I'm not a robot

Chá canela para que serve

"Esses composto bioativos presentes na canela são responsáveis pela ação anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana. E como isso ajuda a nossa saúde? Hoje, todos nós temos uma vida extremamente agitada: a gente se estressa, come alimentos que não são saudáveis... Com isso, produzimos radicais livres em excesso e, quando temos esse excesso, temos um estresse oxidativo das células. E esse estrese oxidativo é que vai realmente levar as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer..." explica a especialista em nutrição. O chá de canela possui propriedades antioxidantes e termogênicas, sendo uma boa opção para fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção do envelhecimento precoce e promover o emagrecimento. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o chá de canela também tem ação analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite. Esse chá pode ser feito com a canela em pó ou em pau, sendo geralmente esse último tipo o que contém mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Conheça todos os benefícios da canela. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Benefícios do chá de canela Os principais benefícios do chá de canela para a saúde são: 1. Promove o emagrecimento O chá de canela tem ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto bioativo com atividade termogênica que acelera o metabolismo, estimulando a queima de gordura corporal e provendo o emagrecimento. Veja como usar a canela para perder peso. 2. Alivia cólicas menstruais Por conter eugenol e linalol, compostos bioativos com propriedades analgésicas, o chá de canela pode ajudar a aliviar cólicas durante a menstruação. Além disso, esse chá também ajuda a diminuir outros sintomas durante a menstruação, como enjoos e vômitos. 3. Previne o envelhecimento precoce O chá de canela ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, porque é rico em compostos antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos radicais livres, evitando, assim, a flacidez e o surgimento de rugas. 4. Mantém a saúde bucal O cinamaldeído, o linalol e o eugenol são compostos presentes no chá de canela que têm ação bactericida, mantendo a saúde bucal e ajudando a combater o mau hálito, a placa bacteriana e a gengivite. 5. Ajuda no controle da diabetes Alguns estudos indicam que o chá de canela pode ajudar no controle da diabetes, já que essa bebida pode melhorar a ação da insulina, o hormônio responsável por equilibrar os níveis de glicose no sangue. Além disso, o chá de canela também pode inibir algumas enzimas digestivas, diminuindo a velocidade de digestão dos carboidratos e evitando, assim, o aumento rápido dos níveis de glicose no sangue. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela no controle da diabetes. 6. Fortalece o sistema imunológico Por possuir ação anti-inflamatória e imunomoduladora, o chá de canela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, combatendo vírus, bactérias e fungos, e ajudando, assim, no tratamento de gripes e resfriados. 7. Melhora a libido Por ter propriedades estimulantes e melhorar a circulação de sangue, o chá de canela aumenta a sensibilidade melhorando a libido e o prazer. Conheça outros alimentos que melhoram a libido. 8. Previne doenças cardiovasculares O chá de canela contém hesperidina e cumarina, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares como trombose e infarto. Além disso, o chá de canela também promove o relaxamento das artérias e, por isso, pode ajudar na prevenção e no tratamento da pressão alta. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela na pressão alta. O chá de canela regula a menstruação? Embora o chá de canela seja popularmente usado para regular a menstruação, ainda não existem evidências científicas que confirmem o efeito dessa especiaria para estimular a menstruação. Entenda melhor a relação do chá de canela com a menstruação. Como fazer chá de canela Para fazer o chá de canela, deve-se colocar 1g de pau de canela e 200 ml de água em uma panela, levando para ferver por 10 minutos. Depois, retirar o pau de canela e beber. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia e, de preferência, junto das refeições. O chá de canela também pode ser feito com a especiaria em pó, no entanto, o pau de canela é a forma preferencial, por conter mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Possíveis efeitos colaterais A ingestão de até 4 xícaras de chá por dia de chá de canela é geralmente considerada segura, sendo recomendado usar por um período de até 6 semanas. No entanto, a ingestão de altas quantidades de chá de canela pode causar irritação na boca e lábios, suor, coriza, hipoglicemia, intoxicação no fígado, aumento dos batimentos do coração e da frequência respiratória. Os efeitos colaterais do chá de canela foram reportados principalmente quando se usa a espécie Cinnamomum cassia em muita quantidade, já que contém alto teor de cumarinas, o que pode causar alergia e irritação na pele, hipoglicemia e dano hepático em pessoas que possuem doenças graves no fígado. Quem não deve consumir O chá de canela não deve ser consumido por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Esse chá também é contraindicado para crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado. Pessoas que usam remédios antibióticos, anticoagulantes, para diabetes ou problemas no coração, devem conversar com o médico antes de consumir o chá de canela. O chá de canela é fácil de preparar, uma bebida deliciosa feita a partir do pau de canela, e é uma bebida extremamente saudável. cha de canela A casca de canela, o ingrediente necessário para o chá de canela, é feita a partir da árvore de canela, e o pó ou os paus podem ser usados para a fabricação de cerveja. Além disso, este chá está disponível em muitas variedades, mas todas as variedades contêm propriedades antibacterianas e antimicrobianas, o que explica por que foi considerado uma bebida medicinal ao longo dos anos. O que é canela? o que e canela A canela é uma especiaria, polvilhada em torradas e lattes. Mas extratos da casca, bem como folhas, flores, frutos e raízes da canela também são usados na medicina tradicional em todo o mundo há milhares de anos. É usado em cozinhar e assar e adicionado a muitos alimentos. Para que serve chá de canela: para que serve cha de canela O chá de canela é uma bebida poderosa cheio de antioxidantes e oferece vários benefícios à saúde, incluindo redução da inflamação e níveis de açúcar no sangue, melhora da saúde do coração e talvez até perda de peso. O chá também pode combater infecções e reduzir a TPM e as cólicas menstruais. Valor nutricional do chá de canela: valor nutricional do cha de canela Uma única xícara de chá de canela tem 2 calorias por porção. A maioria das calorias em um pau de canela deriva de carboidratos, embora uma pequena porção venha de gordura e proteína. O chá de canela é naturalmente livre de açúcar, por isso pode ser um substituto saudável para bebidas açucaradas. Além disso, ele também contém quantidades substanciais de fibra, ferro, manganês e vitamina K. Benefícios do chá de canela: beneficios do cha de canela Baixa o açúcar no sangue: O consumo regular de chá de canela tem uma variedade de benefícios para a saúde, e a redução dos níveis de açúcar no sangue no corpo é um dos mais importantes deles. Além disso, os níveis elevados de açúcar no sangue são causados pela sensibilidade à insulina. O consumo regular de chá de canela pode ajudar a diminuir a quantidade de insulina