

better
naked.

NUTRICIÓN

mejores téis para
ayudarte a dormir



TÉ ANTES DE DORMIR

1

INTRO

Mientras que las bebidas con cafeína pueden tener efectos estimulantes, muchas infusiones tienen el efecto contrario.

Los problemas para conciliar el sueño son frecuentes, especialmente en épocas de mayor estrés. Muchas infusiones son una gran alternativa a los medicamentos que nos ayudan a dormir.

Numerosos expertos aseguran que no es el efecto de la infusión lo que nos ayuda a dormir, sino el ritual que tenemos. Es decir, preparar una bebida caliente, sentarnos a disfrutarla y relajarnos mientras la bebemos.



TÉ ANTES DE DORMIR



CAMOMILA

La camomila se ha usado como remedio natural para tratar la ansiedad y la insomnia desde hace muchos años.

De hecho, la camomila es comúnmente conocido por ser un tranquilizador e inductor del sueño.

Sus efectos calmantes son atribuidos a una sustancia presente en la camomila denominada apigenina, que disminuye los niveles de ansiedad y te induce el sueño.



TÉ ANTES DE DORMIR

3

REISHI

Es conocido en algunos países como el hongo de la inmortalidad. Además de su capacidad antiinflamatoria y antioxidante, el reishi ha sido estudiado como remedio para casos de insomnio , estrés, ansiedad y depresión.

Se puede disfrutar de él tanto en polvo, como en una bebida o incluso infusionarlo.



TÉ ANTES DE DORMIR



PASIFLORA

El té de pasiflora está hecho con flores desecadas y hojas de la planta pasiflora.

Tradicionalmente se ha usado para aliviar la ansiedad y mejorar la calidad de sueño así como el insomnio.

Su efecto se ha visto potenciado cuando se ha consumido en conjunto con raíz de valeriana.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*