

# RÉMEDIOS E SUPLEMENTOS DE ERVAS

**+ DE 10**

**ERVAS E SUPLEMENTOS CONSUMÁVEIS  
PARA TER UMA NOITE TRANQUILA DE SONO**



# Índice



## 01. Remédios e suplementos de ervas

p. 3

Hormônios naturais do seu corpo

p. 3, 4

Os benefícios da camomila

p. 4, 5

As propriedades calmantes da lavanda

p. 6, 7

O uso medicinal da raiz de valeriana

p. 7, 8

Um mundo de outras ervas

p. 8, 9, 10, 11

Suplementos vitamínicos e minerais

p. 11, 12

Conclusão

p. 13





# Hormônios naturais do seu corpo



Antes de falarmos dos suplementos de ervas, vamos te mostrar como os hormônios naturais do seu corpo são seus amigos na regularização do seu sono.

A melatonina (quimicamente denominada 5-metoxi-N-metiltryptamina) é um hormônio que ocorre naturalmente em humanos. A glândula pineal, um pequeno órgão no centro do cérebro, secreta melatonina à noite para ajudar nosso corpo a manter um horário de sono.

O relógio interno do corpo que nos diz quando dormir e quando acordar é o ritmo circadiano do corpo. Este ritmo é regulado pela melatonina.

A escuridão incentiva a glândula pineal a liberar melatonina, enquanto a luz reprime a liberação de melatonina. Os pesquisadores descobriram que a liberação e a produção de melatonina pela glândula pineal diminui à medida que envelhecemos.

Isso explica por que os jovens geralmente têm menos problemas relacionados ao sono do que os idosos.

Os cientistas sintetizaram a melatonina que ocorre naturalmente e agora está disponível sem receita como suplemento. Nenhuma prescrição é necessária, e o suplemento está disponível em lojas de medicamentos e alimentos saudáveis nos Estados Unidos.

A melatonina não é regulamentada pela Food and Drug Administration (FDA) ou por qualquer outra agência governamental. Como ocorre naturalmente em alguns alimentos, a Lei de Suplementos Dietéticos e Educação dos EUA de 1994 permite que ela esteja disponível como um suplemento dietético.

A melatonina é comprovadamente bem-sucedida quando usada para tratar problemas de sono. Duas das situações de sono mais ajudadas pela suplementação de melatonina são insônia relacionada ao jet-lag e distúrbios tardios da fase do sono.

Quanta melatonina você deve tomar? Cada indivíduo deve começar com uma pequena quantidade de melatonina (cerca de 1 mg) e aumentar sua dose, se necessário. A melatonina vem em forma de comprimido e varia mais comumente de 1 mg a 3 mg.

# Hormônios naturais do seu corpo



Quando você deve tomar melatonina? Para máxima eficácia, tome melatonina cerca de meia hora antes da hora de dormir. Se você dorme regularmente durante a noite, não deve tomar melatonina durante o dia, pois isso pode afetar seu ritmo circadiano.

O oposto é verdadeiro se você dorme durante o dia e trabalha à noite. Se você deseja evitar o jet lag ao viajar por muitos fusos horários, tome uma dose antes de voar e uma segunda dose 30 minutos antes de ir para a cama.

Como com qualquer suplemento, há várias questões a serem consideradas. Embora a melatonina tenha sido usada há muito tempo sem problemas ou efeitos colaterais, ela não é aprovada pela FDA e não é regulamentada por nenhuma agência reguladora. Tudo o que você ingere que não é aprovado pela FDA não possui um selo de aprovação em relação à segurança ou pureza do suplemento, e a eficácia do produto não pode ser garantida. Outra preocupação é a falta de estudo e informações sobre interações com outros medicamentos.

Consulte um médico antes de tomar melatonina se você tiver diabetes, um distúrbio depressivo, uma doença auto-imune, epilepsia, distúrbio linfoproliferativo, leucemia ou está tomando um inibidor da MAO. Este produto deve ser usado apenas por adultos e não deve ser usado por crianças, adolescentes ou mulheres grávidas ou que estejam amamentando.

## Os benefícios da camomila

Matricaria camomilla, comumente chamado de "camomila", é nativo do sul e da Europa central. Esta planta agora é amplamente cultivada nos Estados Unidos, Argentina, Austrália, Egito e norte da África. As folhas e as flores são secas e usadas como chá, em saquinhos de chá ou em forma de chá a granel.

Durante séculos, a camomila tem sido usada como um complemento para promover o sono. Um dos benefícios do uso da camomila como auxílio para dormir é que ela não precisa ser tomada por um longo período para ser eficaz. Camomila pode ser usada para tratar a ansiedade e insônia no local.