produzida pelo organismo, diminuindo assim os níveis de açúcar no sangue. Portanto, para aqueles que sofrem de diabetes tipo 2, isso pode ser importante, pois o açúcar elevado no sangue deve ser constantemente monitorado. Além disso, esse tipo de remédio ou tratamento preventivo pode ajudar a prevenir condições relacionadas, como obesidade ou problemas cardiovasculares. Ajuda a emagrecer: Além disso, estudos provaram que a canela pode ajudar o corpo a armazenar menos gordura. Essencialmente, ao reduzir a quantidade de insulina produzida, o chá de canela também reduz o açúcar no sangue. Devido a isso, seu corpo armazenará menos gordura e perderá peso gradualmente. Portanto, consumir chá de canela diariamente pode ajudá-lo facilmente a atingir seus objetivos de perda de peso. Reduz os níveis de colesterol: A canela tem um efeito comprovado na glicemia e nos níveis de lípidos no organismo, nomeadamente reduzindo a sua concentração, o que é uma boa notícia para quem se preocupa com a saúde do coração. Portanto, ao diminuir os níveis de colesterol LDL e aumentar os níveis de colesterol “bom”. O chá de canela é capaz de diminuir suas chances de desenvolver aterosclerose ou ter um ataque cardíaco / derrame. Além disso, o nível mais baixo de colesterol também é importante para manter o peso e prevenir doenças cardíacas coronárias. cha de canela beneficios Aumenta o metabolismo e estimula o sistema imunológico: Além disso, este chá contém uma variedade de compostos antifúngicos, antibacterianos e antivirais. Portanto, esta é uma das melhores bebidas para melhorar o funcionamento do sistema imunológico, bem como para neutralizar e remover objetos estranhos e patógenos do corpo. Reduz o aparecimento de doenças crônicas: Este chá tem uma alta concentração de antioxidantes, incluindo o ingrediente ativo, cinamaldeído, bem como catequinas, cianetos e outros compostos importantes. Além disso, esses antioxidantes presentes na canela são ideais para neutralizar os radicais livres, os subprodutos perigosos do metabolismo celular e prevenir o estresse oxidativo em todo o corpo. O chá também pode até ter um efeito preventivo em certos tipos de câncer, bem como em doenças crônicas que se tornam mais comuns à medida que envelhecemos. Bom para a digestão: Este chá auxiliar digestivo, ele tem um efeito estimulante sobre os sucos gástricos e os ácidos estomacais. O chá de canela torna a digestão mais eficiente e eficaz, levando a menos gases, constipação, inchaço, cólicas e dores de estômago. Além disso, as inflamação dos intestinos, causada pela SII e outras condições, também pode ser evitada pela ingestão regular de chá de canela. Propriedades anti-inflamatórias: Este chá ajuda reduz a inflamação e a dor em muitos casos, tornando-se um remédio calmante e relaxante para muitas condições. Alivia a cólicas menstruais: Além disso, muitas mulheres sofrem de cólicas menstruais extremamente dolorosas e procuram remédios que funcionem sem afetar seus níveis hormonais. O chá tem propriedades anti-inflamatórias, além de muitas propriedades anticoagulantes e analgésicas, que podem ajudar a reduzir a dor e as cólicas durante a menstruação. Receita de chá de canela: receita de cha de canela Ingredientes: – 1 pau de canela; – 600ml de água; – mel a gosto; Goste ou não do sabor da canela, você não pode negar que ela é uma ótima aliada de todas as formas de dieta. Mas não só! Os benefícios da canela vão muito além de ajudar você a perder peso, visto que estão relacionados à saúde de forma geral.Essa especiaria tem origem no Sul da Ásia, mais especificamente no Sri Lanka. É um dos temperos mais utilizados no mundo todo, tendo sido considerado há alguns séculos mais importante do que o ouro. E isso se pode observar claramente em todas as propriedades nutricionais que esse tempero possui.Apesar de ser muito apreciada, a canela não é unânime, pois seu sabor marcante não cai no gosto de todas as pessoas. Ainda assim, é importante que ela esteja presente em uma dieta equilibrada, seja em pó ou em pau, uma vez que auxilia de alguma forma praticamente todos os sistemas do organismo.12 Benefícios da canela para o seu corpoA canela pode ser utilizada nos mais diversos preparos. Por hábito, as pessoas normalmente a incorporam como ingrediente de receitas doces, sejam elas bolos, pães, tortas e até mesmo mingaus. Agora se você quiser experimentar novos sabores e testar seu paladar, pode misturar essa especiaria a pratos salgados.Já adiantamos que os benefícios da canela em pó são os mesmos da canela em pau. O que muda de uma para outra é o formato, e o fato de que normalmente o pau não é consumido. Serve muito mais para decorar as receitas ou para transferir seu sabor aos pratos durante o preparo.De qualquer forma, a canela é muito recomendada por especialistas a todas as pessoas. Veja abaixo por que e convença-se a começar a consumir esse tempero!Óleo de Coco: as melhores marcas do mercado1. Controla a diabetesHá na canela a presença de um elemento conhecido como cromo. O cromo auxilia a reduzir a sensibilidade à insulina, o que evita consideravelmente o aparecimento da diabetes tipo 2. Além disso, essa especiaria é essencial no controle de açúcar no sangue.2. Auxilia a prevenir problemas intestinaisUm dos bons benefícios da canela é evitar diarreias, acidez no estômago, gases e acidez estomacal. Isso se deve às propriedades anti-inflamatórias, antiespasmódicas e antibacterianas.3. Mantém o colesterol equilibradoAlguns estudos preliminares apontam que a canela é eficiente em controlar a subida do chamado “colesterol ruim”, o LDL. Isso deve exclusivamente ao fato de possuir em sua composição propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.4. Alivia dores nas articulaçõesAs propriedades anti-inflamatórias da canela são multitarefas, visto que também atuam nas articulações. Elas ajudam a reduzir o estresse e as dores causados por problemas como artrite.5. Atua no combate a doenças do coraçãoO coração é um dos órgãos mais importantes do corpo humano. Por outro lado, o menor desequilíbrio no organismo pode causar problemas graves nesse músculo. A canela, no entanto, pode ser de grande ajuda na manutenção da saúde do miocárdio.Isso pode ocorrer pela presença das fibras e do cálcio na canela. Esses elementos atuam em conjunto na melhoria do funcionamento da artéria coronária, além de reduzir a pressão alta.6. Pode tratar resfriados e gripesA canela possui um efeito imunomodulador. Dessa forma, o consumo regular, moderado e equilibrado dessa especiaria pode fazer com que o sistema imunológico responda melhor a resfriados e a gripes. Por isso tomar chá de canela com mel e limão pode ser uma boa atitude quando começarem os espirros.7. Pode prevenir o envelhecimento precoceNinguém quer aparentar ter mais idade do que realmente tem, portanto são bem-vindas, nesse sentido, algumas estratégias que possam prevenir esse envelhecimento fora de hora. A canela, se você não sabia, é um elemento perfeito nessa prevenção.A presença de propriedades antioxidantes na canela, assim como a presença de compostos fenólicos, combate os radicais livres. Esses radicais são os maiores responsáveis pelo envelhecimento das células da pele. São muitos os benefícios da canela para a pele e também para o cabelo.Conheça alguns cremes para o rosto que também auxiliam no cuidado e beleza da pele.8. Acredita-se que possa auxiliar a reduzir os efeitos do Mal de ParkinsonHá pesquisas preliminares e ainda inconclusivas a respeito disso. Acredita-se, no entanto, que devido a compostos nutricionais, a canela possa