

"Fitoterapia e Stress."

21/11/2016

Chás contra o estresse



Existem várias formas de descomprimir e relaxar depois de um dia particularmente agitado e estressante, mas o mais certo é que o dia seguinte

trará mais do mesmo. Daí a importância de perceber a raiz de todo esse *stress* e eliminá-lo de uma vez por todas!

Uma revisão cuidada da sua vida, juntamente com a alteração de alguns hábitos, pode eliminar grande parte das fontes de *stress* no seu quotidiano. Sejam realistas, uma vida sem *stress* não é possível. O *stress* é uma resposta natural aos desafios da vida e uma vida sem desafios seria demasiado entediante. É ou não é? No entanto, [grande parte do *stress* que existe nas nossas vidas é completamente desnecessária e pode ser facilmente eliminado](#) graças a alguns passos simples (e outros não tão simples quanto isso, mas já lá vamos). Claro que isto não pode ser concretizado da noite para o dia, mas é algo em que vale a pena investir.

Antes de mais, vamos refletir sobre o seguinte exemplo – é um pouco exagerado, mas exemplifica as fontes de *stress* mais típicas nas vidas das pessoas que habitam o século XXI. O Miguel levanta-se de manhã, já tarde e tem de correr para se arranjar e sair de casa: corta-se a fazer a barba, entorna o copo de sumo que bebeu à pressa na camisa e tem de mudar de roupa. Sai de casa a correr, só para voltar atrás porque se esqueceu da carteira. Chega ao carro e não tem as chaves, toca a voltar a casa. Finalmente na estrada, mais atrasado do que nunca e [no meio de um trânsito infernal, começa a ficar chateado depois de ter sido ultrapassado e não tarda nada está a buzinar e a chamar nomes a todos os condutores](#). Chega ao escritório tarde e muito mal disposto. Fala torto para todos e está de má cara toda a manhã. O facto de a sua secretária estar coberta em papéis, não conseguir encontrar o relatório que precisa e uma caixa de *e-mail* com 20 mensagens por ler também não ajuda. Para além disso, sabe que tem dois projetos que estão super-atrasados e que o seu diretor está tudo menos contente. Tem de terminar 5 tarefas antes da reunião do meio-dia e depois vai passar a tarde toda em mais e mais reuniões.

Já perceberam a ideia, não já? O dia do Miguel foi péssimo e de regresso a casa, teve a companhia de um enorme engarrafamento. Chega tarde, exausto, completamente stressado e com os pensamentos no trabalho que deixou por fazer, nos *e-mails* que não conseguiu despachar e nas tarefas acumuladas que o esperam amanhã. A casa está uma confusão e ele começa a resmungar com os

miúdos que não arrumaram os brinquedos como deve ser. Come uma refeição rápida e gordurosa em frente à televisão, onde acaba por adormecer.

OK, sabemos que este cenário é exagerado, mas a verdade é que acontece! E para além das várias fontes de *stress* que tornaram o dia do Miguel num dia para esquecer, existem muitas mais e todos vocês sabem quais são.

A lição mais importante a retirar de toda esta história é que, com um pouco de reflexão, estas fontes de *stress* podem ser eliminadas. Veja como:

1. **Identifique as suas fontes de *stress*.** De todos, este é o passo mais importante. Ser capaz de identificar as suas fontes de *stress* é o primeiro passo para poder eliminá-las efetivamente. Pare para pensar 5 ou 10 minutos sobre as coisas que tornam os seus dias e as suas semanas mais stressantes. Quais são as pessoas, as atividades, as tarefas ou as coisas que considera serem a raiz de todo o seu *stress*? Elabore uma lista das top 10 e veja o que pode ser eliminado de imediato. Para aquelas que não têm uma solução definitiva, procure formas de as atenuar, tornando-as menos stressantes.
2. **Elimine obrigações desnecessárias.** A nossa vida está cheia de obrigações, começando com as profissionais e passando pelas familiares, as cívicas, as tarefas domésticas e aquelas ligadas a instituições, associações ou paróquias; terminando nos passatempos, atividades desportivas, culturais e *online*, entre muitas outras. Pese cada uma individualmente: a quantidade de *stress* que produzem versus o valor que retira de cada uma. Seja radical e faça o que tiver de fazer para eliminar aquelas que lhe proporcionam mais *stress* do que prazer.
3. **Procrastinação.** Deixar para amanhã aquilo que pode ser feito hoje – todos fazemos isto! Só que, ao deixar que os afazeres da sua vida se amontoam, também gera *stress*. Desenvolva o hábito de “fazer agora” ou “tratar imediatamente” e mantenha tudo sobre controlo e em dia.
4. **Desorganização.** Todos temos uma pontinha de desorganização dentro de nós. Mesmo que tenhamos desenvolvido e executado um sistema de organização perfeito para isto ou para aquilo, a ordem natural das coisas é, mais tarde ou mais cedo, o desleixe que, se não for travado a tempo, pode tornar-se caótico. E a desorganização também é stressante –

visualmente é horrível e se nos impede de encontrar as coisas que necessitamos, pior ainda! [Reserve um tempinho para se organizar: comece com o escritório e os mil e um papéis que lá abundam](#), passando progressivamente para as restantes divisões da casa.

5. **Atrasado.** Estar atrasado stressa qualquer um. Temos de correr para nos arranjarmos, correr para chegar ao sítio aonde já devíamos estar, enquanto stressamos durante todo o processo sobre estar atrasado e que mal que vai parecer! Aprenda a chegar cedo, faça deste um novo hábito e vai ver como se livra desse maldito *stress*! Faça um esforço consciente para chegar sempre cedo, assim também poderá sair mais cedo. Um resultado direto deste esforço é que conduzir vai ser muito menos stressante. Cronometre o tempo que demora a arranjar-se, sair de casa e chegar ao emprego, por exemplo... se calhar até é mais rápido do que pensa, não? Uma vez familiarizado com os seus “tempos”, basta começar 10 minutos mais cedo, para chegar a todo o lado com 10 minutos de antecedência, nas calmas e sem *stress*... é uma sensação fantástica!
6. **Controlador.** Embora gostaríamos de ser, não somos o “Mestre do Universo”. Tentar controlar tudo e todos não funciona, mas tentamos fazer isso mesmo e quando verificamos que, de facto, não gera resultados, os nossos níveis de ansiedade sobem em flecha. É importante aprender a deixar as coisas fluírem naturalmente, respeitar a forma como as outras pessoas fazem as coisas, aceitar o desfecho das diferentes situações que povoam a nossa existência. A única coisa que realmente pode controlar é você próprio – aperfeiçoe isso antes de tentar controlar o resto do mundo. Para além disso, procure distanciar-se das suas tarefas e aprenda a delegar. Deixar de tentar controlar as pessoas e as situações que nos rodeiam, é um passo importante para uma vida sem *stress*.
7. **Múltiplas tarefas.** Executar, em simultâneo, múltiplas tarefas pode parecer produtivo, mas na realidade torna-nos mais lentos na medida em que não conseguimos concentrar-nos o suficiente numa só tarefa para poder concluí-la. Entretanto, ficamos stressados. Faça apenas uma coisa de cada vez.
8. **Elimine os “suga-energias”.** Se já parou para analisar a sua vida (passo 1) e identificou as suas maiores fontes de *stress*, provavelmente também descobriu algumas coisas que lhe sugam a sua preciosa energia.

Existem certas coisas na vida que são mais exaustivas que outras e com a desvantagem que não têm qualquer valor acrescentado. Saiba quais são e faça um *delete* permanente. O resultado? Mais energia, menos *stress*, mais felicidade.