# Os benefícios da camomila



Existem algumas maneiras de usar camomila. Pode ser colocado em uma saqueta sob o travesseiro. Tente preparar um chá e beba 30-45 minutos antes de dormir. A camomila é mais eficaz no tratamento de insônia transitória (ou leve).

O produto químico natural da camomila que promove a sonolência e estimula o sono é chamado crisina. Chrysin também é encontrado na flor da maracujá (*Passiflora encarnada*), que é outro auxiliar de ervas para dormir e redutor de ansiedade.

*Se você achar que sua insônia é causada por congestionamentos e / ou alergias, a camomila funciona como anti-histamínico para reduzir o inchaço devido a alergias e ajudá-lo a dormir melhor. No entanto, a camomila pode criar uma reação alérgica semelhante à da ambrósia e de outras plantas da mesma família, como o áster ou o crisântemo. Evite tomar camomila se você tiver essas alergias.*

*Receita de chá de camomila (Uma porção)*

*1 xícara de água*

*1 colher de chá de flores de camomila secas*

*suco de limão*

*mel*

## Preparação

Adicione a camomila à água fervente usando um infusor de chá ou diretamente na água. Cubra e ferva por 35-40 segundos. Retire a panela do fogo e deixe o chá em infusão por um minuto. Se estiver usando chá a granel, remova com um filtro. Sirva com mel e um toque de limão. Para um efeito calmante adicional, use algumas folhas de erva-cidreira, também chamadas *Melissa officinalis*, em vez do suco de limão.

# As propriedades calmantes da lavanda



Os óleos essenciais de lavanda, agem como um calmante para acalmar o sistema nervoso central, tornando-o altamente eficaz como remédio herbal para insônia.

As flores e folhas secas podem ser preparadas e bebidas em um chá, ou os óleos essenciais da planta podem ser extraídos da planta.

Os óleos essenciais podem ser aplicados na pele como relaxantes musculares ou o perfume pode ser inalado como usado na aromaterapia. Como os pés são conhecidos como uma área do corpo que absorve rapidamente os produtos aplicados topicamente, a massagem com óleo de lavanda nos pés terá um efeito calmante.

O óleo essencial pode ser vaporizado em um vaporizador ou adicionado a um banho quente e inalado. Você também pode criar um saquinho de folhas e flores secas, polvilhar com óleo de lavanda essencial e colocá-lo debaixo do travesseiro.

( IMPORTANTE ) Algumas pessoas que aplicam lavanda tópica experimentaram uma reação alérgica quando o óleo entra em contato com a pele. Sempre realize um teste de alergia em um pequeno pedaço de pele para testar a sensibilidade antes de usar um aplicativo completo.

*Também é importante observar que nem todas as espécies de lavanda têm os mesmos efeitos calmantes. A lavanda espanhola, por exemplo, é usada para revigorar e acordar o corpo.*

## (1) Chá de lavanda e hortelã (Uma porção)

*1 colher de chá de flores frescas de lavanda (ou ½ colher de chá secas)*

*1 ½ - 2 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca (ou 2 colheres de chá secas)*

*1 xícara de água*

*Outras ervas, como alecrim, erva-cidreira ou verbena de limão, ou gerânio de rosa para dar sabor adicional*

## Preparação

Usando um bule, misture a lavanda e a hortelã. Você pode usar um infusor de chá ou simplesmente adicionar as folhas soltas e coar mais tarde. Adicione água fervente e deixe em infusão por cinco minutos.

# As propriedades calmantes da lavanda



## (2) Saquinho de lavanda artesanal

*Lavanda seca ou fresca*

*Óleo de lavanda*

*Um pano ou lenço*

*1 agulha grande para ajustar uma fita, 1 agulha de tamanho normal*

*Linha, fita larga de ¼ "*

## Preparação

1. Prepare seu lenço dobrado ao meio, depois dobrando ao meio pela segunda vez, criando uma bolsa. Se você preferir uma aparência nítida, passe as bordas.
2. Usando a agulha rosqueada, costure três dos quatro lados.
3. Encha a bolsa com lavanda pelo lado não plantado. Use bastante lavanda para encher a bolsa, mas não a estique demais. O produto final será semelhante a um saco de feijão. Adicione aproximadamente 8 a 10 gotas de óleo essencial à lavanda seca.
4. Com a agulha maior enfiada com fita, costure levemente o lado aberto para manter todo o conteúdo da saqueta dentro.
5. Quando selado, dê um nó na fita e desfrute da sua saqueta caseira!