melhorar funções motoras. Será que a DIETA DO OVO é uma BOA IDEIA ou é FURADA?9. Previne infecçõesUm dos benefícios da canela é que ela é antibacteriana. Por esse motivo, você pode se beneficiar do combate a infecções externas e internas se consumir regularmente essa especiaria.10. Acelera o metabolismoA canela é amplamente reconhecida por acelerar o metabolismo. Isso ocorre porque ela ativa a circulação sanguínea e porque melhora a atividade intestinal. Isso, por consequência e como se sabe, acelera a perda de peso e a queima de gorduras.11. Diminui o estresseDos maiores benefícios da canela, um deles é essa especiaria ser termogênica. Por ser um alimento termogênico pode aliviar o estresse e o cansaço causado pela rotina diária. É interessante, inclusive, o consumo desse tempero após exercícios de musculação, por exemplo.12. Pode prevenir a doença de AlzheimerO Alzheimer é uma doença imprevisível e ainda em estudo. Sabe-se, no entanto, que pessoas que têm diabetes tipo 2 têm mais propensão a desenvolver Alzheimer.Uma vez que a canela reduz a absorção de açúcar pelo sangue, pode retardar o aparecimento de ambas as doenças. Além disso, essa especiaria possui em sua composição epicatequina e cinaldeído, que são grandes combatentes dessa doença.Chá de canela: benefícios e como fazerOs benefícios do chá de canela não diferem muito dos benefícios da canela em si. Afinal, é a especiaria transformada em uma bebida quente. O que acresce potencial curativo e medicinal ao chá em relação à própria canela é a presença de outros elementos.Portanto informe-se sobre combinações interessantes que pode fazer com o chá de canela. Acrescentar gengibre, que também é um termogênico, além de mel, limão e outros alimentos, pode dar aquele boost às propriedades curativas dessa bebidaAprenda agora a fazer esse chá, que é super simples e rápido!Ingredientes:Dois paus de canela;Duas xícaras de água.Modo de preparo:Ferva as xícaras de água e coloque os paus de canela enquanto elas fervem. Assim que ferverem, deixe amornar por uns cinco minutos. Remova os paus de canela e agora é só beber.Mel e canela: benefícios de uma colher por diaMuitas são as possíveis combinações que a canela faz com outros alimentos, agregando ainda mais efeitos benéficos ao organismo humano. O mel, por exemplo, é um dos alimentos mais potentes e com mais benefícios, tanto que está presente na maioria das receitas caseiras voltadas à proporcionar melhor saúde.Uma alternativa ao chá de canela, se você não é mesmo fã do sabor, é misturá-la ao mel. Uma colher de sopa por dia pode lhe trazer praticamente os mesmos benefícios citados acima.Outra opção é misturar a canela ao leite. Aliás, por que não fazer uma bebida achocolatada com a especiaria? Os benefícios da canela em pó com leite são muitos. Existe, inclusive, adeptos de uma suposta dieta do leite com canela.Essa dieta é bastante simples e fácil de ser seguida. Lembra um pouco a dieta do ovo, já que a intenção é apenas adicionar um pouco de canela com leite ao final de todas as refeições. Devido ao efeito termogênico e ao fato de essa especiaria acelerar o metabolismo, pode auxiliar a reduzir as medidas ao longo de algumas semanas de dieta.Contraindicações da canelaApesar dos benefícios desse tempero, ele apresenta algumas contraindicações importantes as quais você deve prestar atenção. Nesse sentido, a canela deve ser evitada em determinadas circunstâncias, visando não criar problemas de saúde desnecessários.Por isso convém que você descubra antes de tudo se é alérgico à especiaria, mais especificamente ao óleo de canela. Ele causa irritações na pele. Já a canela em pó pode causar irritações no estômago, mesmo em quem não é alérgico. Por isso não use mais do que uma colher de sopa por dia, pois pode contrair úlceras.Além disso, o uso constante e exagerado desse tempero pode fazer com que você tenha menos açúcar no sangue do que o necessário. Convém, portanto, ser moderado no uso e conversar com seu médico ou com seu nutricionista antes de incluir o alimento em seu dia a dia.Crédito das Imagens: Unsplash e Pexels O chá de canela possui propriedades antioxidantes e termogênicas, sendo uma boa opção para fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção do envelhecimento precoce e promover o emagrecimento. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o chá de canela também tem ação analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite. Esse chá pode ser feito com a canela em pó ou em pau, sendo geralmente esse último tipo o que contém mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Conheça todos os benefícios da canela. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Benefícios do chá de canela Os principais benefícios do chá de canela para a saúde são: 1. Promove o emagrecimento O chá de canela tem ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto bioativo com atividade termogênica que acelera o metabolismo, estimulando a queima de gordura corporal e provendo o emagrecimento. Veja como usar a canela para perder peso. 2. Alivia cólicas menstruais Por conter eugenol e linalol, compostos bioativos com propriedades analgésicas, o chá de canela pode ajudar a aliviar cólicas durante a menstruação. Além disso, esse chá também ajuda a diminuir outros sintomas durante a menstruação, como enjoos e vômitos. 3. Previne o envelhecimento precoce O chá de canela ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, porque é rico em compostos antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos radicais livres, evitando, assim, a flacidez e o surgimento de rugas. 4. Mantém a saúde bucal O cinamaldeído, o linalol e o eugenol são compostos presentes no chá de canela que têm ação bactericida, mantendo a saúde bucal e ajudando a combater o mau hálito, a placa bacteriana e a gengivite. 5. Ajuda no controle da diabetes Alguns estudos indicam que o chá de canela pode ajudar no controle da diabetes, já que essa bebida pode melhorar a ação da insulina, o hormônio responsável por equilibrar os níveis de glicose no sangue. Além disso, o chá de canela também pode inibir algumas enzimas digestivas, diminuindo a velocidade de digestão dos carboidratos e evitando, assim, o aumento rápido dos níveis de glicose no sangue. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela no controle da diabetes. 6. Fortalece o sistema imunológico Por possuir ação anti-inflamatória e imunomoduladora, o chá de canela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, combatendo vírus, bactérias e fungos, e ajudando, assim, no tratamento de gripes e resfriados. 7. Melhora a libido Por ter propriedades estimulantes e melhorar a circulação de sangue, o chá de canela aumenta a sensibilidade melhorando a libido e o prazer. Conheça outros alimentos que melhoram a libido. 8. Previne doenças cardiovasculares O chá de canela contém hesperidina e cumarina, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares como trombose e infarto. Além disso, o chá de canela também promove o relaxamento das artérias e, por isso, pode ajudar na prevenção e no tratamento da pressão alta. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela na pressão alta. O chá de canela regula a menstruação? Embora o chá de canela seja popularmente usado para regular a menstruação, ainda não existem evidências científicas que confirmem o efeito dessa especiaria para estimular a menstruação. Entenda melhor a relação do chá de canela com a menstruação. Como fazer chá de canela Para fazer o chá de canela, deve-se colocar 1g de pau de canela e 200 ml de água em uma panela, levando para ferver por 10 minutos. Depois, retirar o pau de canela e beber. