

Portfólio Marketing de Conteúdo – Andreia Miranda

Cliente: Pense Natural

O Pense Natural é um blog sobre saúde e bem-estar que reúne conteúdos sobre produtos naturais. Nele, o leitor aprende sobre várias plantas medicinais, suas propriedades terapêuticas e aplicações e obtém dicas para ter uma vida mais saudável e sustentável.

Artigos publicados no blog Pense Natural

Sumário

Valeriana: 5 benefícios milagrosos para incorporá-la na rotina.....	2
Óleo de linhaça: indicações, benefícios para a saúde e como tomar	7
Pata-de-vaca: uma aliada natural para o controle de diabetes	14
Chá de amora: conheça os benefícios dessa bebida poderosa.....	18
Óleo de cártamo: saiba para que serve esse produto natural	23

Dica: leia outros artigos como estes no blog [Pense Natural](#), redatora Andreia Miranda

Valeriana: 5 benefícios milagrosos para incorporá-la na rotina

Escrito por [Andreia Miranda](#). Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/valeriana/>



A *Valeriana officinalis* – ou somente valeriana – é uma planta nativa de países asiáticos e europeus. Suas flores são pequeninas, de coloração branca ou rosa e já foram usadas na antiguidade na fabricação de perfumes.

Também conhecida como erva-dos-gatos e valeriana-selvagem, a planta floresce durante o verão e atinge, em média, cerca de 1 metro de altura. Mas o grande poder da valeriana está em suas raízes. Isso porque é nesta parte da planta que se concentram propriedades medicinais capazes de tratar ansiedade, estresse e insônia (1).

5 benefícios da valeriana para a saúde



Muitos benefícios têm sido observados por quem optou por fazer uso do remédio caseiro feito a partir das raízes da valeriana. Veja a seguir:

1. É poderosa contra ansiedade e insônia

A valeriana é uma planta muito utilizada pela medicina alternativa para tratar a ansiedade e os distúrbios do sono, como a insônia. Estudos comprovam que seus efeitos terapêuticos atuam sobre o sistema nervoso central das pessoas, deixando-as mais relaxadas (2).

2. Diminui os níveis de estresse e agitação

O principal princípio ativo da valeriana é o ácido gama-aminobutírico (GABA), que é uma substância neurotransmissora capaz de regular as células nervosas cerebrais. Portanto, fazer uso da erva diariamente pode contribuir positivamente para a redução dos níveis de estresse e agitação do indivíduo, já que o ácido gama-aminobutírico possui efeitos sedativos sobre o organismo.

3. Controla a pressão arterial

Um dos fatores de risco para o aumento da pressão arterial é o estresse. Como o uso da planta como remédio caseiro contribui para reduzir os níveis de estresse, automaticamente a pressão arterial tende a ser normalizada.

4. Minimiza os sintomas do Mal de Parkinson

Além de propriedades sedativas, o medicamento natural produzido a partir dos compostos encontrados nas raízes da planta também possuem efeitos antiespasmódicos, que minimizam os espasmos musculares (contrações involuntárias dos músculos) (3). Essas contrações podem ser causadas por diversas doenças, entre elas, o Parkinson.

5. Ajuda a parar de fumar e a parar de beber

É isso mesmo. A valeriana também ajuda a parar de fumar e a parar de beber. Isso porque a planta possui princípios ativos calmantes, que diminuem a ansiedade e contribuem, assim, para evitar o tabagismo e o alcoolismo.

Pode-se concluir então que a valeriana é um excelente medicamento fitoterápico, eficaz no combate de diversos males provocados pelo estresse e ansiedade.

Chá de valeriana

1. Ferva cerca de 150ml de água (uma xícara de chá);
2. Desligue o fogo e coloque uma colher de chá das raízes e do caule da planta nessa água quente;
3. Deixe em infusão (de molho) por cerca de cinco minutos. Não se esqueça de tampar o recipiente;
4. Coe o chá em uma xícara;
5. Beba o chá, de preferência ainda morno.

