

Remédio Caseiro

# 11 Surpreendentes benefícios do chá de casca de laranja para a sua saúde



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de Freepik

# 11 Surpreendentes benefícios do chá de casca de laranja para a sua saúde

O chá de casca de laranja é uma bebida deliciosa e repleta de benefícios para a saúde. Além de oferecer um aroma cítrico irresistível, essa infusão proporciona uma variedade de vantagens que vão muito além do simples prazer ao paladar. Neste artigo, exploraremos 11 benefícios incríveis do chá de casca de laranja, revelando por que essa bebida pode ser uma adição valiosa à sua rotina diária.

## 1. Rico em antioxidantes

A casca de laranja é uma fonte abundante de antioxidantes, como flavonoides e carotenoides, que combatem os radicais livres no corpo, ajudando a prevenir danos celulares e reduzindo o risco de doenças crônicas.

## 2. Estimula o sistema imunológico

O chá de casca de laranja é carregado com [vitamina C](#), essencial

para [fortalecer o sistema imunológico](#). O consumo regular pode ajudar a prevenir resfriados, gripes e outras infecções.

### 3. Melhora a digestão

A casca de laranja é rica em óleos essenciais, notadamente o limoneno, linalol e mircenol, que oferecem benefícios significativos para a digestão.

### 4. Ação anti-inflamatória

A casca de laranja contém hesperidina e naringenina que são compostos com propriedades anti-inflamatórias que podem contribuir para a [redução da inflamação no corpo](#).

### 5. Regula o açúcar no sangue

Estudos indicam que o chá de casca de laranja pode ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue, sendo uma opção complementar para quem busca manter a saúde metabólica.

### 6. Promove a saúde cardiovascular

Os antioxidantes e flavonoides do chá de casca de laranja podem contribuir para a saúde do coração, ajudando a reduzir o colesterol e melhorando a circulação sanguínea. A naringenina pode ajudar a regular os níveis de colesterol, reduzindo o colesterol LDL ("ruim") e aumentando o colesterol HDL ("bom"). Além disso, ela pode ter efeitos benéficos na prevenção da formação de placas nas artérias.

### 7. Propriedades calmantes

O aroma cítrico do chá de casca de laranja tem [propriedades](#)

[relaxantes](#) que podem ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade, proporcionando uma sensação de calma.

## 8. Auxilia na perda de peso

A casca de laranja contém sinefrina um alcaloide altamente termogênico. Além disso, a naringenina pode influenciar positivamente a utilização de gordura pelo corpo, contribuindo assim para a queima de gordura..

## 9. Melhora a qualidade do sono

A ação calmante do chá de casca de laranja não apenas alivia o estresse, mas também pode melhorar a qualidade do sono, proporcionando uma noite mais tranquila.

## 10. Hidratação natural

Além de todos os benefícios à saúde, o chá de casca de laranja é uma opção deliciosa e livre de calorias para manter-se hidratado ao longo do dia.

## 11. Contribui para a saúde da pele

A ação hidratante da casca de laranja juntamente com a Vitamina C, Flavonoides e Polifenóis que ela contém, podem promover uma [pele saudável](#), combatendo os danos causados pelos radicais livres e estimulando a produção de colágeno.

## Bônus: Receita de chá de casca de

## laranja

Este chá de casca de laranja pode ser servido quente ou frio, dependendo da sua preferência. Veja a receita:

### *Ingredientes:*

- Casca de 2 laranjas orgânicas
- 500 ml de água filtrada
- Opcional: Mel ou adoçante a gosto

### *Instruções:*

1. Certifique-se de que as laranjas sejam orgânicas para evitar resíduos de pesticidas. Lave bem as frutas.
2. Use um descascador ou faca para retirar apenas a camada externa da casca. Evite a parte branca para evitar amargor.
3. Coloque os 500 ml de água em uma panela e leve à fervura.
4. Assim que a água estiver fervendo, adicione as cascas de laranja à panela. Reduza o fogo para médio e deixe ferver por 10 minutos.
5. Desligue o fogo e deixe as cascas em infusão por mais 5 minutos. Isso permitirá que os sabores se intensifiquem.
6. Use um coador para separar as cascas da infusão, obtendo um líquido claro.
7. Adicione mel ou adoçante a gosto, se desejar.

## Conclusão

Incorporar o chá de casca de laranja à sua rotina diária pode ser uma escolha inteligente para melhorar sua saúde geral. Desfrute dos benefícios desta bebida deliciosa e transforme sua xícara diária em um impulso para o seu bem-estar.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.