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia e, de preferência, junto das refeições. O chá de canela também pode ser feito com a especiaria em pó, no entanto, o pau de canela é a forma preferencial, por conter mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Possíveis efeitos colaterais A ingestão de até 4 xícaras de chá por dia de chá de canela é geralmente considerada segura, sendo recomendado usar por um período de até 6 semanas. No entanto, a ingestão de altas quantidades de chá de canela pode causar irritação na boca e lábios, suor, coriza, hipoglicemia, intoxicação no fígado, aumento dos batimentos do coração e da frequência respiratória. Os efeitos colaterais do chá de canela foram reportados principalmente quando se usa a espécie Cinnamomum cassia em muita quantidade, já que contém alto teor de cumarinas, o que pode causar alergia e irritação na pele, hipoglicemia e dano hepático em pessoas que possuem doenças graves no fígado. Quem não deve consumir O chá de canela não deve ser consumido por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Esse chá também é contraindicado para crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado. Pessoas que usam remédios antibióticos, anticoagulantes, para diabetes ou problemas no coração, devem conversar com o médico antes de consumir o chá de canela. Benefícios do Chás O chá de canela possui propriedades terapêuticas que são de suma importância para o nosso corpo. Além disso, o inconfundível sabor do traz a sensação de conforto e bem-estar. Fácil de fazer, é recomendado para qualquer momento e situação, pois, além de saboroso, resulta em diversos benefícios para a nossa saúde.Este poderoso chá é rico em vários nutrientes que são benéficos para o organismo, como o manganês, as fibras e o cálcio. Além de tudo, conta com eficientes antioxidantes que lutam contra os radicais livres, proporcionando incríveis benefícios para a saúde de todos os órgãos do corpo.chá de canelaBenefícios do chá de canela para saúde:1. Reduzir riscos de diabetes:O chá desta especiaria tem alta concentração de polifenóis, compostos naturais que controlam o açúcar no sangue, além de prover a sensação de saciedade. Ainda graças ao polifenóis, o chá de canela melhora as funções da insulina, reduzindo riscos de diabetes.2- Melhorar a circulação sanguínea:O chá de canela é capaz de melhorar a circulação do sangue. Sua ingestão auxiliará no funcionamento do fluxo sanguíneo, além de funcionar como um diluidor natural de sangue. Além disso, o chá de canela ajuda a proteger a saúde do coração lutando contra colesterol ruim.3. Combate ao mal de alzheimer:Por possuir propriedades anti-inflamatórias, o chá de canela pode auxiliar na prevenção de Alzheimer, Crohn, osteoporose de diversas outras doenças relacionadas a quadros de inflamação.4. Prevenir e trata a candidíase: As propriedades antifúngicas, antibacterianas e antivirais do chá de canela são extremamente eficazes para combater inúmeros casos de infecção, como a candidíase.5. Combate do envelhecimento precoce:O chá de canela conta com poderosas propriedades antioxidantes essenciais para o pleno funcionamento do organismo. Sua ingestão cotidiana auxiliará na prevenção de envelhecimento precoce.6. Alivio de dores musculares:A canela contém sustâncias com atividade anti-inflamatória. Uma delas, o álcool de cinamilo, reduz a liberação de ácido araquidônico, molécula precursora das prostaglandinas, protagonistas dos processos inflamatórios do nosso organismo.Já o eugenol, inibe a ação das prostaglandinas propriamente ditas. Uma vez que a dor muscular ocorre pela inflamação decorrente do esforço, a Canela pode ser um auxiliar no combate à ela e muito útil para praticantes de atividades físicas.beneficios do cha de canela7. Contem antioxidantes:A canela possui uma das maiores concentrações de antioxidantes entre todos os temperos e ervas naturais que existem. Eles são importantes para a saúde pois lutam contra os radicais livres, reduzem o risco de doenças crônicas e combatem o envelhecimento precoce. Basicamente, os antioxidantes são fundamentais, pois são capazes de reparar danos celulares em todo o corpo, desde a pele até os órgãos internos.8. Combate do colesterol e o risco de doenças cardíacas:Evidências mostram que esta especiaria poderosa ajuda a reduzir o colesterol ruim e o nível de triglicérides no organismo.Além disso, a sua concentração significativa de manganês, ferro e cálcio ajuda a desenvolver os tecidos conjuntivos. Melhorando o funcionamento da tireoide, controla os níveis de açúcar no sangue e regula a síntese metabólica das gorduras e carboidratos.9. Ajuda perder peso:O aumento dos níveis de açúcar no sangue pode levar ao armazenamento do excesso de glucose na forma de gordura. O Chá tem a capacidade de diminuir os níveis de glicose no sangue através da regulação dos níveis de insulina no corpo. No entanto, o consumo deste Chá ajuda a acelerar o metabolismo, o que faz com que seu corpo queime mais calorias, ajudando assim na perda de peso.10. Combate as cáries:Ela se utilizou tradicionalmente para tratar dor de molares e para agir contra a má respiração. Os pequenos pedaços desta especiaria se pode mastigar, ou gargarejar com água da Canela que serve como bom inibidor de mau hálito.11. Combate gripe:Este Chá é um remédio caseiro muito útil para tempos frios comuns ou severos. Quando em mau estado respiratório a pessoa deve tomar uma colher de sopa de mel com 1/4 pó da especiaria por 3 dias. Este processo curará a tosse mais crônica e os sintomas.12. Tônico para o cérebro:Este chá impulsiona a atividade do cérebro e, portanto atua como bom tônico do cérebro. Ajuda na eliminação de perda nervosa da tensão. Além disso, ele também, os estudos mostraram que cheirar esta especiaria pode impulsionar a função cognoscitiva da memória, o funcionamento de certas tarefas e aumenta a vigilância e concentração.13. Tratar infecções:Devido a suas propriedades antibacterianas, antivírus, anti parasitas e anticépticas, é eficaz em infecções externas e internas. Este chá pode ser eficaz contra a candidíase, úlceras estomacais e principalmente piolhos.14. Facilitar ciclos da menstruais:Além disso, este chá também é útil para a saúde das mulheres enquanto que ajuda no abastecimento de alívio de remover o obstáculo menstrual e de outros mal-estares femininos.15. Combate a artrite:A especiaria contém os compostos anti-inflamatórios que podem ser úteis na redução da dor e da inflamação associados a artrite.16. Benefícios do chá de canela como tônico digestivo:Além disso, esta especiaria deve ser acrescentada na maioria das receitas. À parte da adição de sabor à comida, ela também ajuda na digestão. Ela é muito eficaz para a indigestão, a náusea, vômitos, o mal-estar estomacal, a diarreia e a flatulência. É muito útil na eliminação do gás do estômago e dos intestinos. Também tira acidez, diarreia e náuseas matinais. Refere-se como tônico digestivo.Este Chá também tem ação antibacteriana, antiviral, antifúngica e antioxidante, ela ainda estimula as defesas do corpo, tendo ação antiespasmódica, anestesia e probiótica. Portanto, o Chá desta especiaria é eficaz para melhorar a circulação, reduzir o colesterol, aumentar a resistência ao stress.Também é boa para secar o catarro, é rica em magnésio e controla a dor e a rigidez muscular.Outros benefícios do chá de canela para saúde:Esta especiaria tem propriedades antibacterianas e anti-fungos, assim combate bactérias e fungos dos tipos nocivos. Também se mostra bastante eficaz contra candidíases e úlceras.Tem propriedades anti-inflamatórias e age no processo de desinflamação de tecidos, entre outros.