



Batido para combatir el insomnio

Ingredientes:

- 1 Pepino
- 1 manzana
- 3 hojas de lechuga
- 1 cdita de canela.

La manzana gracias a sus múltiples vitaminas, ayuda a relajar nuestro organismo y favorece el correcto funcionamiento del hígado, ayuda a reducir el nivel de azúcar en sangre, evitando los picos de glucosa que puede interferir en nuestro descanso.

El pepino es muy relajante, contiene gran cantidad de magnesio que favorece el descanso, su pulpa tiene propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes.

La lechuga es un relajante natural, tiene efectos tranquilizantes, calma los nervios, ayuda al proceso de digestión y mejora el ritmo cardíaco.

Licua todos los ingredientes juntos y bebe sin colar 1 hora antes de irte a dormir.



Lo prometido es deuda... Otro batido para combatir el insomnio. El banano es rico en triptófano, que eleva los niveles de serotonina, esta es la sustancia que nos ayuda a conciliar el sueño.

La canela contiene eugenol y felinpropanoides, que son aceites esenciales y brindan un efecto de relajación. Las almendras o frutos secos, son una fuente significativa de melatonina que es la sustancia encargada de indicarle al cerebro, que es hora de dormir (no debe ser azucarada porque su efecto energético no es el que deseamos a esa hora del día)

Este batido es una excelente opción para acabar con el insomnio y dormir tranquilo. Lo pueden hacer en un vaso de yogurt natural o en agua. 1 vaso de yogurt o agua, 7 almendras remojadas con antelación y peladas, 1 banano, 1 cucharadita de canela. Todo a la licuadora. Beber una hora antes de ir a la cama.

