



RECEITAS DOS

# CHÁS

*com banana*



## *Benefícios do chá de banana para a saúde*

Por ser uma fruta rica em vitaminas A, B1, B2 e C e ser uma fonte de magnésio, potássio e cálcio, a banana é uma aliada de nossa saúde. Veja abaixo quais os benefícios que a fruta (e, claro, o chá feito a partir dela) pode trazer a você:

**Tem ação antioxidante**

O chá da banana é rico em antioxidantes, que são substâncias que combatem os radicais livres. Em outras palavras, os nutrientes contidos na fruta ajudam a evitar o envelhecimento precoce das células, órgãos e até da pele .

**Pode amenizar quadros de depressão**

A banana também pode aliviar os efeitos da depressão, uma vez que apresenta uma substância chamada de triptofano. Ela ajuda diretamente na produção de serotonina, hormônio que atua, entre outras coisas, na sensação de bem-estar. Contudo, lembre-se de que, isoladamente, o chá não é capaz de combater a depressão.

**Melhora a qualidade do sono**

Pelo fruto estimular a produção de dopamina, esse chá pode te ajudar a regular seu sono. A dopamina auxilia seu corpo a estabelecer bons hábitos de sono, o que, com certeza, aumenta a qualidade de vida.

### **Faz bem para o coração**

**Por ser rico em magnésio, o chá da banana previne arritmia e ajuda a fortalecer o músculo cardíaco. Além disso, a substância também atua na regulação da pressão arterial. Do mesmo modo, o potássio presente na fruta ajuda a prevenir doenças cardiovasculares no futuro.**

### **Melhora o funcionamento dos rins**

**Como a maioria dos chás, o de banana pode auxiliar a ação diurética do corpo. Isso permite o desinchaço e a eliminação de toxinas danosas ao organismo (11, 12). Conheça outros chás diuréticos que ajudam a aliviar o inchaço.**

### **Estimula a perda de peso**

**O chá de banana, principalmente da casca, ajuda a regular o funcionamento do intestino. Isso pode inibir o inchaço abdominal e trazer a sensação de emagrecimento. Ainda, os nutrientes presentes na fruta (como a fibra, por exemplo), podem diminuir o apetite.**

### **Tem ação antiviral**

**Os nutrientes presentes na banana reduzem a incidência de algumas doenças virais. Um estudo recente atribui ao extrato da fruta a capacidade de inibir o desenvolvimento da herpes viral, por exemplo.**

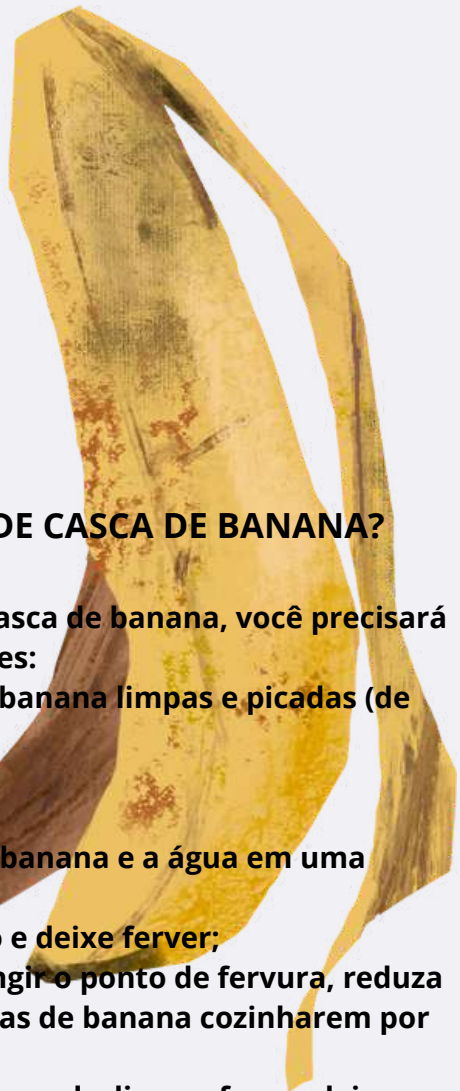
**É aliado de quem pratica exercícios**  
**Quem nunca comeu uma banana logo após sentir**  
**cãibras que atire a primeira pedra. Fazemos isso**  
**porque, entre outros motivos, a contração muscular**  
**ocorre por falta de potássio e outros sais minerais no**  
**organismo.**

**Desse modo, o chá de banana fortalece a atividade**  
**muscular, dando mais resistência na hora da atividade**  
**física. Além disso, o cálcio presente no fruto também**  
**contribui para o fortalecimento dos ossos**

**Ajuda a aumentar a imunidade**  
**Nosso organismo pode ficar mais resistente a doenças a**  
**partir da ingestão do chá de banana. Isso ocorre porque**  
**os nutrientes do chá aumentam a atividade dos**  
**anticorpos em nosso corpo.**

