

Remédio Caseiro

# 6 Remédios caseiros eficazes para combater a insônia



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de Freepik

## 6 Remédios caseiros eficazes para combater a insônia

A insônia é uma queixa comum nos dias agitados de hoje, afetando a qualidade de vida de muitas pessoas. Se você está em busca de uma solução natural para melhorar seu sono, a boa notícia é que remédios caseiros podem ser uma opção eficaz. Neste artigo, vamos explorar algumas estratégias simples que você pode incorporar à sua rotina para combater a insônia e desfrutar de noites mais tranquilas.

### 1. Chá de camomila

A camomila é conhecida por suas propriedades calmantes e pode ser preparada como chá. A infusão de camomila antes de dormir ajuda a relaxar o corpo e a mente, proporcionando um sono mais repousante.

#### Ingredientes:

- 1 sachê de chá de camomila ou 1 colher de sopa de flores de camomila secas
- 1 xícara de água fervente

#### Preparo:

1. Coloque o sachê de chá ou as flores de camomila em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre o chá.
3. Deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
4. Coe e, se desejar, adicione mel ou limão para dar sabor.

Beber este chá 30 minutos antes de dormir pode ajudar a relaxar os músculos e acalmar a mente, facilitando o processo de adormecer.

## 2. Banana e mel

Combinar uma banana com uma colher de chá de mel pode ser uma opção deliciosa e eficaz. A banana contém triptofano, um aminoácido precursor da melatonina, enquanto o mel possui propriedades relaxantes.

### Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 colher de chá de mel

### Preparo:

1. Descasque a banana e coloque-a no liquidificador.
2. Adicione o mel.
3. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Consuma este smoothie cerca de uma hora antes de dormir.

A banana fornece triptofano, enquanto o mel adiciona um toque doce e relaxante, tornando este smoothie uma escolha reconfortante.

## 3. Chá de valeriana

A valeriana é uma erva conhecida por suas propriedades sedativas. Pode ser consumida como chá ou em forma de suplemento. Consulte um profissional de saúde antes de adicionar valeriana à sua rotina, especialmente se estiver tomando outros medicamentos.

### **Ingredientes:**

- 1 colher de chá de raiz de valeriana seca
- 1 xícara de água fervent

### **Preparo:**

1. Coloque a raiz de valeriana em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre a raiz.
3. Deixe em infusão por 10 a 15 minutos.
4. Coe antes de beber.

Consuma este chá 30 minutos antes de dormir para usufruir dos efeitos calmantes da valeriana.

## **4. Leite morno com canela**

Um copo de leite morno com uma pitada de canela é uma escolha clássica antes de dormir. O leite contém triptofano, enquanto a canela adiciona um toque de sabor e pode ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de leite
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- Opcional: 1 colher de chá de mel

### **Preparo:**

1. Aqueça o leite em uma panela até ficar morno.
2. Adicione a canela e mexa bem.
3. Se desejar, adicione mel para adoçar.
4. Beba este elixir reconfortante 30 minutos antes de dormir.

## **5. Óleo essencial de lavanda**

A lavanda é conhecida por suas propriedades relaxantes. Experimente utilizar da aromaterapia para o sono usando óleo essencial de lavanda em um difusor antes de dormir ou adicione

algumas gotas em um banho quente para desfrutar de seus benefícios calmantes.

### **Ingredientes:**

- Difusor de óleo essencial
- 5 a 10 gotas de óleo essencial de lavanda

### **Preparo:**

1. Encha o difusor com água até a marca indicada.
2. Adicione as gotas de óleo essencial de lavanda.
3. Ligue o difusor antes de ir para a cama.

A fragrância suave da lavanda ajudará a criar um ambiente relaxante, preparando-o para uma boa noite de sono.

## **6. Meditação e respiração profunda**

Práticas de meditação e técnicas de respiração profunda podem acalmar a mente inquieta. Dedique alguns minutos antes de dormir para se concentrar na respiração, reduzindo o estresse e promovendo a sonolência.

### **Técnica de Respiração: Respiração 4-7-8**

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Feche os olhos e respire profundamente pelo nariz por contagem de 4.
3. Segure a respiração por contagem de 7.
4. Expire completamente pela boca por contagem de 8.
5. Repita este ciclo por pelo menos 4 respirações.

A incorporação regular dessa técnica antes de dormir pode ajudar a reduzir o estresse e preparar o corpo para um sono mais tranquilo.

## Conclusão

Experimente estas receitas e técnicas para encontrar a combinação que funciona melhor para você. Lembre-se de manter uma rotina consistente, criar um ambiente propício para o sono. Com pequenas mudanças em sua rotina, você pode desfrutar de noites mais tranquilas e revitalizantes com remédios caseiros para insônia.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.