Viu só como se beneficiar com as propriedades dessa incrível planta é fácil?

Outras formas de consumo



Como mencionamos anteriormente, a parte da planta que possui propriedades terapêuticas é a raiz. Portanto, a forma mais encontrada da planta no mercado é a natura. No entanto, os efeitos benéficos da erva também podem ser obtidos através de outras formas de consumo, entre elas:

- **Cápsulas:** nessa forma de consumo, as raízes da planta são maceradas, trituradas, dissecadas e transformadas em pó. Em seguida, são colocadas dentro de cápsulas e vendidas no mercado fitoterápico. Deve-se ingerir de 1 a 3 cápsulas por dia, pelo menos uma delas antes de dormir.
- **Extrato em gotas:** já o extrato de valeriana é mais forte e possibilita que mais pessoas façam uso do medicamento natural, como crianças. Isso porque o extrato pode ser diluído em água, o que facilita a ingestão do produto. Nessa forma de consumo, a pessoa deverá tomar de 20 a 40 gotas do extrato por dia.

Apesar de ser um medicamento fitoterápico, ou seja, natural, um médico deverá ser consultado antes do início do tratamento. Somente ele poderá indicar a dosagem ideal do produto para cada caso.

Contraindicações e efeitos colaterais



O chá de valeriana é considerado um remédio caseiro e, portanto, isenta de substâncias nocivas à saúde. Entretanto, todo medicamento possui algum tipo de efeito sobre o organismo, até mesmo os naturais. Por causa disso, o uso da planta por algumas pessoas não é recomendado. Veja quem não deve fazer uso desse medicamento natural:

- **Mulheres grávidas e lactantes:** o uso de suplementos naturais à base de valeriana não é recomendado para esses dois grupos de pessoas, por se tratarem de medicamentos que atuam sobre o sistema nervoso central.
- **Pessoas que façam uso de medicamentos sedativos:** a valeriana e suas formas de consumo possuem efeitos calmantes e por causa disso não devem ser ingeridas por pessoas que já estejam fazendo uso de remédios sedativos, como os ansiolíticos e os soníferos.
- **Pessoas ao volante:** os medicamentos naturais produzidos a partir da raiz da planta possuem propriedades sedativas, que causam sono. Por causa disso devem ser evitados por quem for dirigir qualquer tipo de veículo instantes após a ingestão.

Além das contraindicações para o uso da erva, é importante destacar também que o seu consumo pode causar ainda alguns efeitos colaterais indesejados, como alergia, alterações no fluxo intestinal, dor de cabeça e tontura. Ao aparecerem os primeiros sintomas, o uso do medicamento deverá ser imediatamente interrompido e um médico consultado.

Agora que você já conhece os principais benefícios dessa plantinha milagrosa, que tal acrescentá-la no seu dia a dia para viver de forma mais leve e tranquila?

Óleo de linhaça: indicações, benefícios para a saúde e como tomar

Escrito por [Andreia Miranda](#). Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/oleo-de-linhaca/>



A linhaça é a semente do linho, uma planta cujas fibras são utilizadas na produção de tecidos e cordas desde a época do Egito Antigo. Rica em fibras, proteínas e ácidos graxos, a linhaça pode ter infinitas utilidades como alimento. A farinha de linhaça se resulta da semente triturada. As sementes podem ser consumidas com iogurtes, sorvetes e saladas (1). Dessa sementinha poderosa também se obtém o óleo de linhaça, um ingrediente com alto teor nutritivo.

O óleo de linhaça é extraído através da prensagem a frio das sementes, o que resulta em óleo de coloração amarela e fonte de Ômega 3, substância que possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, capazes de combater várias doenças.