É uma rica fonte de substâncias como manganês, ferro e cálcio.Possui determinadas substâncias que combatem os radicais livres e isso contribui por exemplo, para prevenção do envelhecimento precoce e enfraquecimento dos fios de cabelo.Ajuda em casos de diarreia, dores molares, resfriados simples e estimula a memória.Possui benefícios para quem deseja emagrecer: Seu efeito termogênico promove o aumento da temperatura do corpo, assim, facilitando a queima das gorduras; Faz o estômago esvaziar de forma mais lenta, desse modo, a pessoa demora mais a sentir fome; Elimina a vontade de comer doces, devido ao seu sabor adocicado. Podendo ser usada inclusive para adoçar leite, café, sucos e vitaminas.Contraindicações do chá de canela:Apesar de trazer vários benefícios para a saúde, há algumas precauções e contraindicações que devem ser levadas em conta no que diz respeito ao consumo do chá.Se o consumo for exagerado, esta especiaria pode ser tóxica para o organismo, por isso devemos ingeri-la de forma moderada. A recomendação é consumir no máximo 6g desta especiaria em pó por dia (aproximadamente uma colher de chá cheia).Além disso, por precaução, o chá também deve ser evitado por mulheres grávidas, já que, em grandes quantidades, pode estimular contrações uterinas. Alan Costa Chá de panaceia: Para que serve, como fazer, receita e benefícios Chá de hortelã: Para que serve, benefícios, receitas e malefícios Chá de urucum: Para que serve, benefícios e receitas Chá de Cavalinha: Para que serve, benefícios, receitas e malefícios Chá da Raiz de Lótus: Para que serve, propriedades, benefícios e como fazer Chá de Quebra Pedra: Benefícios, receitas e efeitos colaterais Chá de Alcaçuz: Propriedades, benefícios e contraindicação Chá de Lichia: Para que serve, valor nutricional e benefícios Chá de Pitanga: O que é, valor nutricional, como fazer e benefíciosEste site usa cookies para garantir uma melhor experiência. Ao continuar a navegar, você está de acordo com isso. Para saber mais, acesse: Política de privacidade O chá de canela possui propriedades antioxidantes e termogênicas, sendo uma boa opção para fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção do envelhecimento precoce e promover o emagrecimento. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o chá de canela também tem ação analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite. Esse chá pode ser feito com a canela em pó ou em pau, sendo geralmente esse último tipo o que contém mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Conheça todos os benefícios da canela. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Benefícios do chá de canela Os principais benefícios do chá de canela para a saúde são: 1. Promove o emagrecimento O chá de canela tem ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto bioativo com atividade termogênica que acelera o metabolismo, estimulando a queima de gordura corporal e provendo o emagrecimento. Veja como usar a canela para perder peso. 2. Alivia cólicas menstruais Por conter eugenol e linalol, compostos bioativos com propriedades analgésicas, o chá de canela pode ajudar a aliviar cólicas durante a menstruação. Além disso, esse chá também ajuda a diminuir outros sintomas durante a menstruação, como enjoos e vômitos. 3. Previne o envelhecimento precoce O chá de canela ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, porque é rico em compostos antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos radicais livres, evitando, assim, a flacidez e o surgimento de rugas. 4. Mantém a saúde bucal O cinamaldeído, o linalol e o eugenol são compostos presentes no chá de canela que têm ação bactericida, mantendo a saúde bucal e ajudando a combater o mau hálito, a placa bacteriana e a gengivite. 5. Ajuda no controle da diabetes Alguns estudos indicam que o chá de canela pode ajudar no controle da diabetes, já que essa bebida pode melhorar a ação da insulina, o hormônio responsável por equilibrar os níveis de glicose no sangue. Além disso, o chá de canela também pode inibir algumas enzimas digestivas, diminuindo a velocidade de digestão dos carboidratos e evitando, assim, o aumento rápido dos níveis de glicose no sangue. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela no controle da diabetes. 6. Fortalece o sistema imunológico Por possuir ação anti-inflamatória e imunomoduladora, o chá de canela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, combatendo vírus, bactérias e fungos, e ajudando, assim, no tratamento de gripes e resfriados. 7. Melhora a libido Por ter propriedades estimulantes e melhorar a circulação de sangue, o chá de canela aumenta a sensibilidade melhorando a libido e o prazer. Conheça outros alimentos que melhoram a libido. 8. Previne doenças cardiovasculares O chá de canela contém hesperidina e cumarina, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares como trombose e infarto. Além disso, o chá de canela também promove o relaxamento das artérias e, por isso, pode ajudar na prevenção e no tratamento da pressão alta. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela na pressão alta. O chá de canela regula a menstruação? Embora o chá de canela seja popularmente usado para regular a menstruação, ainda não existem evidências científicas que confirmem o efeito dessa especiaria para estimular a menstruação. Entenda melhor a relação do chá de canela com a menstruação. Como fazer chá de canela Para fazer o chá de canela, deve-se colocar 1g de pau de canela e 200 ml de água em uma panela, levando para ferver por 10 minutos. Depois, retirar o pau de canela e beber. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia e, de preferência, junto das refeições. O chá de canela também pode ser feito com a especiaria em pó, no entanto, o pau de canela é a forma preferencial, por conter mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Possíveis efeitos colaterais A ingestão de até 4 xícaras de chá por dia de chá de canela é geralmente considerada segura, sendo recomendado usar por um período de até 6 semanas. No entanto, a ingestão de altas quantidades de chá de canela pode causar irritação na boca e lábios, suor, coriza, hipoglicemia, intoxicação no fígado, aumento dos batimentos do coração e da frequência respiratória. Os efeitos colaterais do chá de canela foram reportados principalmente quando se usa a espécie Cinnamomum cassia em muita quantidade, já que contém alto teor de cumarinas, o que pode causar alergia e irritação na pele, hipoglicemia e dano hepático em pessoas que possuem doenças graves no fígado. Quem não deve consumir O chá de canela não deve ser consumido por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Esse chá também é contraindicado para crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado. Pessoas que usam remédios antibióticos, anticoagulantes, para diabetes ou problemas no coração, devem conversar com o médico antes de consumir o chá de canela. O chá de canela possui propriedades antioxidantes e termogênicas, sendo uma boa opção para fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção do envelhecimento precoce e promover o emagrecimento. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o chá de canela também tem ação analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite. Esse chá pode ser feito com a canela em pó ou em pau, sendo geralmente esse último tipo o que contém mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Conheça todos os benefícios da canela. