

Dia 1: Chá de Camomila



Introdução ao Chá de Camomila

O chá de camomila é uma das infusões mais antigas e amplamente utilizadas para acalmar os nervos, promover um sono reparador e aliviar diversos problemas digestivos. No entanto, suas propriedades vão muito além, especialmente no que tange à saúde vascular e ao tratamento de varizes.

Propriedades Calmantes e Anti-inflamatórias

A camomila contém compostos como o bisabolol e os flavonoides, que têm ação anti-inflamatória, ajudando a reduzir a inflamação e o inchaço associados às varizes. Esses compostos ajudam a relaxar os vasos sanguíneos e melhorar a circulação, um aspecto crucial para quem sofre de varizes.

Como Preparar o Chá de Camomila

Para aproveitar os benefícios do chá de camomila, siga esta simples receita:

- 1 Aqueça a água até que esteja quase fervendo.
- 2 Adicione de 1 a 2 colheres de chá de flores secas de camomila por xícara de água.
- 3 Deixe em infusão por 5 a 10 minutos; quanto mais tempo, mais forte será o chá.
- 4 Coe e, se desejar, adoce com mel ou adicione um pouco de limão para realçar o sabor.

Dicas e Recomendações

Consuma o chá de camomila regularmente, preferencialmente à noite, devido ao seu efeito relaxante que pode auxiliar na melhoria da qualidade do sono.	Embora seja uma bebida segura, é recomendável não exceder o consumo de 3 a 4 xícaras por dia.	Pessoas alérgicas a plantas da família Asteraceae/Compositae, como margaridas e crisântemos, devem evitar o chá de camomila.
---	---	--

📌 Incorporar o chá de camomila em sua rotina pode ser uma maneira deliciosa e terapêutica de suportar a saúde vascular e aliviar os sintomas das varizes. Com suas propriedades calmantes e anti-inflamatórias, este chá serve não apenas como um tratamento, mas também como um ritual diário de autocuidado.