9. **Evite as pessoas difíceis.** Sabe exatamente quem são. Sim, diretores, colegas de trabalho, clientes, vizinhos, até alguns amigos e familiares – aquelas pessoas que tornam a sua vida mais complicada. Por outro lado, podia sempre confrontá-los e discutir as vossas desavenças, mas isso seria ainda mais stressante. O mais fácil é simplesmente (e na medida do possível) cortar relações.
10. **Simplifique a sua vida.** Tornar mais simples as suas tarefas diárias, as suas obrigações, a quantidade de informação que regista, a sua casa e muitas outras coisas que preenchem a sua vida implicará uma redução significativa no seu nível de *stress*. [Comece já hoje a simplificar a sua vida.](#)
11. **Libertar a agenda.** Crie mais tempo livre na sua vida. Não é crucial que agende e programe cada minuto da sua existência! Aprenda a evitar reuniões e a agrupar tarefas num só bloco de tempo. Quando alguém lhe pede para agendar uma reunião, tente primeiro resolver o assunto pelo telefone ou por *e-mail*. Vai adorar ter uma agenda mais vazia.
12. **Mais devagar.** Em vez de viver a vida a correr, aprenda a abrandar, a fazer as coisas mais devagar. [Saboreie a comida](#), desfrute da companhia das pessoas à sua volta, entregue-se ao prazer da natureza e da vida ao ar livre. Só esta dica pode livrar-lhe de toneladas de *stress*.
13. **Ajude os outros.** Pode parecer contraditório acrescentar mais tarefas a uma vida já por si muito ocupada, mas se puder adicionar alguma coisa, então seria isto. [Ajudar outras pessoas](#) – seja através de voluntariado numa instituição de solidariedade social ou simplesmente ser simpático e afável para com as pessoas da sua vida, conhecidos e desconhecidos – vai trazer-lhe não só sensações de bem-estar, mas contribuir para a redução dos seus níveis de *stress*. Claro que não vai funcionar se tentar controlar essas pessoas ou se essa ajuda se manifestar de uma forma apressada e a “despachar”. Aprenda a relaxar, a deixar as coisas acontecerem e a tirar prazer de ajudar os outros.

14. **Relaxe ao longo do dia.** É importante que ao longo do dia, principalmente no trabalho, faça pequenas pausas. Durante alguns minutos, pare tudo e massage os seus ombros, pescoço, cabeça, braços ou mãos; levante-se, estique as pernas ou espreguice-se; dê uma pequena caminhada; beba água. Se puder, vá até lá fora, apanhe ar fresco e contemple o céu azul. Dê dois dedos de conversa com alguém com quem goste mesmo de falar. A vida não se resume apenas a níveis de produtividade. As pausas de muitas pessoas são feitas a navegar *online* – para relaxar completamente, fuja do computador sempre que possível.
15. **Despeça-se.** Esta dica é muito drástica, talvez até demais para a maioria das pessoas. No entanto, o trabalho é, para muitos, a sua maior fonte de *stress*. Livrar-se do horário de expediente, automatizar o seu vencimento e [procurar aquele emprego que realmente adora](#), permitir-lhe-á criar um estilo de vida positivo e anti-*stress*. Antes de colocar esta ideia completamente de parte, considere todas as suas vantagens.
16. **Simplifique a sua lista de afazeres.** Todos temos uma lista de afazeres que, com cada dia que passa, parece crescer em vez de diminuir, assim como o nosso *stress* por não conseguirmos começar a riscar itens dessa lista, assinalando-os como concluídos! [Agrupe ou delegue tarefas, de forma a simplificar essa lista, reduzindo-a para incluir apenas as empreitadas essenciais.](#) A partir daí, o processo será mais fácil e a satisfação retirada do mesmo, maior.
17. **Exercício físico.** No que toca a aliviar *stress*, esta dica é senso comum porque... funciona! Para além de aliviar, praticar exercício físico também é uma excelente maneira de prevenir contra o *stress*, uma vez que lhe proporciona algum tempo de qualidade sozinho, perfeito para relaxar, para contemplar, para esquecer e, ainda por cima, para se manter em forma! [As pessoas que estão em forma têm uma maior capacidade de lidar com o stress.](#) O reverso também é verdade: o facto de não estar em forma ou de viver uma vida pouco saudável pode ser, em si, uma fonte de *stress*.
18. **Alimentação saudável.** Obviamente. De mãos dadas com o exercício físico, também uma alimentação saudável e equilibrada é uma excelente forma de expulsar o *stress*, evitando que ele volte a aparecer. A velha máxima “nós somos o que comemos” nunca foi tão verdade!

