

Quédese dormido en menos de 10 minutos con este increíble té de cáscara de mandarina

El Ciudadano · 30 de noviembre de 2015



Todas las personas alguna vez tienen una noche de desvelo ocasional en la que no pueden conciliar el sueño, sin embargo este problema de sueño ocasional que no genera un mayor problema, se puede convertir en problemas de sueño crónico, que afecta a un gran número de personas.

Las horas de sueño reparador son muy importantes para el organismo y la falta de sueño puede conllevar fatiga, irritabilidad, reducción de los niveles de energía, falta de concentración e incluso desorientación entre otras causas.

Las personas que padecen de insomnio muchas veces recurren al uso de medicamentos para tratar esta condición, pero el tipo de medicamentos que se utilizan pueden conllevar riesgos debido a los efectos secundarios que conllevan su consumo.

Por suerte, existen remedios para conciliar el sueño de forma natural y olvidarse así de las noches sin dormir.

Le detallamos una receta de una bebida que es un remedio chino para conciliar el sueño de manera rápida y efectiva, que le ayudará a relajarse y a eliminar esos problemas con el sueño.

Ingredientes:

Manzanilla seca.

Lavanda seca.

Valeriana seca.

1 cáscara de mandarina fresca.

Modo de preparación:

La dosis de todos los ingredientes debe ser al menos 1 cucharada de cada ingrediente por taza de agua.

Ponga por tanto una cucharada de manzanilla, lavanda y valeriana junto a la cáscara de una mandarina en una taza de agua hirviendo, deje reposar y cuele la mezcla.

Tome esta bebida caliente antes de irse a dormir y notará sus efectos de inmediato.

Vía: <http://www.ignisnatura.cl>

Fuente: El Ciudadano