Óleo de linhaça: indicações



O consumo regular desse óleo vegetal é extremamente benéfico para a saúde, pois pode prevenir doenças cardíacas, neurológicas e reumáticas. Além disso, o óleo de linhaça também é considerado um excelente produto cosmético, pois é rico em vitaminas e sais minerais, substâncias que ajudam no crescimento e hidratação capilar. Veja, a seguir, outros benefícios obtidos ao acrescentar o óleo de linhaça ao seu cardápio diário:

1. Regula a função intestinal

O óleo de linhaça possui fibras em sua composição, o que contribui para reduzir a prisão de ventre. A [constipação intestinal](#) é uma condição incômoda e prejudicial à saúde, pois causa gases, inchaço e dificulta a perda de peso (2).

2. Evita doenças cardiovasculares

Além do Ômega 3, as sementes de linhaça também possuem uma substância chamada de ácido alfa linolênico (ALA), um ácido graxo capaz de diminuir os níveis de colesterol LDL do organismo (colesterol ruim) e reduzir a pressão arterial, fatores de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares.

3. Combate o câncer

Estudos científicos sugerem que o Ômega 3 encontrado em abundância no óleo de linhaça é capaz de prevenir alguns tipos de câncer, como o de próstata, de intestino e o câncer de mama (3). Isso porque os ácidos graxos Ômega 3 e ALA presentes nesse óleo vegetal possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que evitam a degeneração celular e impedem que células doentes se proliferem para outros órgãos (metástase).

4. Diminui os sintomas da TPM

O óleo de linhaça contém isoflavona, composto de origem vegetal que controla os hormônios femininos, reduzindo os sintomas da TPM e os fogachos da menopausa.

5. Controla a glicemia

O óleo de linhaça é rico em fibras, que impede que os açúcares dos alimentos sejam absorvidos rapidamente pelo organismo. Isso ajuda a manter sob controle os níveis de glicose no sangue, o que torna o produto um grande aliado dos diabéticos.

6. Melhora os sintomas da artrite

Os ácidos graxos Ômega 3 do óleo obtido através da prensagem a frio das sementes de linhaça também reduzem os incômodos causados por doenças reumáticas, como a artrite, por exemplo. Uma colher de sopa por dia desse poderoso óleo reduz o inchaço e a rigidez das articulações de quem sofre da doença.

7. Oferece hidratação para pele

As vitaminas, sais minerais e ácidos graxos encontrados no óleo de linhaça contribuem para a hidratação da pele, reduzindo o ressecamento, rugas e linhas de expressão. Você pode aplicar o óleo diretamente sobre a pele ou acrescentá-lo ao seu hidratante preferido.

8. Proporciona cabelos bonitos e saudáveis

Uma colher de sopa do óleo diluída em cerca de 4 ou 5 colheres de sopa da sua máscara capilar deixa os cabelos macios, hidratados, livres de frizz, de quedas e da caspa. Para isso, aplique a mistura nos fios e deixe agir cerca de 30 minutos.

Viu só como o uso regular do óleo de linhaça pode oferecer vários benefícios para a sua saúde?

Óleo de linhaça emagrece?



Sim, podemos afirmar que o óleo de linhaça ajuda na perda de peso, graças aos ácidos graxos presentes no óleo. O Ômega 3 e 6, além de controlarem o apetite, também melhoram o fluxo intestinal do indivíduo, o que reduz o inchaço e faz com que o organismo elimine as toxinas através das fezes.

Além disso, o Ômega 3 reduz o tamanho das células adiposas e fornece boa quantidade de energia para o corpo, fazendo com que não seja necessário um alto consumo de carboidratos para obtê-la. O óleo também funciona como um excelente termogênico, acelerando o metabolismo e facilitando a queima de gorduras.

Entretanto, deve-se aliar o consumo do óleo de linhaça a uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e sais minerais para que os efeitos benéficos do produto sejam desfrutados em sua plenitude (4).

Como usar o óleo de linhaça



No mercado nutracêutico é possível encontrar o óleo de linhaça na forma de cápsulas ou na forma líquida. A quantidade do produto a ser ingerida por dia vai depender de vários fatores, como o benefício que você deseja obter ao utilizá-lo.

