

## Chás Naturais



## Carqueja



A planta é um arbusto de até 80 cm de altura, hastes ramificadas, erectas e lenhosas na base, com ramos trialados, folhas nulas e flores amareladas que nascem agrupadas, formando bolas. Suas partes utilizadas para os chás, são as folhas.

A carqueja, tão famosa pelo seu sabor amargo, tem propriedade antitérmica e baixa o nível da glicose no sangue, efeito este comprovado cientificamente. Além disso, auxilia no tratamento de afecções gástricas, intestinais, hepáticas, biliares, febris e também actua na purificação do sangue. Os seus benefícios são graças à presença dos seus compostos fenólicos, saponinas, flavonas e flavóides.

Se o chá for tomado antes das refeições, ajuda no emagrecimento, uma vez que reduz o apetite. Sem adição de açúcar, complementa uma dieta alimentar equilibrada, auxiliando no processo de perda de peso e medidas.

### Benefícios:

- Anemia
- Diabetes
- Gastrite
- Colesterol
- Reumatismo
- Gota
- Infecções urinárias e hepáticas

As propriedades medicinais da carqueja são facilmente assimiladas pelo organismo e além da indicação do consumo do popular chá de carqueja, o caule fresco e carnudo da planta também pode ser mastigado para maior absorção das propriedades medicinais da carqueja.

### Modo de Preparo:

Coloque 2 colheres de sopa de folhas da planta. Deixe ferver em 500ml de água, por 5 minutos, coe e beba 3 chávenas por dia.

### **Advertências**

A carqueja não deve ser consumida por gestantes e mulheres em fase de amamentação. Pessoas que sofrem com pressão baixa ou hipoglicemia também não devem consumir o chá desta erva. Não deve ser utilizada em grandes doses, pois pode prejudicar a saúde.

----

**Loja INDIKA**

*Equilíbrio é o teu estado natural*

*Retorna à tua Essência!*