**Previne complicações com a diabetes**  
**A banana pode inibir a resistência à insulina, o que é**  
**um fator positivo para pessoas que sofrem com a**  
**diabetes. O chá pode, dessa maneira, aumentar a**  
**sensibilidade a tal hormônio.**  
**Pronto! Agora só falta aprender como produzir esse chá**  
**milagroso. Prossiga com a leitura que você descobrirá**  
**como.**

# *. CHÁ DE CASCA DE BANANA*



## **COMO FAZER O CHÁ DE CASCA DE BANANA?**

Para preparar o chá de casca de banana, você precisará dos seguintes ingredientes:

- 1 xícara de cascas de banana limpas e picadas (de qualquer tipo);
- 1 litro de água.

Método de preparo:

- Coloque as cascas de banana e a água em uma panela;
- Leve a panela ao fogo e deixe ferver;
- Assim que a água atingir o ponto de fervura, reduza o fogo e deixe as cascas de banana cozinharem por cerca de 10 minutos;
- Após o tempo de fervura, desligue o fogo e deixe o chá descansar por alguns minutos;
- Em seguida, coe o chá para remover as cascas de banana.
- 

Agora seu chá de casca de banana está pronto para ser consumido. Lembre-se de que o sabor do chá pode ser um pouco amargo, mas se preferir, pode adicionar um pouco de mel ou outro adoçante natural para melhorar o gosto.

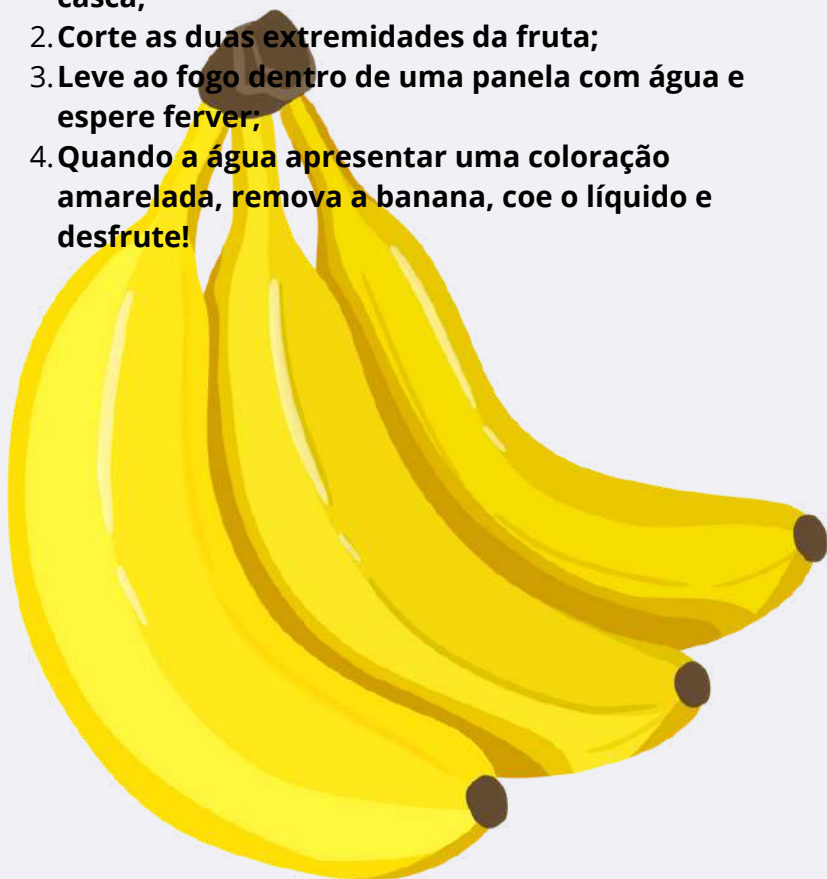
# *Chá de banana simples*

## **Ingredientes:**

- Uma banana orgânica
- Água

## **Modo de preparo**

1. Lave muito bem a banana, deixando-a com sua casca;
2. Corte as duas extremidades da fruta;
3. Leve ao fogo dentro de uma panela com água e espere ferver;
4. Quando a água apresentar uma coloração amarelada, remova a banana, coe o líquido e desfrute!



