

# Camomila



## Benefícios

INDICADO PARA MÁ DIGESTÃO, CÓLICA UTERINA, SEDATIVA, DORES MUSCULARES, TENSÃO MENSTRUAL,

INDICADO PARA ESTRESSE, INSÔNIA, DIARREIA, INFLAMAÇÕES DAS VIAS URINÁRIAS;

MISTURADO AO CHÁ DE HORTELÃ COM MEL COMBATE GRIPE E RESFRIADOS

NA FORMA DE INFUSÃO, É ÚTIL PARA O FÍGADO, DORES DE REUMATISMO, NEURALGIAS; AJUDA A PURIFICAR O ORGANISMO E PODE SER USADO COMO ANTIALÉRGICO.

## Informação Nutricional

vitaminas B1, B2, B9, A, E e K

Cálcio, Ferro

Potássio, Zinco

Magnésio

## Formas de Consumo

CHÁ,  
INALAÇÕES,  
BANHOS DE  
ASSENTO,  
COMPRESSAS  
OU POMADA



**A LOJA DA ABELHA GIGANTE**

SAIBA MAIS



O CHÁ DE CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIA E ANTIESPASMÓDICA, CONTROLANDO A PRODUÇÃO DE ÁCIDOS NO ESTÔMAGO E AJUDANDO A COMBATER NÁUSEAS, MÁ DIGESTÃO E GASES, E PREVENIR SITUAÇÕES, COMO GASTRITE E ÚLCERAS GÁSTRICAS. ALÉM DISSO, O CHÁ DE CAMOMILA TAMBÉM CONTÉM APIGENINA, UM COMPOSTO BIOATIVO QUE POSSUI PROPRIEDADES RELAXANTES, SENDO INDICADO PARA AJUDAR A DIMINUIR O ESTRESSE E A ANSIEDADE, E MELHORAR A QUALIDADE DO SONO.



## BENEFÍCIOS DO CHÁ DE CAMOMILA

**OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO CHÁ DE CAMOMILA PARA A SAÚDE SÃO:**

### 1. MELHORAR O SONO

O CHÁ DE CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADES CALMANTE E RELAXANTES, PORQUE POSSUI UM FLAVONOIDE CHAMADO APIGENINA, UM COMPOSTO BIOATIVO QUE ATUA NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL PROMOVENDO EFEITO TRANQUILIZANTE E SEDATIVO, MELHORANDO O SONO.

### 2. ALIVIAR PROBLEMAS NO ESTÔMAGO

A CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADES DIGESTIVAS E ANTI-INFLAMATÓRIAS QUE AJUDAM A ALIVIAR PROBLEMAS NO ESTÔMAGO, COMO NÁUSEAS, AZIA E MÁ DIGESTÃO. ALÉM DISSO, GRAÇAS ÀS SUAS PROPRIEDADES ANTIMICROBIANAS, O CHÁ DE CAMOMILA PODE AJUDAR A PREVENIR O CRESCIMENTO DA HELICOBACTER PYLORI, QUE É UMA BACTÉRIA RELACIONADA COM A GASTRITE E O SURGIMENTO DE ÚLCERAS ESTOMACAIS.

### 3. PREVENIR ALGUNS TIPOS DE CÂNCER

GRAÇAS À SUA PROPRIEDADE ANTIOXIDANTE E ANTI-INFLAMATÓRIA, O CHÁ DE CAMOMILA PODE AJUDAR A PREVENIR O SURGIMENTO DE ALGUNS TIPOS DE CÂNCER, COMO PRÓSTATA, MAMA, TIREOIDE E OVÁRIO, POR EXEMPLO.

ALGUNS ESTUDOS INDICAM QUE A CAMOMILA PREVINE O SURGIMENTO DE ALGUNS TIPOS DE CÂNCER, PORQUE CONTÉM APIGENINA, UM COMPOSTO BIOATIVO QUE PROVOCA A MORTE DE CÉLULAS CANCERÍGENAS.

### 4. EVITAR DOENÇAS DO CORAÇÃO

O CHÁ DE CAMOMILA É RICO EM LUTEOLINA, QUERCETINA E ESCULETINA, ANTIOXIDANTES QUE EVITAM A OXIDAÇÃO DAS CÉLULAS DE GORDURA, AJUDANDO A EQUILIBRAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL TOTAL E COLESTEROL "RUIM", O LDL, NO SANGUE, PREVENINDO, ASSIM, O SURGIMENTO QUE DOENÇAS, COMO INFARTO E DERRAME.

