

Chás Naturais



Groselha Vermelha



Típica de climas temperados da Europa, América do Norte e da Sibéria, a groselha é um fruto redondo ou oval, que nasce de forma selvagem. Parente próxima do Corinto, a groselha pertence à família dos *Grossulariaceae*.

A groselha é uma frutas bastante nutritivas. Contêm muito mais vitamina C do que as laranjas, são ricas em potássio e também contêm quantidades moderadas de caroteno (uma forma de vitamina A).

As Groselhas contêm outros antioxidantes como fenóis, incluindo as antocianinas e vitamina E.

Em particular, groselha preta é conhecida por seu alto teor em vitamina C (um poderoso antioxidante), *ABL*, Omega-6 e ácidos graxos essenciais) e potássio. Tem sido demonstrado que têm o dobro do potássio das bananas, quatro vezes a vitamina C da laranja, e duas vezes os antioxidantes do mirtilo.

A groselha preta contêm antocianinas, que são compostos encontrados naturalmente em frutas. Eles são muito potentes e antioxidantes e são responsáveis pela cor de groselha negra.

As antocianinas reduz a inflamação e os efeitos da artrite no corpo. O efeito é semelhante à aspirina ou ibuprofeno, as pessoas de meia-idade e idosos estão escolhendo o sumo de groselha que é saudável sobre esses medicamentos.

Benefícios:

Anti-oxidante, Diurético, Digestivo, Fluidificante, Melhora a Circulação sanguínea, Fortifica o sistema imunológico, Doenças Oculares (miopia e catarata), Doenças Cardio-Vasculares, Artrite e Reumatismo.

Modo de preparar:

Prepare o chá de groselha fervendo 2 colheres de chá de folhas de groselha em 250 ml de água. Tome 2 xícaras por dia.

Advertências

Esta erva não deve ser consumida por gestantes ou mulheres em fase de lactação. Crianças com menos de 12 anos devem também evitar a sua ingestão.

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