## *Chá de banana com canela*



### **Ingredientes:**

- Uma banana picada
- Um pedaço de canela em pau
- 500 ml de água

### **Modo de preparo:**

1. Em uma panela, ferva a água com a canela em pau;
2. Depois que a água pegar fervura, adicione a banana picada (com casca e bem higienizada);
3. Deixe ferver por mais 10 minutos e espere esfriar;
4. Bata a mistura no liquidificador, coe e beba logo em seguida



# *Chá de banana com camomila*



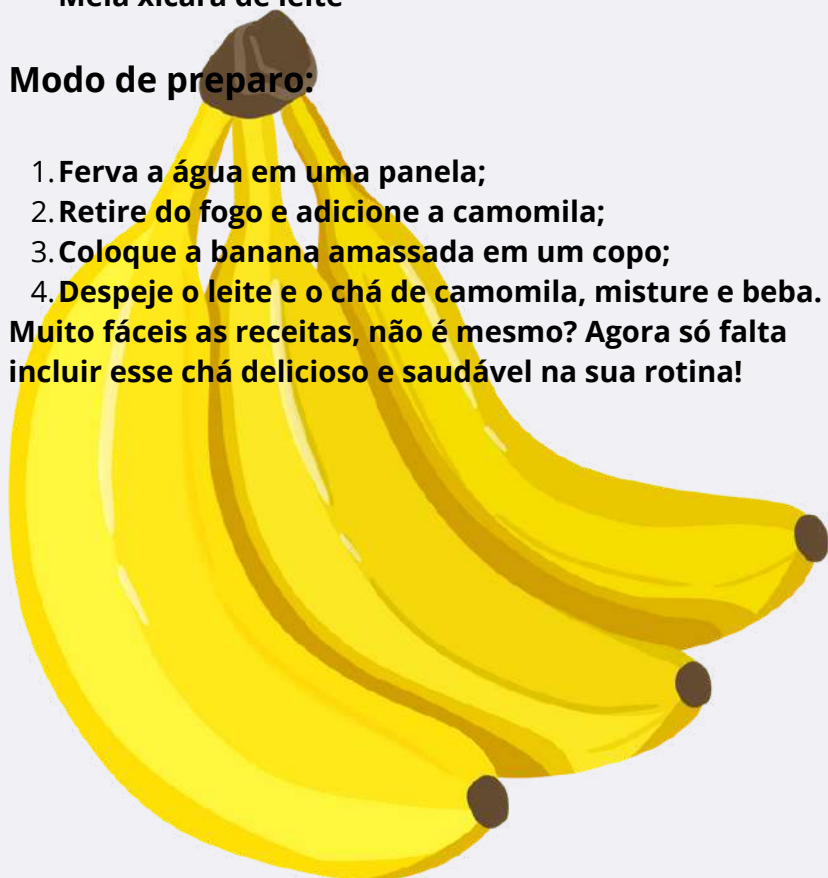
## **Ingredientes:**

- Uma banana madura e amassada
- Uma xícara de água
- Dois sachês de chá de camomila
- Meia xícara de leite

## **Modo de preparo:**

1. Ferva a água em uma panela;
2. Retire do fogo e adicione a camomila;
3. Coloque a banana amassada em um copo;
4. Despeje o leite e o chá de camomila, misture e beba.

**Muito fáceis as receitas, não é mesmo? Agora só falta incluir esse chá delicioso e saudável na sua rotina!**





## *Chá de banana com cravo-da-Índia*

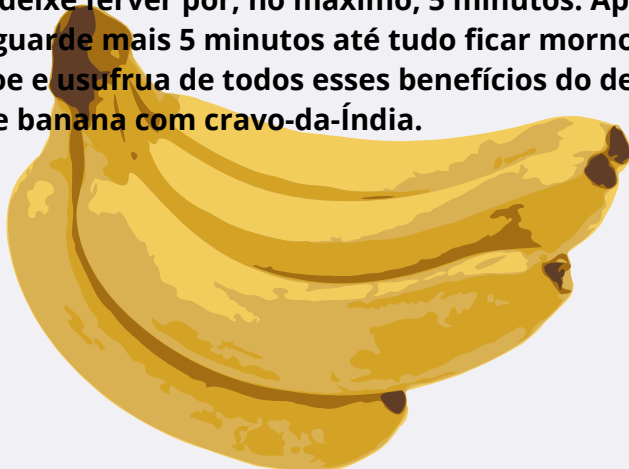


### **Ingredientes:**

- 2 bananas, de preferência a banana nanica;
- 20 cravos-da-Índia;
- 700 ml de água filtrada.

### **Modo de preparo:**

O preparo em si é mais simples ainda: insira os cravos-da-Índia na banana descascada, pode ser 10 cravos por banana. Depois, leve a banana repleta de cravos à água e deixe ferver por, no máximo, 5 minutos. Após isso, aguarde mais 5 minutos até tudo ficar morno. Filtre, coe e usufrua de todos esses benefícios do delicioso chá de banana com cravo-da-Índia.



## *Cuidados e contraindicações*

**Pelo chá ser feito, geralmente, com a casca da banana, é muito importante que a fruta seja devidamente higienizada para evitar contaminações. Dê preferência para produtos orgânicos, assim seu chá estará livre de agrotóxicos. Além disso, a ingestão em excesso do chá pode aumentar muito a vontade de urinar e causar sonolência. Beba com moderação.**

**E se você adora conhecer as propriedades dos chás, vai gostar de saber dos chás para emagrecer.**