

REMEDE POUR UNE NUIT PAISIBLE

<http://www.lastucerie.fr/banane-astuce-dormir/?ref=fb>

Coupez les extrémités d'une banane et faites-la bouillir. 10 minutes plus tard, vous aurez le meilleur remède pour bien dormir.

Les insomnies provoquent énormément de frustration. Qui ne connaît pas cet horrible sentiment de bouger et tourner pendant des heures en pensant au bon sommeil que l'on serait en train de faire si on arrivait à le trouver ou encore l'angoisse du lendemain matin en pensant combien on sera fatigué... Nombreuses sont les raisons qui nous empêchent de trouver le sommeil. L'anxiété, le stress, la dépression, etc. La liste est bien longue. Si vous pensez à des millions de choses, votre corps n'arrivera pas à se calmer. L'un des facteurs souvent méconnus est l'effet des écrans sur notre organisme. La lumière émise par la télé, l'ordinateur ou le téléphone portable brouille les rythmes naturels du corps, ce qui fait penser, à tort, à votre cerveau qu'il n'est pas encore l'heure de dormir. Heureusement, il existe quelque chose qui marche du tonnerre et ce n'est pas un médicament. Cela s'appelle le thé à la banane et c'est très facile à faire.

Comment ça marche ?

Les bananes contiennent beaucoup de potassium et de magnésium. Combinés l'un à l'autre, ils ont un effet relaxant sur les muscles et le magnésium évite d'avoir un sommeil saccadé. Comme vous faites bouillir une banane dans de l'eau (et que vous la mangez ensuite), il est important que cette dernière soit bio afin d'éviter que vous n'ingurgitiez des particules toxiques lors de votre dégustation.

