

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Deje de dar vueltas en la cama y desesperarse, pruebe esta bebida antes de acostarse!

El Ciudadano · 14 de abril de 2015





El sueño es uno de los componentes más importantes a tener en cuenta para mantener la mente y el cuerpo sano. Claro que hay una larga lista de opciones farmacéuticas disponibles con receta médica, pero todos vienen con una igualmente larga lista de efectos secundarios.

La próxima vez que usted se encuentre dando vueltas en la cama, tratando de conciliar el sueño, use esta receta alternativa, simple, natural y deliciosa para ayudarlo a dormir.

Necesitará:

-1 bolsa de manzanilla.

-1taza y media de leche orgánica o de coco, almendra o leche de cáñamo.

-2 cucharaditas de polvo de cacao.

-20 gotas de valeriana.

Modo de preparación:

Vierta la leche en una cacerola pequeña. Añada la bolsa de té de manzanilla y cocine a fuego lento durante unos diez minutos. Tenga cuidado de no quemar la leche.

Vierta el polvo de cacao en una taza y añada una pequeña cantidad de agua filtrada, formando una pasta espesa.

Retire la bolsa de té de la leche y apriétela para asegurarse de que la mezcla se drena de la bolsa.

Añada las gotas de valeriana y vierta la leche caliente en la taza con la pasta de cacao.

Remueva bien y bébalo diez minutos antes de acostarse.

via Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)