Cápsulas

Disponíveis em versões de 500 ou 1000 mg, as cápsulas devem ser ingeridas na quantidade máxima de três vezes ao dia. A administração deve ser feita 15 minutos antes das principais refeições, como café da manhã, almoço e jantar.

Óleo

Já a forma líquida do produto deve ser consumida na quantidade de 1 a 2 colheres de sopa por dia. Você poderá acrescentá-lo em saladas ou em vitaminas de frutas, mas não deverá aquecer o óleo e nem abusar de sua quantidade, já que o mesmo possui calorias.

O ideal é que você converse com seu nutricionista para saber a dose necessária de ácidos graxos para o seu organismo. Esse é o profissional mais indicado para lhe indicar a dose diária do óleo de linhaça, de forma a preservar a sua saúde e manter o bom funcionamento do seu organismo.

Contraindicações e efeitos colaterais



O óleo de linhaça é um produto natural, mas, como todos os demais nutracêuticos, ele deve ser consumido com cautela, para não provocar efeitos colaterais indesejados. Veja a seguir os principais cuidados a serem observados por quem está pensando em fazer uso do produto:

- **Não consumir o óleo de linhaça com outros medicamentos:** essa gordura benéfica pode facilitar a absorção de nutrientes e de medicamentos pelo organismo, portanto, recomenda-se evitar a ingestão desse composto em conjunto com alguns remédios e suplementos naturais.
- **Evitar a superdosagem do produto:** o óleo de linhaça deve ser ingerido na quantidade máxima de três vezes por dia, sempre antes das principais refeições. O seu uso em excesso pode provocar vários efeitos colaterais, como ganho de peso e diarreia.
- **Mulheres grávidas:** estudos apontam que o consumo do óleo de linhaça durante o último trimestre da gestação pode causar parto prematuro. Portanto, mulheres grávidas devem informar o seu obstetra a respeito da ingestão diária do medicamento e interromper o seu uso a partir do sexto mês de gravidez.
- **Hipoglicêmicos:** os ácidos graxos presentes no óleo de linhaça são capazes de reduzir os níveis de açúcar no sangue. Por esse motivo, recomenda-se consultar um médico antes de iniciar o uso do produto.
- **Pessoas com problemas na vesícula biliar:** apesar de natural, o óleo é fonte de gorduras, o que colabora para a contração da vesícula. Isso é um grande risco para quem tem cálculos no órgão ou sofre de outras condições médicas.

- **Pessoas com problemas de coagulação sanguínea:** além das contraindicações acima, deve-se observar que os ácidos graxos encontrados nesse óleo vegetal deixam o sangue mais fluido, o que pode prejudicar a sua coagulação.
- **Alérgicos:** cabe ressaltar também que qualquer produto, ainda que natural, pode provocar reações alérgicas. Ao aparecerem sintomas como coceiras, dificuldades de respirar, diarreia ou vômito, o uso do óleo deve ser imediatamente suspenso e um profissional da área da saúde procurado.

O óleo extraído das sementes do linho possui um sabor agradável e pode ser utilizado como complemento de várias receitas do seu dia a dia. Fonte de Ômega 3, essa gordura vegetal é capaz de prevenir ou tratar várias doenças, incluindo cardiopatias e tumores malignos.

Agora que você já conhece os benefícios do óleo de linhaça, que tal incorporá-lo ao seu cardápio diário para ter uma saúde plena e mais qualidade de vida?