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Benefícios do chá de canela Os principais benefícios do chá de canela para a saúde são: 1. Promove o emagrecimento O chá de canela tem ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto bioativo com atividade termogênica que acelera o metabolismo, estimulando a queima de gordura corporal e provendo o emagrecimento. Veja como usar a canela para perder peso. 2. Alivia cólicas menstruais Por conter eugenol e linalol, compostos bioativos com propriedades analgésicas, o chá de canela pode ajudar a aliviar cólicas durante a menstruação. Além disso, esse chá também ajuda a diminuir outros sintomas durante a menstruação, como enjoos e vômitos. 3. Previne o envelhecimento precoce O chá de canela ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, porque é rico em compostos antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos radicais livres, evitando, assim, a flacidez e o surgimento de rugas. 4. Mantém a saúde bucal O cinamaldeído, o linalol e o eugenol são compostos presentes no chá de canela que têm ação bactericida, mantendo a saúde bucal e ajudando a combater o mau hálito, a placa bacteriana e a gengivite. 5. Ajuda no controle da diabetes Alguns estudos indicam que o chá de canela pode ajudar no controle da diabetes, já que essa bebida pode melhorar a ação da insulina, o hormônio responsável por equilibrar os níveis de glicose no sangue. Além disso, o chá de canela também pode inibir algumas enzimas digestivas, diminuindo a velocidade de digestão dos carboidratos e evitando, assim, o aumento rápido dos níveis de glicose no sangue. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela no controle da diabetes. 6. Fortalece o sistema imunológico Por possuir ação anti-inflamatória e imunomoduladora, o chá de canela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, combatendo vírus, bactérias e fungos, e ajudando, assim, no tratamento de gripes e resfriados. 7. Melhora a libido Por ter propriedades estimulantes e melhorar a circulação de sangue, o chá de canela aumenta a sensibilidade melhorando a libido e o prazer. Conheça outros alimentos que melhoram a libido. 8. Previne doenças cardiovasculares O chá de canela contém hesperidina e cumarina, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares como trombose e infarto. Além disso, o chá de canela também promove o relaxamento das artérias e, por isso, pode ajudar na prevenção e no tratamento da pressão alta. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela na pressão alta. O chá de canela regula a menstruação? Embora o chá de canela seja popularmente usado para regular a menstruação, ainda não existem evidências científicas que confirmem o efeito dessa especiaria para estimular a menstruação. Entenda melhor a relação do chá de canela com a menstruação. Como fazer chá de canela Para fazer o chá de canela, deve-se colocar 1g de pau de canela e 200 ml de água em uma panela, levando para ferver por 10 minutos. Depois, retirar o pau de canela e beber. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia e, de preferência, junto das refeições. O chá de canela também pode ser feito com a especiaria em pó, no entanto, o pau de canela é a forma preferencial, por conter mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Possíveis efeitos colaterais A ingestão de até 4 xícaras de chá por dia de chá de canela é geralmente considerada segura, sendo recomendado usar por um período de até 6 semanas. No entanto, a ingestão de altas quantidades de chá de canela pode causar irritação na boca e lábios, suor, coriza, hipoglicemia, intoxicação no fígado, aumento dos batimentos do coração e da frequência respiratória. Os efeitos colaterais do chá de canela foram reportados principalmente quando se usa a espécie Cinnamomum cassia em muita quantidade, já que contém alto teor de cumarinas, o que pode causar alergia e irritação na pele, hipoglicemia e dano hepático em pessoas que possuem doenças graves no fígado. Quem não deve consumir O chá de canela não deve ser consumido por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Esse chá também é contraindicado para crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado. Pessoas que usam remédios antibióticos, anticoagulantes, para diabetes ou problemas no coração, devem conversar com o médico antes de consumir o chá de canela. Início » Fitness » Receitas Saudáveis » Chás » Chá de canela: para que serve? Benefícios e contraindicações A canela é uma especiaria asiática vinda do Sri Lanka, obtida da parte interna da casca do tronco da árvore Cinnamomum. Ela é caracterizada pelo seu sabor marcante e aroma perfumado e seu chá possui benefícios para a saúde, mas é importante se atentar a suas contraindicações. Ao redor do mundo, a canela tem diversas formas de utilização e está presente no cotidiano de muitas pessoas. Ela é muito utilizada no preparo de receitas doces, como sobremesas, bolos e tortas, e também no preparo de receitas salgadas, como em alguns pratos típicos da Turquia e do Oriente Médio. Também é bastante comum, a canela ser utilizada no preparo de bebidas, como chás, cafés e licores e é aqui que começa o nosso assunto. Índice — neste artigo você vai encontrar: O chá de canela é bem conhecido por muita gente que aprecia uma bebida quente e de sabor mais intenso. Dessa forma, pode ser feito tanto com a infusão de sachês, vendidos em caixinhas, quanto com os paus de canela. Além do sabor, a bebida é consumida pelos benefícios à saúde, devido às propriedades potencialmente benéficas que apresenta. Nesse sentido, os fenóis são apontados como os prováveis responsáveis por essas ações que podem: De forma geral, a canela aponta propriedades antibacterianas, antioxidantes e hipoglicemiantes. Essas propriedades podem estar presentes preferencialmente no chá feito com a infusão do pau da canela, e menos na infusão do saquinho ou de chás industrializados. Além disso, a bebida também é bastante relacionada ao emagrecimento sendo um termogênico que pode proporcionar um auxílio na perda de peso. Ou seja, pode aumentar um pouco a resposta metabólica, fazendo o corpo queimar mais calorias durante a digestão. Por outro lado, o chá de canela também costuma ser associado ao risco de aborto, por induzir a leves contrações uterinas. Portanto, se torna contraindicado durante a gestação. Leia mais em: Grávida pode comer canela? Veja as orientações | MS (minutosaudável.com.br) Por ter diversas propriedades nutritivas, o chá de canela pode ter também várias funções, desde as mais cotidianas, como aquecer o corpo e aliviar dores, até para fins mais específicos, como o tratamento de algumas doenças. Dessa forma, essa bebida pode ser utilizada no auxílio do controle do açúcar no sangue, pois possui boa quantidade de cromo, um nutriente responsável por melhorar a sensibilidade à insulina e auxiliar no controle glicêmico. Conforme comentado ali acima, por ser um alimento termogênico, a especiaria aumenta o gasto calórico durante o processo de digestão, o que colabora com a perda de peso. Assim, quem está querendo emagrecer, pode contar com a ajuda do chá de canela. Desde que associado a outros fatores de emagrecimento saudável, claro. Outra razão para consumir o chá de canela é que ele tem propriedades antioxidantes, ou seja, neutraliza os radicais livres que podem danificar as células do nosso corpo. Com isso, a bebida atua na prevenção do envelhecimento precoce, ajuda a prevenir tumores e doenças degenerativas como o