

Instituto del Sueño apunta que las infusiones pueden ayudar a dormir

Infusiones de Tilo, Lavanda o Manzanilla pueden contribuir a conciliar el sueño de manera saludable y natural

Conciliar el sueño puede ser un problema para una parte de la sociedad, ya sea por un elevado estrés diario, ansiedad o por sufrir trastornos del sueño. No poder dormir puede llegar a desesperar y aumentar aún más la ansiedad por no poder conciliar el sueño con facilidad.

Aunque existen productos médicos que facilitan coger el sueño, desde Instituto del Sueño señalan que existen métodos tradicionales y naturales que ayudan a alcanzar el sueño de manera saludable como las infusiones.

¿Cómo ayudan las infusiones?

Las infusiones se hacen a partir de plantas, hierbas y ciertos frutos que se introducen en agua hirviendo. Existen una gran variedad con diferentes beneficios, como propiedades digestivas, para calmar los nervios, para aliviar problemas gastrointestinales, con propiedades antioxidantes o propiedades antiinflamatorias, entre muchas otras.

Algunas de ellas son recomendadas para ayudar a conciliar el sueño de manera natural con el objetivo de disminuir el estrés y la ansiedad que, en muchos casos, impide poder dormir normalmente. Por esta razón, hay muchas personas que deciden tomar infusiones en lugar de elegir un tratamiento farmacológico ya que no tienen efectos secundarios o son muy poco habituales.

Infusiones para ayudar a dormir

Existen muchas infusiones, pero sólo algunas son las más recomendadas para ayudar a conciliar el sueño de manera efectiva.

Infusión de Lavanda: es una de las bebidas que mejora los niveles de estrés, los cuales pueden hacer que sea difícil dormir. Actúa como un ansiolítico natural favoreciendo la relajación y el sueño combatiendo el estrés.

Infusión de Manzanilla: también se conoce como Camomila y es una de las más utilizadas debido a su acción sedante, además de sus propiedades analgésicas y antiespasmódicas lo cual también la convierte en uno de los mejores remedios para reducir los dolores menstruales.

Infusión de lúpulo: se ha comprobado que esta infusión ayuda a reducir los nervios y a alcanzar una situación de relajación. Además, tiene propiedades diuréticas, antibacterianas y antiinflamatorias.

Valeriana: es una de las más conocidas para ayudar a dormir y poder alcanzar un verdadero sueño reparador. Ayuda a reducir la ansiedad y a alcanzar una situación de relajación. También se emplea para reducir el dolor de cabeza y para combatir cólicos y diarreas.

Infusión de Tila: probablemente es la más conocida y utilizada para conciliar el sueño. La tila tiene

propiedades relajantes que ayudan a destensar el sistema nervioso y a combatir el insomnio de manera efectiva reduciendo el estrés y la ansiedad.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño

913 45 41 29

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>