

Remédio Caseiro

Conheça 5 chás que são verdadeiros remédios caseiros para gripe



www.remediocaseiro.blog.br



Foto de TeaCora Rooibos - unsplash.com

Conheça 5 chás que são verdadeiros remédios caseiros para gripe

Existe uma infinidade de procedimentos que você pode fazer em casa para tratar esta doença em casa, mas os chás, estão nas primeiras posições da lista de **remédios caseiros para gripe**, devido sua facilidade e praticidade de preparo e consumo.

1. Chá verde

O chá verde é popularmente conhecido pela sua extensa lista de propriedades que beneficiam a saúde e um estudo publicado no site [National Library Of Medicine](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2796327/) mostrou que o chá verde age como um **verdadeiro remédio caseiro para gripe**, ajudando a diminuir os riscos de contrair gripes e resfriados.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de chá verde
- 1 xícara de água fervente

Como preparar:

Conheça 5 chás que são verdadeiros remédios caseiros para gripe

Misture o chá verde na água, cubra e deixe descansar por cerca de 10 minutos, coe e tome ainda morno.

Se desejar beber este chá mais fraco, deixe repousar por 5 minutos apenas.

2. Chá de gengibre

O chá de [gengibre](#) é outro **remédio caseiro** com múltiplos benefícios para nossa saúde, e no caso de gripe, este chá ajuda a diminuir a inflamação e o inchaço que podem causar congestão e tosse.

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 4 cm de raiz de gengibre picada ou ralada

Como preparar:

Em uma panela adicione 1 litro de água e adicione 4 cm de raiz de gengibre cortada ou ralada, deixe tampado em fervura por 10 minutos, coe e tome até 4x ao dia.

3. Chá de equinácea

O chá de equinácea é um bom exemplo de **remédio caseiro para gripe** com ação rápida. Este [estudo](#) mostrou que a equinácea ajuda a reverter alguns sintomas que a gripe causa, como nariz entupido e dor de garganta.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas ou raiz de equinácea
- 1 xícara de água fervente.

Como preparar:

Conheça 5 chás que são verdadeiros remédios caseiros para gripe

Coloque a equinácea na água fervente e deixe repousar por 15 minutos. coe e beba.

4. Chá de alho

O alho demonstra uma maior eficácia no tratamento de gripes e resfriados quando estão em seu estágio inicial, e o consumo nesse caso é indicado tanto como tempero ou em forma de chá.

Ingredientes:

- 3 dentes de alho
- 250 ml de água fervente

Como preparar:

Descasque e soque os dentes de alho, após coloque-os na água fervente, tampe e deixe repousar por 10 minutos e tome ainda morno.

5. Chá preto

Usado como **remédio caseiro para gripe**, o chá preto age aumentando a imunidade de nosso corpo além de beneficiar o sistema digestivo.

Ingredientes:

- 1 sachê de chá preto
- 1 xícara de água fervente

Como preparar:

Coloque o sachê na xícara de água fervente e deixe repousar por 5 minutos, coar e tomar ainda morno.

Caso queira um chá mais forte, mantenha o sachê na água fervente por mais tempo.

Conheça 5 chás que são verdadeiros remédios caseiros para gripe

Atenção: o chá preto é um dos chás que contém maior quantidade de cafeína e seu consumo exagerado pode ter gerado alguns efeitos colaterais como, dor de cabeça e insônia.

Bônus! Adoce com Mel

Uma publicação do site Institute of Food Technologists mostrou que adoçar o chá com mel puro ou geléia real pode potencializar a ação antiviral e antibacteriana dos chás.

Conclusão

Agora você já sabe que os chás são uma excelente opção de **remédio caseiro para gripe** e que alguns têm maior eficácia no estágio inicial da gripe ou resfriados, ficou sabendo ainda que adoçar o chá com mel puro ou geléia real pode potencializar os efeitos antivirais dos chás.

E aí, vai continuar arrumando desculpas para não começar a tratar sua gripe ainda hoje?

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.