

CURSO LIVRE DE CHÁS

CHÁS PARA INSÔNIA

Chás para dormir- chá para insônia

Está cada vez mais complicado ter uma boa noite de sono? Não consegue fazer uma noite completa a dormir? Tem dificuldade em adormecer? Não quer optar por ingerir remédios para dormir? Não tem tempo para fazer exercício que ajuda no sono? Já tentou tudo isto mas nada resulta para lhe dar sono? Talvez alguns **chás para dormir** de ervas naturais possam ser o indicado para si!

Porque não optar por uma boa chávena de **chá para dormir** antes de ir para a cama? O **chá** existe há mais de 2 mil anos, é uma bebida bastante natural e saborosa consumida como uma bebida terapêutica que trás benefícios para a saúde.

A infusão de algumas ervas pode ser uma forma muito simples, prática e eficaz para provocar o sono, porém não é qualquer **chá** que serve para induzir o sono, alguns actuam como estimulantes e têm exactamente o efeito contrário... Cuidado com a quantidade de líquidos ou comida no estomago, pois em excesso pode causar mal-estar e atrapalhar o **sono**.

Existem bastantes variedades de plantas, folhas, ervas, etc, que se pode utilizar para fazer **chás para dormir** e insónia, mas o que importa aqui são aquelas que nos provocam o sono de forma a **combater as insónias**.

O **chá natural** pode ser um aliado do sono, mas existem algumas plantas, que mesmo que sejam naturais, só deverão de ser utilizadas com indicação médica, pois embora sejam naturais, poderão interferir no metabolismo do organismo e pode haver risco de interacção com antidepressivos, ansiolíticos ou qualquer outra medicação que actue no sistema nervoso.

Por outro lado, também há outras plantas que podem ser utilizadas para fazer chá que não têm qualquer restrição para que sejam consumidas em forma de chá, estas plantas actuam como calmantes, como é o caso do famoso **chá de camomila** que é o mais conhecido como um **chá para dormir** e **calmante para tratar a insónia**. O chá de camomila contém um aminoácido que relaxa o sistema nervoso e actua como tranquilizante natural. Como alternativa à camomila ainda existem outras plantas com efeitos semelhantes como é o caso da **passiflora** e da **erva-cidreira**.

Outras sugestões de **chás para dormir** que servem de calmantes são combinações de laranja com hortelã marroquina, maçã com camomila ou maracujá com pêssigo e mel .Qualquer chá tem uma preparação fácil. Basta colocar água a ferver, juntar um pouco da planta da qual pretende fazer o chá e esperar entre 5 a 10 minutos.

Quando servir o chá, se achar que precisa de juntar algo para adoçar (como é o caso do açúcar), é aconselhável que use o mel no lugar do açúcar.

DICA: Coma banana com mel e aveia antes de dormir, pois ajuda a liberar triptofano, que é um precursor da serotonina e melatonina (substâncias ligadas ao sono). Assim, a qualidade do sono é maior e a acção das plantas pode ser potencializada.

Um produto natural, muito conhecido que poderá ser tão importante como a camomila no efeito de calmante, é a tão conhecida alface! Exacto, a alface que é tão utilizada na salada, pode ser útil para tratar as insónias

Alface, um calmante natural.

Todos nós conhecemos a alface, o que grande parte da população não deve de saber é que a alface actua como um calmante natural de grande eficácia! Para além de tratar casos como insónias, também é importante no tratamento do nervosismo ou ansiedade.

Por vezes quando há aquele nervosismo, ansiedade, ou até mesmo insónias, o primeiro chá que nos vem à cabeça será a camomila, mas fiquem a saber, que a alface poderá ser utilizada em chá como forma de calmante.

A alface, mais precisamente o talo da alface, é rico em uma substância denominada de lactucina. Essa substância actua no nosso organismo como um calmante, o que é excelente para nos ajudar a combater as insónias.

Basta colocar água a ferver, e deixar os talos das alfaces entre cinco a dez minutos em infusão na água, coar e beber.

- -2 g (de uma a duas colheres de chá) de flores de laranja da terra
 - 150 mL (uma xícara de chá) de água

Modo de Preparo:

Maceração: processo em que as partes da planta são deixadas de molho por determinado período para passar as propriedades para o meio que pode ser água.

No caso das flores, em água quatro horas pode ser suficiente.

Posologia

Beber de uma a duas xícara de chá antes de ir dormir.

A insonia, ausência ou falta de sono, enquanto em um estágio leve, pode deixar de ser um problema com um chá de laranja amarga (laranja da terra - *Citrus aurantium*). Este mesmo chá também pode ser utilizado para quadros leves de ansiedade e também como calmante. Conforme exposto aqui, este chá está entre as recomendações da ANVISA.