Pata-de-vaca: uma aliada natural para o controle de diabetes

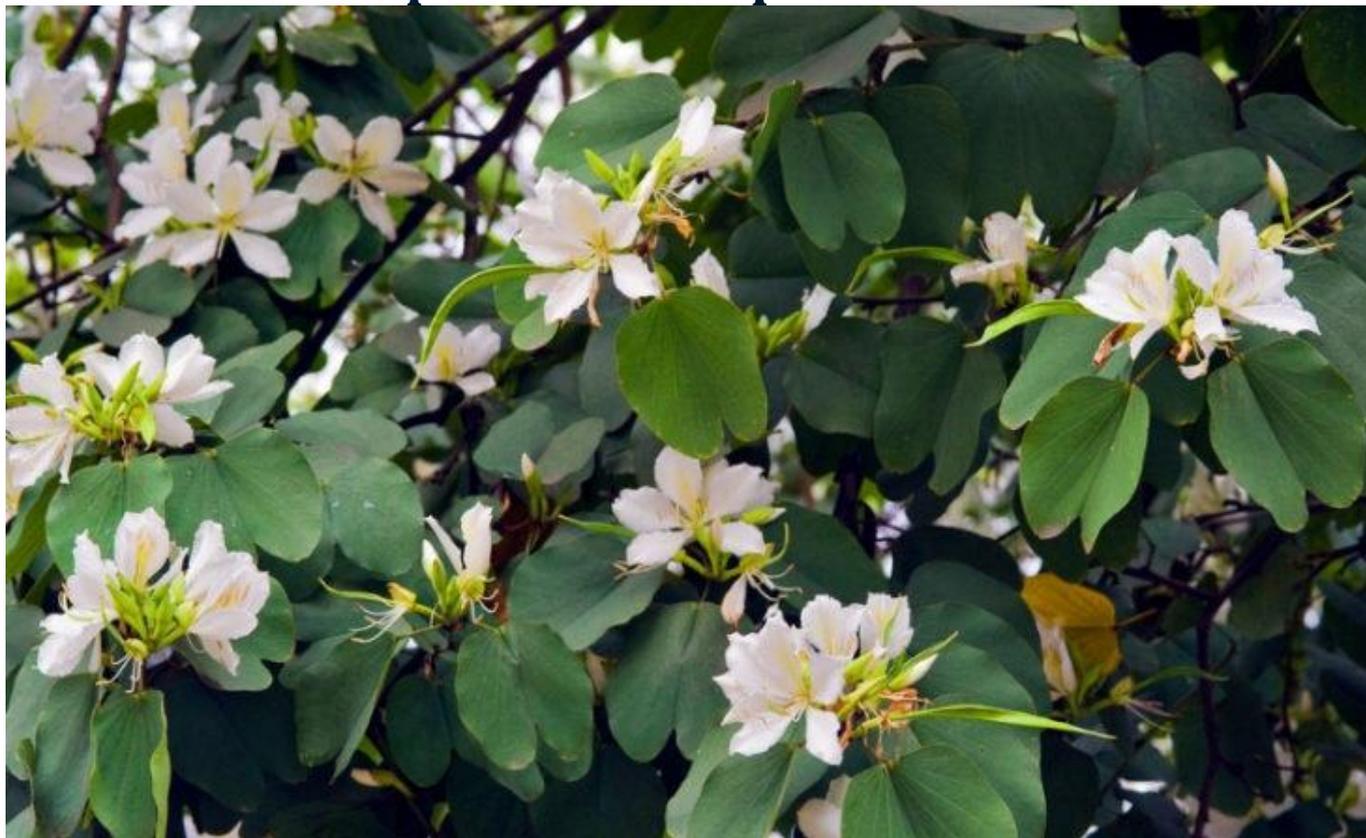
Escrito por [Andreia Miranda](https://www.pensenatural.com.br/pata-de-vaca/). Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/pata-de-vaca/>



A pata-de-vaca possui muito prestígio entre a população por ser considerada alternativa natural para a resolução de vários problemas de saúde. Popularmente, ela também é chamada de unha-de-boi, casco-de-boi e capa-de-bode. Mas cientificamente o seu nome é *Bauhinia forficata*.

Esta é uma planta oriunda do Brasil, mas pode ser achada de maneira abundante em muitos países da América Latina. Ela se destaca por apresentar um tronco repleto de espinhos, bem como pelas folhas que lembram muito a pata de um animal. Mas o importante são as suas propriedades medicinais. Que tal conhecer algumas?