Alzheimer. Vale ressaltar que a canela (seja em infusão ou utilizada na culinária) é um anticoagulante natural, que diminui os riscos de problemas circulatórios. Dessa forma, é muito bom para quem sofre com inchaços no corpo, por exemplo. O chá de canela pode trazer diversos benefícios para a saúde, pois a especiaria é nutricionalmente rica em fibras, manganês, cálcio, ferro e vitamina K. Além disso, é livre de açúcar e gordura. Portanto, alguns efeitos benéficos à saúde são: Estudos apontam que o chá de canela pode contribuir para o aumento do metabolismo do açúcar nas células de gordura. Ou seja, a bebida auxilia na prevenção e tratamento do diabetes do tipo 2, assim como de doenças cardiovasculares. A canela possui entre seus nutrientes o cromo, que é responsável por aumentar a sensibilidade à insulina. Ele também atua melhorando o controle glicêmico, ajudando a evitar picos de glicemia no organismo. Além disso, a canela também possui na sua composição o polifenol MHCP, que é um óleo com ação antibacteriana, analgésica e antiviral. Do mesmo modo que também regula os níveis de insulina nas células, reduzindo os níveis de glicose no sangue. Leia mais em: Por que a glicemia aumenta após a refeição? Da mesma forma, contribui para o controle do colesterol no organismo, sendo um bom aliado na dieta de quem possui problemas como a gordura no fígado (esteatose hepática) e ajuda a prevenir o desenvolvimentos de doenças arteriais ao controlar os níveis de triglicerídeos. A canela estimula o sistema imunológico e contribui para a melhora da resposta dos organismo contra os vírus causadores de resfriados e gripes. Além disso, quando aliado ao gengibre pode ter seu efeito potencializado, como anti-inflamatório e amenizar mais sintomas respiratórios. A especiaria é considerada um alimento termogênico, isto é, aumenta o gasto calórico do nosso organismo durante os processos metabólicos (transformações que as substâncias químicas sofrem no interior dos organismos vivos) e de digestão. Portanto, podemos dizer que de maneira indireta, ela acaba auxiliando no processo de emagrecimento. Tomar chá de canela pode ajudar a combater as cólicas menstruais. Isso porque ela melhora a circulação sanguínea e auxilia na regulação de algumas substâncias que provocam contrações fortes e cólicas. Portanto, o chá colabora com a redução dos sintomas da tensão pré-menstrual e durante os primeiros dias do ciclo. Para fazer o chá de canela em pau basta colocar 2 xícaras de água (cerca de 500ml) para ferver junto a um pau de canela. Após levantar fervura, mantenha em fogo baixo por 5 minutos e desligue. Remova o pau de canela e deixe amornar para beber. Como já vimos, a canela é muito benéfica para a saúde e uma boa forma de ingeri-la é com a infusão do pó, que não deve ser fervido com a água, pois isso pode fazer com que ela perca grande parte dos nutrientes. Então, prefira acrescentar o ingrediente após tirar a água do fogo e aguarde alguns minutos para que ele libere suas propriedades e aroma. Beba o chá ainda quente. É recomendado ingerir o chá de canela em pó logo após o preparo. Se guardado ou levado à geladeira ele pode amargar e perder as propriedades da especiaria (o que não acontece quando se utiliza a canela em pau). Por isso, confira a seguir uma opção de receita: Ingredientes: 1 colher de sopa (20g) de canela em pó;1 xícara (240mL) de água. Modo de preparo: Coloque 1 colher de sopa (20g) de canela em pó em uma xícara (240mL) e complete com água fervente;Tampe a xícara e deixe em infusão por 10 minutos;Mexa bem com uma colher e beba morno;O chá pode ser adoçado a gosto (açúcar, adoçante, mel, etc). Adicionar outros ingredientes à bebida pode torná-la ainda mais potente para a saúde. Confira a seguir algumas formas de prepará-lo: A canela e o gengibre, combinados, têm ação antibacteriana e aceleram o metabolismo. Sendo assim, ajuda no processo digestivo, tem ação antiviral, trata e previne de gripes e resfriados, alivia a dor, tem ação emagrecedora, entre outros. Ingredientes: 1 colher de sopa (20g) de canela em pó ou dois pedaços de canela em pau;1 colher de sopa (20g) de gengibre cortado;½ litro (500ml) de água. Modo de preparo: Ferva a água;Adicione a canela em pó (ou os dois pedaços de canela em pau);Adicione o gengibre cortado;Desligue o fogo e deixe a mistura descansar por 5 minutos;Adoce com mel a gosto. Frequentemente utilizados em conjunto, o cravo e a canela são especiarias bastante aromáticas e fazem parte do hábito alimentar de muitas pessoas. Isso porque, os dois ingredientes são muito benéficos para a saúde e juntos, atuam na aceleração do metabolismo e controle dos níveis de açúcar no sangue, pois ambos possuem ação antimicrobiana e antioxidante Ingredientes: 1 colher de sopa (20g) de cravo da índia;3 pedaços de canela em pau;1 litro de água. Modo de preparo: Coloque a canela, o cravo e a água em um recipiente e leve ao fogo até aquecer bem (pouco antes da fervura);Após aquecer, desligue o fogo;Tampe e deixe descansar por 5 minutos;Coe o chá e consuma quente ou frio. A canela e o limão combinados formam um excelente complexo vitamínico que aumenta a imunidade. Eles têm propriedades anti-inflamatórias e são muito utilizados para tratar problemas como a artrite, que é uma inflamação das articulações. Além disso, ambos ajudam a acelerar o metabolismo e podem ser aliados no processo de emagrecimento. Ingredientes: 1 canela em pau;5 colheres de sopa (50ml) de suco de limão;1 colher de chá (7,5g) de mel (opcional);1 xícara de água (250 ml); Modo de preparo: Aqueça a água até ferver;Acrescente a canela e o mel;Deixe em infusão por 15 minutos;Coe o chá;Em seguida, acrescente as 5 colheres de suco de limão;Beba todos os dias em jejum. Como visto ao longo do texto, o chá de canela é um termogênico que pode auxiliar no processo de emagrecimento. No entanto, é importante ressaltar que não se consegue resultados de emagrecimento apenas com o consumo do chá de canela. Portanto, é preciso uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas regularmente Ainda que a canela seja benéfica para a saúde, ela pode apresentar algumas contraindicações se consumida em excesso. Por isso, é importante ressaltar que seu consumo pode variar de acordo com cada organismo. Dessa forma, sempre é importante consultar um (a) médico (a) para confirmar se é seguro ou não a ingestão da especiaria no seu caso individual. Confira alguns casos em que o chá de canela pode ser contraindicado: O consumo do chá de canela não é indicado para mulheres grávidas, independentemente do período da gestação. Isso porque a bebida pode causar um aumento nas contrações no útero, o que é um fator de risco para a gravidez e pode levar ao aborto. Da mesma maneira, não se recomenda o consumo da especiaria para mulheres que estejam no período de amamentação. O chá de canela é indicado como hipoglicemiante, ou seja, ajuda a reduzir o índice de glicemia no organismo. Portanto, pessoas que já possuem hipoglicemia devem evitar a bebida para não potencializar os sintomas do quadro. Ao mesmo tempo que pode ser positiva para tratar a gordura no fígado, a canela possui uma substância tóxica chamada cumarina, que em altas concentrações pode prejudicar o fígado e os rins. Portanto, vale sempre conversar primeiramente com um (a) especialista que leve em consideração o seu caso. Quem sofre com problemas de hipertensão deve consultar o médico responsável pelo tratamento para saber se deve ou não ingerir o chá de canela. Isso porque há profissionais da saúde que afirmam que a especiaria pode aumentar a pressão