

O inverno chegou e nessa época não há nada mais gostoso que um chá bemquentinho para aquecer o corpo, não é mesmo?

Além de aquecer o corpo, os chás podem trazer muitos benefícios à nossa saúde.

Vamos conhecer alguns desses benefícios?



**Maçã** - Tem ação calmante, diurética e ajuda na digestão.

**Maracujá** - É famoso por auxiliar no combate a ansiedade, estresse, insônia, irritação e agitação. Ótimo se consumido à noite.

**Limão** - Além de rico em vitamina C, este chá tem a função de deixar o pH do sangue mais alcalino.

**Gengibre** - Tem ação anti-inflamatória, atua no sistema digestivo contra cólicas e gases e ajuda no combate à celulite. Indicado também para combater enjoos e náuseas, principalmente em gestantes.

**Canela** - Melhora a circulação sanguínea, ajuda no controle do diabetes, reduzindo a glicemia no sangue, e diminuindo a vontade de comer doces.

**Erva doce** - Ajuda na digestão e combate cólicas e gases, além de ter efeito calmante.

**Alecrim** - Excelente digestivo, tem ação anti-inflamatória e antispasmodica (reduz as cólicas renais e menstruais). Aumenta a sensação de saciedade e tem ação desintoxicante para o fígado.

**Hortelã** - Tem ação antiparasita e antifúngica, ou seja, ajuda a matar bactérias ruins, principalmente do intestino, e auxilia pessoas que estão com complicações de gases e azia.

**Camomila** - Ajuda no combate a ansiedade, insônia e enxaqueca. Muito indicado para mulheres em período pré menstrual.



Para aproveitar as vantagens terapêuticas que os chás oferecem, é preciso saber a forma correta de preparo.

Não há necessidade de ferver a erva, o chá ideal é feito em forma de infusão.

Ferva 1 litro de água, desligue o fogo. Acrescente de 2 a 3 colheres (de sopa) de sua erva favorita. Tampe e deixe em infusão por aproximadamente 5 minutos. Coe, adoce o mínimo possível e beba imediatamente.

Para garantir a perda mínima de nutrientes, o chá não deve ser reaquecido e nem guardado para tomar ao longo do dia.

O ideal seria sempre o consumo de ervas secas ou frescas, mas os chás sachet também possuem nutrientes em sua composição.

Escolha o que mais lhe agrada e bom inverno!

