

Anis-estrelado



“Para que e quais seus benefícios para a nossa saúde”

O anis-estrelado é muito usado no preparo de chás, pois tem propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e digestivas.

Confira os Benefícios alguns dos benefícios do Anis:

Anis-estrelado é fonte de vitaminas do complexo B, auxiliando na saúde do sistema nervoso.

Quando se trata de manter a saúde do cérebro e do sistema nervoso, o anis-estrelado é um grande aliado. Isso porque ele é fonte de vitaminas do complexo B - conhecidas, justamente, por garantirem o bom funcionamento do cérebro, auxiliando na comunicação entre os nervos, por exemplo. Por isso, uma boa dica é incorporar o anis-estrelado à alimentação - ele pode ser usado no preparo de chás, molhos, geleias entre outros.

É fonte de fibras, auxiliando no processo de digestão

Para auxiliar no processo de digestão, o anis-estrelado também é um ótimo aliado, pois é fonte de fibras alimentares. Além disso, ele incentiva a produção de enzimas digestivas e auxilia no funcionamento do processo de digestão. Para quem sofre com problemas relacionados ao sistema digestivo, é indicado criar o hábito de tomar o chá de anis-estrelado uma vez por dia.

Anis-estrelado tem propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, antissépticas e antibacterianas:

Além de ser fonte de nutrientes importantes para o funcionamento do corpo, o anis-estrelado também tem propriedades analgésicas, ajudando a aliviar dores de cabeça e de gases, por exemplo. Por atuar como anti-inflamatório e antisséptico, essa planta também é indicada para o tratamento de feridas, contusões e focos inflamados no corpo. Neste caso, o anis-estrelado pode ser aplicado diretamente na ferida - amenizando as dores e contribuindo para a recuperação do machucado.

Planta medicinal é ótima para tratar gripes, resfriados e doenças respiratórias:

Outro ponto interessante do anis-estrelado é que ele ajuda no tratamento de gripes, resfriados e doenças respiratórias (como bronquite). Afinal, ele tem propriedades expectorantes e antibacterianas - ajudando, assim, na limpeza das vias respiratórias e no combate aos agentes causadores da doença. O mais indicado é tomar um chazinho de anis para tratar esses problemas e fortalecer o organismo.

Dica de preparo do chá:

Você pode estar fazendo uso de mais ou menos duas estrelas de anis para 1 litro de água fervendo, deixa repousar por alguns minutos depois coa e bebe. Ingerir o chá durante o dia até sanar o problema.

“Que seu remédio seja seu Alimento, e que seu alimento seja seu remédio” – Hipócrates!

O Conhecimento Liberta, Deus salva e a Fé cura!

