

CHÁS CALMANTES PARA DORMIR BEM

escrito por Triada



Está com problemas para dormir? Ou apenas quer relaxar mais profundamente nessa noite? Confira três receitinhas de chás que são verdadeiras fórmulas antiinsônia

Texto • Redação

“Nada melhor do que uma boa xícara de chá antes de ir para a cama”. A receita é do tempo das nossas avós, mas continua sendo uma das melhores pedidas para quem quer relaxamento profundo e sono tranquilo.

Naturais e saborosos, os chás são consumidos como bebidas terapêuticas desde sua invenção, na China da Dinastia Han, há mais de 2 mil anos.

O de camomila ainda é o mais usado contra a insônia, mas quem quiser variedade pode escolher, também, entre os de maracujá, verbena, erva-doce e laranja.

A seguir, a especialista Patrícia de Moraes, coordenadora da A Loja do Chá, em São Paulo, mistura esses ingredientes e ensina a preparar algumas infusões pra lá de calmantes.

Laranja com hortelã marroquina

Junte dois gomos de laranja ou tangerina, duas colheres (de café) de chá de hortelã marroquina e deixe em infusão por 5

minutos, com água pré-fervida. Depois, é só coar e servir em seguida.

Maçã com camomila

Pegue duas fatias de maçã seca, duas colheres (de café) de chá de camomila e deixe em infusão por 5 minutos com água pré-fervida e coe antes de servir. Se precisar improvisar, experimente usar casca de maçã em vez da fruta seca.

Maracujá com pêsego e mel

Misture chá de pêsego e de maracujá com um pouco de cravo e canela e coloque em infusão com água pré-fervida. Depois de deixar descansar por 5 minutos, coe, adoce com mel e aproveite!