

Remédio Caseiro

# Top 5 chás calmantes naturais para aliviar ansiedade e o estresse



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



Chá foto criado por freepik - br.freepik.com

## **Top 5 chás calmantes naturais para aliviar ansiedade e o estresse**

Os chá são conhecidos por serem uma alternativa natural para diversos remédios e nesta postagem iremos abordar o rank dos top 5 chás calmantes naturais para aliviar a ansiedade e o estresse que possamos ter no dia-a-dia.

### **Chá de camomila com hortelã**

O chá de camomila com hortelã é recomendado como um ótimo calmante natural para pessoas que possuem padrões de sono irregulares ou até mesmo insônia.

A camomila é conhecida por suas propriedades calmantes já o hortelã age indiretamente na regulação do sono pois equilibra a temperatura corporal e melhora a digestão.

### **Chá de erva-doce**

Também conhecida por funcho, a erva-doce é outro grande aliado

para aliviar a insônia e o estresse devido seu efeito analgésico atuando diretamente nas tensões musculares.

Coloque 1 xícara de chá de água em uma panela e leve ao fogo até levantar fervura, adicione 2 colheres de sopa de erva-doce seca, tampe e deixe descansar por 5 minutos, coe e beba.

## Chá de valeriana

O chá de valeriana é feito através da raiz da planta Valeriana officinalis, tem propriedades sedativas e leves. É comumente usado por pessoas no tratamento da ansiedade e distúrbios do sono.

Segundo um artigo publicado no [National Center for Complementary and Integrative Health \(NCCIH\)](#) a valeriana também é utilizada no combate a depressão, sintomas de menopausa, dor de cabeça e tensão pré-menstrual.

Adicione a raiz de valeriana em uma panela com água e deixe ferver por 15 minutos coe e beba.

## Chá de flor de maracujá

Todo mundo conhece o maracujá por suas propriedades relaxantes. O chá de flor de maracujá possui alta concentração de flavonoides e tem atuação direta no sistema nervoso diminuindo o estresse, a ansiedade e também a tensão muscular promovendo relaxamento completo para o corpo e mente.

Ferva 200ml de água e após adicione as flores de maracujá, tampe por 10 minutos, coe e tome cerca de 2h antes de dormir.

## Chá de Tília

A combinação das vitaminas, antioxidantes e óleos essenciais presentes na tília tornam o seu chá um excelente calmante natural principalmente para alívio de ansiedade e quadros de nervosismos.

A tília também é usada na medicina popular em quadros de hipertensão devido aos seus componentes terem uma ação vasodilatadora no corpo.

A tília pode causar sonolência e não deve ser consumida por pessoas que vão dirigir ou operar máquinas pesadas.

## Conclusão

Agora já sabe o que pode ser tomado para aliviar os sintomas de estresse e ansiedade com essas 5 dicas de chás calmantes naturais.

Me diz aí, conhece alguma outra dica de chá relaxante que não foi falado aqui?

**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.