4 benefícios da pata-de-vaca para a saúde



Nos dias de hoje, a pata-de-vaca é um elemento muito presente nos trabalhos tanto de jardinagem quanto de paisagismo. Essa utilização constante se deve à sua formosura. No entanto, as pessoas podem usufruir muito mais desta planta em função de sua capacidade medicinal. Quer descobrir mais sobre esses benefícios à sua saúde? Então confira a seguir!

1. Emagrecimento

Ela pode ser uma grande aliada de quem está a fim de perder peso de maneira natural. Isso porque essa planta conta com propriedades antioxidantes que diminuem os níveis de gordura e glicose no sangue (1). Apesar de facilitar o emagrecimento, o uso da pata-de-vaca deve ser combinado a uma dieta equilibrada e à prática regular de exercícios físicos.

2. Eliminação de toxinas

Essa planta também colabora com o bem-estar ao promover uma verdadeira limpeza no organismo. Por ser considerada diurética, a planta ajuda a eliminar toxinas por meio da urina (2).

3. Tratamento da acne

Além de promover a rápida cicatrização de machucados, a pata-de-vaca pode ainda ser usada para tratar acnes. Isso porque a planta possui propriedades bactericidas, que são capazes de

combater o surgimento das espinhas e cravos. Além do mais, essa alternativa medicinal é rica em substâncias antioxidantes, que combatem o envelhecimento precoce (3).

4. Combate ao diabetes

As folhas da pata-de-vaca possuem kaempferitrina, um flavonoide capaz de atuar no metabolismo de carboidratos. Sendo assim, essa substância melhora a utilização da glicose pelas células e evita que o açúcar se acumule no sangue (4).

Dessa forma, fica evidente que a pata-de-vaca pode fazer a diferença na vida de jovens, adultos e idosos. Pois de maneira simples, essa planta pode fornecer solução natural para diversos problemas de saúde.

Como fazer chá de pata-de-vaca

1. Ferva uma xícara de água;
2. Em seguida, desligue o fogo e acrescente uma ou duas folhas de pata-de-vaca picadas;
3. Tampe o recipiente e aguarde cerca de 10 minutos para realizar a infusão;
4. Posteriormente, coe o chá e beba preferencialmente ainda quente. O ideal é consumir essa bebida entre duas e três vezes ao dia.

Cabe ainda ressaltar que as propriedades medicinais da pata-de-vaca ajudam a reduzir os níveis de colesterol ruim no sangue, o LDL. Sendo assim, a planta também contribui para evitar doenças cardiovasculares, como pressão alta e AVC.

Outras formas de consumo

O chá é bastante conhecido, mas a maneira de tirar proveito da capacidade medicinal desta planta natural não é tão restrita assim. Isso porque existem outras formas de consumo da planta, aproveitando as suas folhas, flores e até a sua casca.

- **Extrato:** o extrato de pata-de-vaca deve ser usado com a limitação de 250 mg diariamente para ter o efeito desejado;
- **Tintura:** com relação à tintura feita a partir da planta, a quantidade varia entre 30 e 40 gotas três vezes ao dia;
- **Banhos:** além de ser tomado via oral, o chá também tem outra maneira de ser aproveitado. Isso porque você pode passar o resultado da infusão nos machucados, visando acelerar a cicatrização e recuperação da pele.

Cabe ressaltar que o uso da pata-de-vaca como tratamento fitoterápico deve ser feito após a liberação de um médico. Pois mesmo sendo um ingrediente natural, podem existir contraindicações ao seu uso e, conseqüentemente, efeitos colaterais indesejados.