## O uso medicinal da raiz de valeriana

Valeriana officinalis, também conhecido como "raiz de valeriana", é considerado um dos remédios naturais mais eficazes disponíveis para a insônia. A ver os benefícios da raiz de valeriana, a erva deve ser tomada regularmente durante um período de cerca de um mês para ver os resultados. Depois de tomar a raiz de valeriana por cerca de um mês, você descobrirá que ela incentiva o relaxamento e o sono profundo.



# O uso medicinal da raiz de valeriana



Os rizomas e raízes são as partes da planta que são usadas para a maioria dos remédios à base de plantas.

Nos laboratórios suíços de pesquisa da Nestlé, os pesquisadores PD Leatherwood, Ph.D., e F. Chauffard, Ph.D., determinaram que a dose eficaz de valeriana como auxiliar de sono é de 450 mg. ( Doses mais altas causam sonolência sem serem mais eficazes. )

Entende-se que o impacto da raiz de valeriana no corpo é semelhante ao da benzodiazepina, um ingrediente do Valium <sup>TM</sup>. Uma das vantagens da raiz de valeriana em relação a outros sedativos é que não há nebulosidade ou grogue no dia seguinte.

Os auxiliares de sono prescritos podem ser tóxicos; no entanto, a raiz de valeriana não é tóxica e não prejudica a capacidade de dirigir nem interage negativamente com o álcool.

A raiz de valeriana é usada para aliviar distúrbios de ansiedade e atua como um sedativo para incentivar o sono reparador.

Os fitoterápicos, às vezes, recomendam colocar raiz de valeriana fresca sobre o extrato, devido à possibilidade de um efeito estimulante retardado em algumas pessoas. Dependendo da química do seu corpo, a raiz de valeriana às vezes causa um efeito sedativo inicial e, várias horas depois, provoca um surto de energia, obviamente não uma característica desejável quando usada como auxílio para dormir.

(IMPORTANTE) A raiz de valeriana fresca é menos provável que cause um efeito estimulante retardado.

Modo de consumir: Como chá ou em cápsulas.

## Um mundo de outras ervas

### *Kava*

*Piper methysticum*, também chamado de "Kava", é encontrado principalmente em Samoa e Tonga, no oeste da Polinésia, assim como na maior parte da Melanésia e na Micronésia. Este arbusto faz parte da família das pimentas (Piperaceae).

# Um mundo de outras ervas



O Kava está amplamente disponível em lojas de alimentos naturais e vem de várias formas. É usado como um tratamento no local para ansiedade. O mais popular é o extrato de kava, que está disponível em um spray conveniente que pode ser mantido à mão para um rápido spritz debaixo da língua quando precisar de alívio imediato da ansiedade. O kava cru também está disponível, mas é recomendável comprar a raiz lateral de alto grau para obter melhores resultados.

Os herbalistas profissionais dizem que a dose diária eficaz da kava é entre 70 e 200 mg de kavalactones. As kavalactonas são os principais componentes ativos do kava que têm impacto psicoativo. A melhor dose para incentivar uma noite de sono repousante é 150-200 mg, tomados cerca de 20 a 30 minutos antes de ir dormir.

## ***Erva-cidreira***

Melissa officianalis, vulgarmente conhecido como "erva-cidreira", tem um sabor agradável a limão e é frequentemente usado em um chá relaxante e saboroso.

Encontrada principalmente no norte da África e no sul da Europa, esta erva perene faz parte da família de hortelã. Pode ser cultivada em um jardim de ervas com solo bem drenado e a erva-cidreira se dá bem em solo arenoso com sol pleno.

Tente um chá de erva-cidreira adicionando 2 colheres de chá de erva-cidreira a 1 xícara de água fervente. Prepare o chá por 10 minutos e beba imediatamente antes de dormir.

## ***Flor da Paixão***

Passiflora incarnata, também conhecida como "flor da paixão", é frequentemente usada como relaxante e é usada para acalmar os músculos e o sistema digestivo e ajudar na digestão. É tomado em forma de chá.

A flor da paixão cresce no sul dos EUA e na América Latina, e também é conhecida por seus nomes populares Passion Vine e Maypops. Ao longo da história, a flor da paixão tem sido usada como substituto do tabaco e como tranquilizante.

# Um mundo de outras ervas



Alguns herbalistas consideram a flor da paixão como o melhor remédio herbal para o tratamento da insônia intransigente. A flor da paixão não é viciante e proporciona alívio da insônia. Não há efeitos colaterais conhecidos, e a flor da paixão pode ser usada por idosos e crianças sem preocupação.

A flor da paixão seca faz um chá altamente eficaz. Para preparar o chá de maracujá, adicione 1 colher de chá de ervas secas em uma xícara de água fervente por 15 minutos. Beba chá 30 minutos antes da hora de dormir.

