

Insônia: veja algumas dicas para dormir bem enviadas por uma sócia do Clube da TPM.

Inclusão: 25/04/2005

A falta de sono que tanto incomoda pode ser combatida com alguns chazinhos calmantes. Seguem receitas para que as suas noites sejam boas de sono e de sonhos felizes!

☐ CHÁ DE ALFACE COM CASCAS DE MAÇÃ ideal para quem tem insônia, sono agitado e tenso. A alface possui um principio ativo que é um calmante muito eficaz, e a maçã ajuda a regular o sistema nervoso e prevenir a fadiga mental. Modo de Preparo: separe uma folha de alface e três cascas de maçã bem lavadas. Coloque uma xícara de água para ferver. Acrescente a folha de alface e as cascas de maçã, deixe em infusão por 10 min em uma vasilha com tampa. O chá deve ser tomado morno.

☐ CHÁ DE MARACUJÁ, a fruta tão famosa por seu efeito calmante. Modo de Preparo: ferva a polpa de ½ fruta do maracujá com 1 xícara de água. Tomar morno. Se desejar utilize açúcar ou adoçante.

A dificuldade para dormir é reflexo da sua qualidade de vida, portanto faça uma analise de seu interior, reflita sobre seu estilo de vida, busque uma atividade física que lhe dê prazer, repare os hábitos pouco saudáveis, controle seu stress com lazer, previna doenças, relaxe, adote uma alimentação saudável e equilibrada (e para isso pode contar comigo!) e procure harmonizar corpo, mente e espírito, assim recupere mais do que seu sono, mas dias felizes para a sua vida.

Bons Sonhos!!!

Tenha uma vida mais Feliz com Saúde e Prazer!

Marilize Tamanini

Nutricionista CRN3-10546

Fontes:

Marilize Tamanini