19. **Seja agradecido.** Ter e manter uma atitude onde agradece as coisas boas da vida, [pensar de forma positiva e pôr de parte toda a negatividade](#), é uma forma poderosa de eliminar o *stress* da sua vida. Aprenda a reconhecer e a agradecer a vida que tem e as pessoas que estão do seu lado – são tudo dádivas (principalmente quando comparadas com as vidas de tantas outras pessoas). Uma atitude positiva na vida é a melhor solução para substituir o *stress* por alegria.
20. **Ambiente zen.** Trabalhar e viver em ambientes simples, organizados, limpos e tranquilos, ao invés de cenários caóticos e repletos de distrações desagradáveis, é mais uma fórmula eficaz para uma existência livre de *stress*.

Ginástica Laboral

1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.
2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.
4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.
6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.
7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.
9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.
10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.
11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.
12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.
13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

É fácil beneficiar-se de algumas ervas que mandam o cansaço embora!!!

Relaxe! Camomila, erva-doce e hortelã facilitam sua vida

Há dias em que tudo parece acontecer ao mesmo tempo: o patrão pega no seu pé, alguém da família adoece, a grana acaba... No meio da correria para dar conta de tudo, bate aquele cansaço, que logo vira estresse. Isso acontece porque o corpo pede socorro, aumentando os níveis do hormônio cortisol no sangue. Mas é possível repor as energias e tocar a vida de forma leve. Como? Basta tomar chá de ervas relaxantes. Nós descobrimos 15 tipos diferentes para você. Experimente!

Os poderosos

Segundo Adauto Luiz dos Santos, professor de fitoterapia da Faculdade de Ciências da Saúde, de São Paulo, os principais chás para combater o estresse são:

1. Camomila (*Matricaria Chamomilla*)

Parte usada: flor.

2. Erva-cidreira (*Lippia alba*)

Parte usada: folhas.

3. Erva-doce (*Pimpinella anisum*)

Parte usada: semente.

4. Hortelã de horta (*Mentha crispa*)

Parte usada: folhas.

5. Capim-limão

(*Cymbopogon citratus*)

Parte usada: folhas.

6. Sete-sangrias (*Cuphea ingrata*)

Parte usada: planta toda.

7. Alfazema (*Lavandula officinalis*)

Parte usada: flor

8. Melissa (*Melissa officinalis*)

Parte usada: flor.

9. Maracujá (*Passiflora edulis*)

Parte usada: folhas.

10. Anis-estrelado (*Illicium verum*)

Parte usada: semente e caule.

11. Jambolão

(*Syzygium jambolanum*)

Parte usada: folhas.

12. Tília (*Tilia cordata*)

Parte usada: folhas.

Modo de preparo: ferva uma xícara (chá) de água e despeje nela uma colher (chá) da erva. Tampe por 15 minutos e tome (se possível, sem adoçar).

Consumo: no caso de estresse moderado, beba até três xícaras (chá) ao dia.

Se o cansaço for intenso, ingira de quatro a seis xícaras diariamente.

Contra-indicação: mulheres grávidas devem consultar um médico antes de consumir qualquer chá relaxante. Já os hipertensos não podem tomar a bebida feita com as ervas citadas, pois elas possuem substâncias estimulantes

Outras opções recomendadas

Lelington Lobo Franco, químico e fitologista, indica contra o cansaço:

13. Guaraná (*Paullinia cupana*)

O mais indicado: o pó feito da fruta.

Modo de preparo: despeje 250 ml de água fervente em um recipiente com uma colher (chá) do pó e tampe por dez minutos. Beba uma xícara (chá) ao acordar e outra à tarde.

14. Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*)

Parte usada: folhas.

Modo de preparo: em um recipiente com uma colher (sobremesa) da erva, acrescente duas xícaras (chá) de água fervente e tampe por dez minutos. Beba uma vez ao dia, de manhã.

15. Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

Parte usada: folhas.

Modo de preparo: adicione uma colher (sobremesa) de alecrim à uma xícara (chá) de água fervente e tampe por dez minutos. Beba uma dose de manhã e a outra à tarde.

