

Remédio Caseiro

**Você sabia que o chá  
de louro faz isso com  
seu corpo?**



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

Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?



## Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?

Você provavelmente tem folhas de louro em casa, guardadas no armário para dar aquele sabor especial no feijão ou em caldos. Mas o que muita gente ainda não sabe é que essas folhas podem ir muito além da cozinha. Quando transformadas em chá, elas oferecem benefícios surpreendentes para a saúde.

O chá de folha de louro é uma bebida milenar utilizada em diversas culturas como remédio natural. Rico em antioxidantes, compostos anti-inflamatórios e óleos essenciais, esse chá tem ganhado cada vez mais espaço nas rotinas de quem busca alternativas naturais para melhorar o bem-estar.

Neste artigo, você vai descobrir para que serve o chá de folha de louro, quais são seus principais benefícios e como prepará-lo da forma correta para obter o máximo de suas propriedades.

### 1. Melhora a digestão

O benefício mais conhecido do chá de louro é seu efeito positivo sobre o sistema digestivo. Ele ajuda a aliviar gases, combater a má digestão e diminuir o inchaço abdominal após as refeições. Isso

Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?

ocorre porque o louro estimula a produção de enzimas digestivas, facilitando o trabalho do estômago.

Além disso, o chá pode ajudar a reduzir náuseas e desconfortos leves após uma alimentação pesada.

## **2. Ação calmante e ansiolítica**

Pouca gente sabe, mas o louro tem propriedades calmantes. Seu chá é uma excelente opção para quem sofre com ansiedade leve, insônia ou estresse do dia a dia.

Alguns estudos indicam que os compostos presentes nas folhas de louro, como o linalol, têm efeito relaxante no sistema nervoso. Por isso, tomar uma xícara de chá de louro antes de dormir pode ajudar a ter um sono mais tranquilo.

## **3. Ajuda no controle da glicose**

O chá de louro também pode ser um aliado de quem convive com a diabetes tipo 2 ou tem resistência à insulina. Pesquisas sugerem que o consumo regular da bebida pode ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue e melhorar a função de receptores de insulina.

Claro, o uso do chá deve ser complementar e sempre com orientação médica — mas pode ser um reforço natural interessante na alimentação.

## **4. Fortalece o sistema imunológico**

Outro ponto positivo do chá de louro é sua ação antioxidante. Isso significa que ele combate os radicais livres, responsáveis por enfraquecer as células e favorecer doenças.

Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?

Com isso, o consumo regular pode ajudar a prevenir gripes e resfriados, além de fortalecer o sistema imunológico como um todo. É uma opção interessante para os meses mais frios ou quando estamos mais expostos a vírus e bactérias.

## 5. Alivia dores articulares

Graças às suas propriedades anti-inflamatórias naturais, o chá de folha de louro pode ajudar a aliviar dores musculares e articulares, como aquelas causadas por artrite ou reumatismo.

Ele também auxilia na redução de inchaços e pode ser incluído na rotina de forma preventiva, especialmente por pessoas que sofrem com inflamações recorrentes.

## Como preparar o chá de louro corretamente

A preparação é simples, mas exige atenção para preservar os compostos ativos da folha.

### Ingredientes:

- 2 a 3 folhas de louro secas
- 200ml de água

### Modo de preparo:

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de louro.
3. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
4. Coe e beba ainda morno.

Você pode tomar 1 a 2 xícaras por dia, preferencialmente após as refeições ou antes de dormir (se a intenção for relaxar).

Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?

## **Cuidados e contraindicações**

Apesar de ser natural, o chá de louro deve ser consumido com moderação. Evite tomar em excesso, pois isso pode causar efeitos colaterais, como sonolência ou irritação no estômago.

Pessoas grávidas, lactantes e indivíduos com problemas renais ou hepáticos devem consultar um profissional antes de consumir.

## **Conclusão**

O chá de folha de louro é um verdadeiro tesouro da natureza. Fácil de fazer, barato e cheio de benefícios, ele pode ser um grande aliado da sua saúde física e mental. Que tal incluir essa bebida no seu dia a dia e aproveitar todos os seus efeitos positivos?

Você sabia que o chá de louro faz isso com seu corpo?

### **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.