arterial. Quem faz uso de medicamentos deve ter cuidado com a canela e consultar um (a) médico (a) antes de consumir chá de canela. Segundo pesquisas, a cumarina presente na especiaria pode interagir com remédios como aspirina, ibuprofeno e anticoagulantes reduzindo ou potencializando seus efeitos, podendo prejudicar a saúde. Não há estudos que comprovem cientificamente que o chá de canela é abortivo, entretanto, seu consumo não é indicado para gestantes. As pesquisas existentes apresentam resultados divergentes quanto ao assunto. Ainda que não haja comprovações, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) não recomenda que mulheres grávidas o tomem, devido à possível relação com abortos. Isso porque a especiaria estimula o aumento das contrações no útero, o que pode ser um fator de risco para uma gestação. Outro possível risco é que o chá de canela estimula a menstruação, o que pode trazer riscos para uma gravidez ainda no início, principalmente em casos de gestação de risco. Ainda que não existam comprovações, o ideal é evitar o consumo da bebida em caso de suspeita de gravidez, como recomendado pela Anvisa. Sabemos que a canela é uma especiaria estimulante, que tende a aumentar a circulação e a temperatura do corpo, estimulando a queima de gordura. Além disso, pode causar contrações musculares, inclusive no útero. Por aumentar as contrações do útero, pode, portanto, estimular a descida da menstruação e também fazer com ela venha em maior intensidade, de forma a diminuir a duração do ciclo. As contrações estimuladas podem promover a liberação do endométrio, que é a parede do útero que se solta quando não houve a fecundação (ou seja, a menstruação). O chá também pode aliviar as cólicas. Isso porque a maior parte das dores menstruais são ocasionadas por retenção de sangue no útero, assim, ao estimular a

liberação do endométrio, o fluxo de sangue aumenta e as cólicas tendem a diminuir. Contudo, é importante não exagerar na ingestão do chá de canela, pois pode causar o efeito reverso. O consumo em grande quantidade pode estimular além da conta as contrações uterinas, ocasionando dores agudas e pontadas. Um chazinho aromático ajuda a aquecer o corpo e promover o relaxamento, sendo uma boa pedida para os dias mais frios e o chá de canela pode trazer diversos benefícios para a saúde, mas é preciso ficar atento às contraindicações. Em casos de dúvida quanto ao consumo é importante consultar um (a) médico (a). Continue acompanhando o Minuto Saudável para saber mais sobre saúde e alimentação! Angela Federau Nutricionista clínica, pós-graduada em Fitoterapia aplicada à Nutrição Clínica. Palestrante e Empresária. O chá de canela possui propriedades antioxidantes e termogênicas, sendo uma boa opção para fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção do envelhecimento precoce e promover o emagrecimento. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, o chá de canela também tem ação analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite. Esse chá pode ser feito com a canela em pó ou em pau, sendo geralmente esse último tipo o que contém mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Conheça todos os benefícios da canela. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Benefícios do chá de canela Os principais benefícios do chá de canela para a saúde são: 1. Promove o emagrecimento O chá de canela tem ótimas quantidades de cinamaldeído, um composto bioativo com atividade termogênica que acelera o metabolismo, estimulando a queima de gordura corporal e provendo o emagrecimento. Veja como usar a canela para perder peso. 2. Alivia cólicas menstruais Por conter eugenol e linalol, compostos bioativos com propriedades analgésicas, o chá de canela pode ajudar a aliviar cólicas durante a menstruação. Além disso, esse chá também ajuda a diminuir outros sintomas durante a menstruação, como enjoos e vômitos. 3. Previne o envelhecimento precoce O chá de canela ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, porque é rico em compostos antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos radicais livres, evitando, assim, a flacidez e o surgimento de rugas. 4. Mantém a saúde bucal O cinamaldeído, o linalol e o eugenol são compostos presentes no chá de canela que têm ação bactericida, mantendo a saúde bucal e ajudando a combater o mau hálito, a placa bacteriana e a gengivite. 5. Ajuda no controle da diabetes Alguns estudos indicam que o chá de canela pode ajudar no controle da diabetes, já que essa bebida pode melhorar a ação da insulina, o hormônio responsável por equilibrar os níveis de glicose no sangue. Além disso, o chá de canela também pode inibir algumas enzimas digestivas, diminuindo a velocidade de digestão dos carboidratos e evitando, assim, o aumento rápido dos níveis de glicose no sangue. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela no controle da diabetes. 6. Fortalece o sistema imunológico Por possuir ação anti-inflamatória e imunomoduladora, o chá de canela ajuda a fortalecer o sistema imunológico, combatendo vírus, bactérias e fungos, e ajudando, assim, no tratamento de gripes e resfriados. 7. Melhora a libido Por ter propriedades estimulantes e melhorar a circulação de sangue, o chá de canela aumenta a sensibilidade melhorando a libido e o prazer. Conheça outros alimentos que melhoram a libido. 8. Previne doenças cardiovasculares O chá de canela contém hesperidina e cumarina, compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares como trombose e infarto. Além disso, o chá de canela também promove o relaxamento das artérias e, por isso, pode ajudar na prevenção e no tratamento da pressão alta. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os benefícios do chá de canela na pressão alta. O chá de canela regula a menstruação? Embora o chá de canela seja popularmente usado para regular a menstruação, ainda não existem evidências científicas que confirmem o efeito dessa especiaria para estimular a menstruação. Entenda melhor a relação do chá de canela com a menstruação. Como fazer chá de canela Para fazer o chá de canela, deve-se colocar 1g de pau de canela e 200 ml de água em uma panela, levando para ferver por 10 minutos. Depois, retirar o pau de canela e beber. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia e, de preferência, junto das refeições. O chá de canela também pode ser feito com a especiaria em pó, no entanto, o pau de canela é a forma preferencial, por conter mais óleos essenciais e propriedades benéficas. Possíveis efeitos colaterais A ingestão de até 4 xícaras de chá por dia de chá de canela é geralmente considerada segura, sendo recomendado usar por um período de até 6 semanas. No entanto, a ingestão de altas quantidades de chá de canela pode causar irritação na boca e lábios, suor, coriza, hipoglicemia, intoxicação no fígado, aumento dos batimentos do coração e da frequência respiratória. Os efeitos colaterais do chá de canela foram reportados principalmente quando se usa a espécie Cinnamomum cassia em muita quantidade, já que contém alto teor de cumarinas, o que pode causar alergia e irritação na pele, hipoglicemia e dano hepático em pessoas que possuem doenças graves no fígado. Quem não deve consumir O chá de canela não deve ser consumido por mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Esse chá também é contraindicado para crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado. Pessoas que usam remédios antibióticos, anticoagulantes, para diabetes ou problemas no coração, devem conversar com o médico antes de consumir o chá de canela.