## *Papoila da Califórnia*

*Eschscholtzia californica*, comumente chamado de "papoula da Califórnia", contém protopina. A protopina tem um efeito semelhante ao da morfina no cérebro. A papoula da Califórnia não tem o mesmo narcótico que sua irmã, a papoula do ópio, embora exista uma semelhança em sua estrutura. A papoula da Califórnia não é viciante. Os cientistas não estudaram ativamente os efeitos da papoula da Califórnia, portanto não há diretrizes para a dosagem.

## *Lúpulo*

*Humulus lupulus*, também conhecido como "lúpulo", é o principal ingrediente aromatizante da cerveja. O lúpulo é o estróbilo, ou fruto, da planta. A planta do lúpulo é um membro da família dos canibais. O lúpulo geralmente é usado em conjunto com outras ervas quando usado por suas qualidades sedativas, embora também possa ser usado isoladamente. O lúpulo vem como estômagos, cápsulas e comprimidos secos e é comumente usado como chá relaxante ou como saquinho colocado embaixo do travesseiro.

Para fazer uma saqueta, siga as instruções fornecidas anteriormente, substitua a lavanda apenas por uma mistura de ¼ xícaras de lúpulo, 1/8 xícara de flores de camomila e 1/8 xícara de lavanda. Polvilhe com óleo de lavanda e costure o lado aberto. Aprecie os aromas calmantes fornecidos pela sua nova saqueta.



# Um mundo de outras ervas



## Mel

Tente misturar mel em leite aquecido ou chás de ervas para se beneficiar de suas qualidades sedativas. Adicione uma colher de chá de mel e uma gota de extrato de baunilha a um copo de leite morno e desfrute imediatamente antes de dormir.

## Suplementos vitamínicos e minerais

Ao adicionar vitaminas e minerais à sua dieta equilibrada, você poderá encontrar alívio da insônia. Muitas pessoas não estão recebendo o suficiente de certas vitaminas e minerais necessários para dormir bem. Um destes suplementos nutricionais pode ajudar:

**Cálcio.** Muito pouco cálcio em sua dieta pode causar a incapacidade de dormir. Combine um suplemento diário de 600 mg com alimentos para o melhor efeito.

**Magnésio.** Uma deficiência de magnésio pode causar nervosismo, resultando em sono superficial e incapacidade de permanecer adormecido. Um suplemento de 250g tomado diariamente, ou a adição de alimentos ricos em magnésio, como amêndoas, algas e farelo de trigo, pode ajudar.

**Vitamina B-6 (piridoxina).** A vitamina B-6 é necessária para produzir níveis de serotonina exigidos pelo organismo para desencadear o sono. A dosagem recomendada de B-6 é de 50 a 100 mg por dia e pode ser tomada em forma de levedura nutricional e misturada em um copo de suco de frutas.

# Suplementos vitamínicos e minerais



**Vitamina B-12 (cobalamina).** Se você não receber B-12 suficiente, poderá sentir falta de humor, confusão ou perda de memória e insônia. O B-12 é frequentemente combinado com o B-5 e é encontrado naturalmente em gérmen de trigo, banana, amendoim e sementes de girassol. Se tomado como suplemento, a dose recomendada é de 25 mg por dia.

**Vitamina B-5 (ácido pantotênico).** Muito pouco B-5 pode causar insônia e cansaço. A vitamina B-5 funciona como um redutor de ansiedade e recomenda-se uma dose diária de 100 mg.

**Ácido fólico.** O suplemento sintético do ácido fólico é processado pelo organismo com mais eficácia do que o ácido fólico encontrado na natureza. Muito pouco ácido fólico pode causar insônia. Os alimentos que contêm ácido fólico incluem volumoso, suco de laranja, feijão e cereais de café da manhã enriquecidos. A dosagem recomendada é de 400mg por dia.

**Cobre.** De acordo com um estudo recente, mulheres na pré-menopausa com deficiência de cobre geralmente têm dificuldade em adormecer. Neste estudo, as mulheres que tomavam 2mg de cobre diariamente dormiam mais rápido e se sentiam mais renovadas ao acordar. Uma boa maneira de incluir mais cobre em sua dieta é comer ostras e lagosta cozidas.

Uma dieta equilibrada é a melhor maneira de combater as deficiências vitamínicas. Você pode tentar adicionar alguns suplementos para ver se percebe uma diferença substancial. Se você não notar uma mudança notável, pare de suplementar e concentre-se em comer bem e se exercitar regularmente.

# Conclusão



Esses são os principais, mas, além desses citados, existem muitos outros componentes naturais que podem ajudar no seu sono, não se limite, pesquise!

Espero que tenham gostado do conteúdo.

Tenham uma boa noite! :D