απλές καθημερινές συνήθειες και συνταγές.

Τα “Αστέρια” του Ύπνου



Χυμός Βύσσινου: Η Κορυφαία Επιλογή

Περιέχει φυσική μελατονίνη που βελτιώνει τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου.

Βαλεριάνα για Γρήγορη Χαλάρωση

Βοηθά στην άρεση έλεση του όπνου και χρησιμοποιείται συχνά για την ήπια αύπνια.



Ασβαγκάντα
72%
Βελτίωση

Η καθημερινή λήψη 660mg συνδέεται με δεαματική βελτίωση στην ποιότητα της ανάπαυσης.



Φιστίκια Αιγίνης

Πλούσια πηγή μελατονίνης, μαγνησίου και B6



Ακτινίδια

Βοηθούν στην ταχύτερη έλεση του ύπνου



Μελισσόχορτο

Μείωση αύπνιας κατά 42% μετά από 15 ημέρες

“Αγκαλιά” στο Ποτήρι & στο Πιάτο



Ονειρικό Γάλα με Φιστίκι & Χαμομήλι

Ζεστό φυτικό γάλα με βούτυρο φιστικιού και μέλι, 30 λεπτά πριν τον ύπνο.



Σορμπέ Ακτινίδιο & Μπανάνα

Παγωμένα φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ με τοάι πασιφλόρας για απόλυτη ηρεμία.



Χαλαρωτικό Τονωτικό Λεβάντας

Συνδυασμός λεβάντας, μελισσόχορτου και χομού βύσσινου για τη μείωση του άγχους.