Cuidados e contraindicações



Embora o consumo de pata-de-vaca possa representar uma melhora significativa para a saúde, é preciso ter cautela na ingestão dos produtos oriundos dessa planta. O exagero no consumo do chá, extrato ou tintura da planta, por exemplo, pode causar dores abdominais, diarreia e hipoglicemia. Há também que se observar a contraindicação para os grupos de pessoas abaixo:

- **Alérgicos:** é fundamental que pessoas com algum tipo de alergia ou que tenham problemas com plantas da variedade Fabaceae não façam uso da pata-de-vaca de nenhuma de suas formas de consumo;
- **Reação medicamentosa:** tomar o chá oriundo desta planta não é adequado para quem está ingerindo remédios anticoagulantes, anti-inflamatórios e para controlar enfermidades autoimunes;
- **Gestantes, lactantes e crianças:** ainda há muitas pesquisas relacionadas aos benefícios e efeitos causados pelo consumo cotidiano dessa planta medicinal. No entanto, não existem provas suficientes para liberar de maneira segura a ingestão durante a gravidez, amamentação e para crianças pequenas.

Observados os efeitos colaterais e contraindicações acima, a pata-de-vaca pode ser uma grande aliada no tratamento de diversos problemas de saúde, de uma simples espinha até o controle do diabetes tipo 2.

Agora que você já conhece os benefícios proporcionados pela pata-de-vaca, que tal conversar com o seu médico sobre inseri-la em sua rotina alimentar?

Chá de amora: conheça os benefícios dessa bebida poderosa

Escrito por [Andreia Miranda](#). Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/cha-de-amora/>



A amora, de nome científico *Morus alba*, é o fruto da planta amoreira. Apesar do seu tamanho pequeno e aparência frágil, essa frutinha oferece benefícios gigantescos para o corpo humano. Além da fruta in natura, o chá de amora também é uma forma de usufruir as propriedades da planta.

O chá de amora é conhecido por amenizar os sintomas da menopausa. Além disso, a fruta é bastante leve e, portanto, produz uma bebida medicinal de baixa caloria. Mas esses não são os únicos benefícios proporcionados por essa frutinha de coloração vermelha ou roxa. Quer conhecer outros? Então veja a seguir:

Principais benefícios do chá de amora



Apesar da fama de ser uma bebida natural benéfica para o público feminino, o chá de amora pode fazer a diferença para a saúde de homens e mulheres de todas as idades. Por isso, o ideal é conhecer adequadamente todas as vantagens que seu consumo agrega ao organismo humano:

1. Trata diarreias e inflamações intestinais

As folhas da amora contêm taninos, polifenóis que são anti-inflamatórios, antioxidantes e podem, por isso, aliviar os desconfortos intestinais e também hemorroidas ([1](#), [2](#)).

2. Ajuda a prevenir doenças cardíacas e AVC

Novamente, a presença dos antioxidantes é a responsável por garantir o benefício. Eles reverterem os danos causados pelos radicais livres e, assim, evitam o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de problemas cardíacos, câncer e AVC ([3](#)).

3. Contribui para o emagrecimento

Essa bebida também é útil às pessoas que estão em processo de emagrecimento. Sobretudo ao ser combinada com uma rotina alimentar equilibrada e a realização de atividades físicas. O chá é pouco calórico e um diurético natural, o que ajuda a diminuir a retenção de líquido.

4. Evita a osteoporose

Sabia que essa fruta consegue proteger a sua estrutura óssea? Isso se deve a sua composição: a alta quantidade de manganês e vitamina C da fruta contribuem para uma maior produção de colágeno e absorção de ferro, além de ajudar a curar feridas (4).

5. Reduz os efeitos da menopausa

Este chá é uma arma poderosa contra os sintomas desagradáveis que as mulheres enfrentam durante a menopausa. Isso porque ajuda a regular os hormônios e reduzir os fogachos, que são aqueles “calorões” comuns neste período da vida.

O chá de amora é uma adição gostosa, útil e bem proveitosa para a sua alimentação no dia a dia. Viu como você tem muito a se beneficiar com essa bebida natural?

Chá de amora: como fazer

1. Ferva aproximadamente 1L de água;
2. Em seguida, desligue o fogo e acrescente dez folhas da amoreira;
3. Tampe o recipiente e espere cerca de dez minutos para realizar a infusão;
4. Depois coe e beba o chá ainda quente.