Potencialize o efeito:

- Misture duas das ervas. Vale colocar uma ou meia medida indicada para cada planta na mesma medida de água. No dia-a-dia, alterne os sabores.
- Dispense o açúcar. O produto possui componentes que podem neutralizar o efeito calmante da bebida. Se for inevitável adoçar, use o mínimo possível.
- Se a erva for em folha ou galho, pique-a. Se em semente, esmague com uma colher – isso ajuda a extrair melhor as substâncias da planta.

Valeriana para diminuir o estresse e ter um sono tranquilo

Ingredientes

- 1 xícara de água
- 1 colher de chá da raiz e do caule da planta

Como fazer e tomar

Ferva água, depois desligue o fogo e acrescente a raiz e o caule da valeriana, tampe a panela e deixe repousar por 5 minutos. Depois é só coar e tomar de 2 a 3 vezes ao dia. As gestantes não podem tomar o chá de valeriana! Depois de usar o chá por uma semana ou 10 dias, faça um intervalo e só volte a tomá-lo depois de 1 mês.

Manjeriço Sistema nervoso

A melhoria das funções cerebrais ainda é outro dos benefícios do manjeriço, uma vez que ele normaliza os níveis de neurotransmissores no cérebro. O seu extrato funciona como um tônico cerebral e ajuda a aguçar a memória.

Ginseng Propriedades: afrodisíaca, antidepressiva, anti-inflamatória, antioxidante, diurética, estimulante, fortificante e revitalizante. Indicações: anemia, [cansaço](#), baixa capacidade aeróbica, convalescença, deficiência de libido e ereção, depressão, falta de concentração, função imunológica falha, inflamação na garganta, hemorragia, menopausa, estresse, infecções e doenças de pele.

Visco propriedades e seus benefícios

- Antiespasmódico;
- Antitumor;
- Cardiotônico;

- Diurético;
- Emenagogo;
- Hipotensor;
- Imunoestimulante;
- Nervino;
- Sedativo;
- Purgativo;
- Vasodilatador.

Contraindicações cuidados essenciais

Apesar de se tratar de um remédio natural, é necessário procurar um médico antes de iniciar a utilização do visco. Apenas um profissional de saúde está habilitado para identificar o problema e saber se determinado medicamento, seja ele caseiro ou não, irá servir para cada situação. Contraindicações cuidados essenciais

Apesar de se tratar de um remédio natural, é necessário procurar um médico antes de iniciar a utilização do visco. Apenas um profissional de saúde está habilitado para identificar o problema e saber se determinado medicamento, seja ele caseiro ou não, irá servir para cada situação.

Grávidas ou em período de lactação não devem usar o visco de forma alguma. Além destes dois casos, o uso também é restrito para pacientes com infecções crônicas e doenças febris

Lúpulo Planta medicinal com efeito sonífero, calmante e ligeiramente antidepressivo, ela é geralmente encontrada em infusões (chás), comprimidos ou cápsulas

Pfaffia (raiz) Propriedades: analgésica, ansiolítica, anti-inflamatória, antioxidante, estimulante da circulação periférica, revitalizante e tranquilizante. Indicações: anemia, baixa imunidade, falta de força muscular, falhas na circulação periférica, estresse, fadiga física e mental e problemas de memória.

Carqueja (erva inteira)

Propriedades: antiespasmática, antibiótica, antiviral, anti-inflamatória, antioxidante, digestiva, emoliente e estimulante hepática. Indicações: anemia, anorexia, asma, estresse e problemas nos sistemas hormonal e imunológico.

Chá para estresse

Ingredientes:

- 1 punhado de cascas de canela
- 1 punhado de cavalinha
- 1 punhado de flores de jasmim
- 1 punhado hibisco
- 1 punhado de hortelã
- 1 punhado de maçã desidratada

Modo de Preparo: Ferva a água. Enquanto estiver fervendo, coloque as ervas. Deixe ferver por mais 10 minutos, desligue o fogo, deixe esfriar e coe. Tome 1 xícara de deste chá quatro vezes por dia.
