

Chás Naturais



Artemísia



A Artemisia conhecida desde a Idade Média, a Artemísia, popularizou-se como remédio caseiro para prevenir enxaquecas e controlar **dores de cabeça** crônicas. Entretanto, os benefícios terapêuticos desta planta são muitos.

Geralmente consumida em forma de **chá**, a planta que pertence à mesma família que a da Camomila e do Girassol, é ótima para o controlo das cólicas abdominais e uterinas. Há estudos que atestam o seu potencial anti-inflamatório na cura da artrite.

O chá dessa planta pode ser um ótimo calmante para quem sofra de ansiedade ou passa por períodos complicados. A artemísia ajuda na produção de serotonina, um neurotransmissor conhecido como hormona da felicidade, pois proporciona bem estar. Assim, o chá é bom para quem sofre de depressão ou precisa de uma dose de energia durante o dia.

Benefícios:

- Enxaquecas
- Náuseas | Gases | Azia
- Indigestão | Diarreia
- Asma
- Problemas renais
- Anemia
- Previne o cancro de mama
- Combate sintomas da TPM

Modo de Preparo:

Coloque em infusão, 1l de água fervente, uma colher de sopa de folhas de Artemísia e deixe ferver. Após fervura, deixe repousar por cerca de 10 minutos. Tome 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Advertência

Mulheres grávidas ou que estejam a amamentar não devem consumir Artemísia. Não ingerir crua e pode ser tóxica se consumida acima da dosagem. O seu uso deve ser moderado e é conveniente consultar um especialista antes de iniciar qualquer tratamento à base de Artemísia.

Loja INDIKA
Equilíbrio é o teu estado natural
Retorna à tua Essência!