

Inteligência Espiritual

# RECEITA NATURAL PARA CONTROLAR A INSÔNIA E A ANSIEDADE

ESTA RECEITA VAI MUDAR SUA VIDA

Onído

## Inteligência Espiritual

### APRESENTAÇÃO

Ansiedade e insônia são dois males que quase sempre andam juntos e em geral um é causa do outro ou no mínimo piora o outro.

Não podemos negar a grande contribuição da medicina (em especial a farmacologia), na criação de drogas que aliviam o desconforto destes transtornos, entretanto, os medicamentos que ajudam são os mesmo que causam outros problemas por conta dos efeitos colaterais.

Os efeitos colaterais dos remédios para ansiedade e insônia são muito desconfortáveis, além de que a maioria destes medicamentos foca nos sintomas e causa dependência.

A regra, na dinâmica comum do uso de medicamentos, é aumentar a dose para conseguir manter os resultados uma vez que as **causas não são resolvidas.**

### **Maus Hábitos**

Os distúrbios do sono (incluindo a insônia), podem ter causas fisiológicas sim, mas uma das causas importantes da insônia são problemas relacionados aos maus hábitos que, aos poucos, contribuem para o aparecimento da doença.

## **Ansiedade e Depressão**

Considerando que a insônia poderá desencadear várias outras patologias, dentre elas, a ansiedade e a depressão, é necessário levar em conta que a **mudança de hábitos é extremamente relevante para a cura definitiva.**

## **Vantagens do Tratamento Natural**

A receita que vai aprender aqui não irá tratar as causas. Seu grande diferencial é que vai tratar os sintomas sem produzir efeitos colaterais ou dependência química.

## **Consulte o Seu Médico**

**IMPORTANTE: mesmo se tratando de alimentos, RECOMENDO conferir com seu médico se os ingredientes que vamos indicar não causam algum mal para seu caso específico em decorrência de alguma outra patologia ou tratamento em curso.**

## Inteligência Espiritual

### **INGREDIENTES**

- 1 – CAPIM SANTO (Capim Limão)
- 2 – MARACUJÁ (a fruta natural)
- 3 – BANANA PRATA
- 4 – AVEIA EM FLOCO
- 5 – AMEIXA SECA (reidratada)

## Inteligência Espiritual

### IMPORTANTE

**CAPIM SANTO** (Capim Limão) Também conhecido como erva cidreira. Refiro-me àquela erva que lembra uma folha de capim.

O ideal é usar a folha fresca colhida na hora. Na falta da folha fresca, use a desidratada que você vai encontrar nas casas de produtos naturais. Caso não consiga (em último caso), pode usar aquela de sachê que vende em qualquer supermercado.

**MARACUJÁ**, usar somente a fruta fresca, não seve os sucos naturais que vendem nos supermercados porque contem conservantes e em geral açúcar.

**BANANA PRATA**, também o ideal é usar a fruta fresca, se houver facilidade poderá substituir por **biomassa de banana verde**. Funciona muito bem.

**AVEIA EM FLOCO** de preferência as de flocos maiores e que seja integral

**AMEIXA SECA** (reidratada), compre a ameixa seca, coloque em uma vasilha e coloque água até cobrir completamente, as ameixas vão reidratar e assim estarão prontas para o seu uso.

## Inteligência Espiritual

### MODO DE PREPARAR

- 1 - Prepare o chá de capim santo com antecedência e deixe gelar.
- 2 – 300 ml de chá gelado dá um bom volume de shake no final;
- 3 – Coloque o chá gelado no liquidificador e a polpa de um maracujá inteiro e bata por 30 segundos;
- 4 – Agora você vai coar esta mistura que está no liquidificador e em seguida colocar novamente (coada), no liquidificador e acrescentar 1 banana, 1 colher de aveia e 2 ameixas;
- 5 – Bater até formar um shake homogêneo e com boa consistência. Está pronto para servir.

Observação beber logo que terminar de preparar e, é recomendado que seja ingerido duas horas antes da hora comum de ir para a cama dormir.

## Inteligência Espiritual

### BOM SABER

Este shake contém a passiflora do maracujá que é relaxante muscular e nervoso; o princípio ativo do capim santo também é relaxante. A banana e a aveia são excelentes fontes de fibras e estimulam a produção de melatonina (hormônio do sono). A ameixa, rica em fibra, ajuda no bom funcionamento do intestino. Intestino preso é causa de ansiedade e insônia.

**LEMBRANDO** – recomendo consultar seu médico sobre todos os ingredientes antes de começar seu uso.

Boa sorte

Onildo