ALÉM DISSO, OS FLAVONOIDES PRESENTES NO CHÁ DE CAMOMILA TAMBÉM PROMOVEM A ELASTICIDADE E A SAÚDE DAS ARTÉRIAS, MELHORANDO A CIRCULAÇÃO DE SANGUE E AJUDANDO A EVITAR A PRESSÃO ALTA.

### 5. AJUDAR A TRATAR ANSIEDADE E ESTRESSE

O CHÁ DE CAMOMILA PODE AJUDAR A TRATAMENTO DA ANSIEDADE, ESTRESSE E HIPERATIVIDADE, PORQUE CONTÉM APIGENINA, UM FLAVONOIDE QUE ACALMA O SISTEMA NERVOSO CENTRAL E DIMINUI OS NÍVEIS DE CORTISOL NO ORGANISMO, UM HORMÔNIO QUE ESTÁ RELACIONADO COM O ESTRESSE.

### 6. CONTROLAR A DIABETES

O CHÁ DE CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS E ANTIOXIDANTES QUE PROTEGEM AS CÉLULAS DO PÂNCREAS CONTRA OS RADICAIS LIVRES, AJUDANDO A CONTROLAR OS NÍVEIS DE INSULINA NO SANGUE, SENDO UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA AJUDAR A CONTROLAR A DIABETES.

NO ENTANTO, É IMPORTANTE RESSALTAR QUE O CHÁ DE CAMOMILA É APENAS UM COMPLEMENTO E NÃO DEVE SUBSTITUIR O TRATAMENTO INDICADO PELO MÉDICO.

### 7. ALIVIAR CÓLICAS MENSTRUAIS

O CHÁ DE CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADES ANALGÉSICAS, ANTIESPASMÓDICAS E ANTI-INFLAMATÓRIAS QUE DIMINUEM A CONTRAÇÃO DOS MÚSCULOS, AJUDANDO A ALIVIAR AS CÓLICAS MENSTRUAIS.

ALÉM DISSO, A CAMOMILA TAMBÉM POSSUI COMPOSTOS BIOATIVOS QUE PROMOVEM O RELAXAMENTO DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL, ALIVIANDO OS SINTOMAS DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL, COMO IRRITABILIDADE, ANSIEDADE E INSÔNIA.

### 8. AJUDAR NO TRATAMENTO DE CANDIDÍASE

O CHÁ DE CAMOMILA CONTÉM FLAVONOIDES E ALFA-BISABOLOL, COMPOSTOS BIOATIVOS COM PROPRIEDADES ANTIFÚNGICAS, QUE AJUDAM NO TRATAMENTO DA CANDIDÍASE, ALIVIANDO OS SINTOMAS DE COCEIRA, IRRITAÇÃO E DOR.

### 9. PROMOVER A SAÚDE DA PELE

O CHÁ DE CAMOMILA É ÓTIMO PARA A PELE, PORQUE AJUDA A ACALMAR E COMBATER O CRESCIMENTO DE BACTÉRIAS, AJUDANDO NO TRATAMENTO DE SITUAÇÕES, COMO ALERGIA, DERMATITE, QUEIMADURA PELO SOL, FERIDAS E ECZEMA.

### 9. ALIVIAR OS SINTOMAS DA GRIPE

O CHÁ DE CAMOMILA POSSUI PROPRIEDADE ANTI-INFLAMATÓRIA E ANTIESPASMÓDICA, AJUDANDO A MELHORAR OS SINTOMAS DA GRIPE, COMO TOSSE, ROUQUIDÃO E CONGESTÃO NASAL. PARA ALIVIAR OS SINTOMAS, O CHÁ DE CAMOMILA PODE SER CONSUMIDO OU USADO PARA FAZER INALAÇÃO, AJUDANDO A DESOBSTRUIR AS VIAS AÉREAS.

## COMO FAZER CHÁ DE CAMOMILA

ADICIONE 1 COLHER DE SOPA (4GRAMAS) DE FLORES DE CAMOMILA DESIDRATADAS EM 1 XÍCARA (DE CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE TAMPE E DEIXE REPOSAR DE 5 A 10 MINUTOS COE E BEBA DE 2 A 4 XÍCARAS DO CHÁ POR DIA



# Camomila

