

Remédio Caseiro

# Remédio caseiro para desinflamar o corpo. Conheça alguns!



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



Imagem de Racool\_studio no Freepik

## Remédio caseiro para desinflamar o corpo. Conheça alguns!

A inflamação é a resposta natural que o corpo apresenta contra males causados por lesões, infecções e estresse. No entanto, quando a inflamação é crônica, pode causar doenças graves, como diabetes, doenças cardíacas e artrite, entre outras.

Felizmente, existem muitos remédios caseiros para desinflamar o corpo. Alimentos como frutas, peixes, legumes e verduras podem ser adicionados à sua dieta para obter uma resposta anti-inflamatória. Quer saber mais? Continue a leitura!

### Por que os sucos e alimentos desinflamam o corpo?

Existem muitos alimentos que podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo. Eles são ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais que ajudam a diminuir o estresse oxidativo e a inflamação no corpo.

Confira a seguir quais são esses alimentos anti-inflamatórios

Remédio caseiro para desinflamar o corpo. Conheça alguns!

naturais:

## Frutas e vegetais

Frutas e vegetais são ricos em antioxidantes e vitaminas que ajudam a reduzir a inflamação no corpo. Alguns exemplos de frutas e vegetais que ajudam a desinflamar o corpo são: mirtilos, uvas, abacate, cenoura, açaí, couve-flor, brócolis, entre outros.

## Oleaginosas

Nozes, amêndoas e outras oleaginosas são ricas em ácidos graxos ômega-3, que ajudam a reduzir a inflamação no corpo. Além disso, as oleaginosas são ricas em antioxidantes que ajudam a proteger o corpo contra o estresse oxidativo.

## Chá verde

O chá verde contém antioxidantes chamados catequinas, que ajudam a reduzir a inflamação no corpo. Além disso, o chá verde é rico em polifenóis, que ajudam a proteger o corpo contra o estresse oxidativo.

## Qual é a melhor receita de remédio caseiro para desinflamar o corpo?

Um dos melhores remédios caseiros para desinflamar o corpo é o [suco de açaí](#). O açaí é uma fruta rica em antioxidantes, vitaminas e minerais.

Além disso, o açaí contém antocianinas, que são compostos antioxidantes que ajudam a reduzir a inflamação no corpo.

Remédio caseiro para desinflamar o corpo. Conheça alguns!

Aqui está uma receita simples de suco de açaí:

### **Ingredientes**

- 1 xícara de açaí congelado
- 1/2 banana congelada
- 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de óleo de coco

### **Modo de preparo**

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Sirva em um copo e beba imediatamente.

### **Contra-indicações**

- Pessoas com alergia a algum dos ingredientes devem evitar o suco.
- Pessoas com diabetes devem evitar o mel ou utilizar adoçante de sua preferência.
- Pessoas com colesterol alto devem evitar o óleo de coco ou utilizar uma quantidade reduzida.

Vimos neste artigo que a inflamação crônica pode causar problemas de saúde graves. Felizmente, existem muitos remédios caseiros para desinflamar o corpo, como sucos e alimentos ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais.

Remédios caseiros não devem ser usados como substitutos para um tratamento médico adequado. Se você tiver algum problema de saúde ou estiver tomando medicamentos, é sempre importante conversar com seu médico antes de usar qualquer remédio caseiro.

É importante lembrar que manter uma dieta saudável e equilibrada, praticar exercícios físicos e reduzir o estresse também são essenciais para a redução da inflamação no corpo.

Leia também: [Ora-pro-nóbis: 5 benefícios que você precisa conhecer sobre essa hortaliça](#)

**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.