Para manter as propriedades naturais do chá, evite colocar açúcar na bebida. É importante destacar também que essa não é a única maneira de preparar essa bebida medicinal.

Dá para variar na receita, incluindo ingredientes para dar aquele toque extra no sabor ou obter benefícios diferenciados. É possível, por exemplo, misturar o chá de amora com gengibre ou [hibisco](#), que são ingredientes usados para potencializar o processo de emagrecimento.

Chá de amora emagrece?



Nos últimos tempos, o chá de amora se tornou uma verdadeira mania entre as pessoas que desejam perder peso de maneira natural. Essa é uma bebida medicinal que pode realmente colaborar ao seu emagrecimento, sem que haja a necessidade de recorrer à opções químicas.

Vale salientar que essa bebida natural faz efeito no combate àquelas gordurinhas em função da grande presença de fibras e leveduras. Esses elementos tornam a digestão mais fácil, bem como fortalecem o seu intestino. Porém, nenhum alimento sozinho é capaz de te fazer emagrecer, esse processo precisa envolver uma alimentação saudável de forma geral e a prática de exercícios.

Malefícios e alertas



A maior parte das reações colaterais do chá de amora estão relacionadas ao consumo excessivo da bebida. Não se deve tomar mais do que três xícaras do chá diariamente. A partir desta medida, é possível sentir alguns efeitos colaterais, como náuseas e dores estomacais. O chá também deve ser evitado por alguns grupos de pessoas:

- **Gestantes e lactantes:** para fazer uso da dessa bebida natural, o ideal é que as mães procurem antes orientação médica;
- **Pessoas com doenças hepáticas:** quando ingeridos em grande quantidade, os taninos podem comprometer o fígado (5). Portanto, se você sofre de alguma doença hepática, não incorpore o chá de amora na sua rotina alimentar sem consultar um médico;
- **Pessoas com problemas de absorção de cálcio e ferro:** os taninos também podem interferir na absorção de cálcio e ferro pelo organismo. Portanto, se você possui esse tipo de problema, evite o chá.

Desde que seja uma ingestão moderada, o chá de amora pode ser devidamente saboreado e colaborar para o seu bem-estar. Além dele, conheça tudo sobre o [chá de hortelã](#) e os benefícios que ele pode te trazer!

Óleo de cártamo: saiba para que serve esse produto natural

Escrito por [Andreia Miranda](#). Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/oleo-de-cartamo/>



Extraído do açafraão, o óleo de cártamo possui uma composição que atrai atenção para os seus benefícios à saúde, pois ele é rico em ácidos graxos e tem efeitos terapêuticos que já são estudados ao redor do mundo. Esse óleo, extraído da semente do *Carthamus tinctorius*, é muito produzido na China, Egito, Estados Unidos, Índia e Rússia.

Estudos sugerem que o óleo pode ser um importante aliado contra a obesidade, mas há outras atuações importantes para o organismo. Conforme pesquisas indicam, a substância é importante para tratar inflamações, colesterol ruim e atua como antioxidante. Neste artigo você entenderá melhor esses e outros benefícios, além das suas formas de consumo e contraindicações.

7 benefícios do óleo de cártamo para a saúde



Seja graças à riqueza do ômega-6 na sua composição ou componentes como a [vitamina E](#), o óleo de cártamo é poderoso ao fortalecimento da saúde. Ele pode ser benéfico para diabéticos, hipertensos e também para a estética, pois melhora o aspecto da pele e do cabelo. Saiba mais:

1. Antioxidante

O óleo é um verdadeiro antioxidante natural justamente pela presença da vitamina E em sua composição. Essa vitamina é fundamental por atuar contra os radicais livres, que destroem células saudáveis. Ela atua tanto nos radicais livres formados pelo próprio metabolismo celular quanto nos formados por fatores externos: poluição, exposição solar, entre outros.

Essa atuação é muito importante para evitar o envelhecimento precoce da pele e até doenças como o câncer. Além da vitamina E, a [serotonina](#) é outro antioxidante presente na sua fórmula. Ela é o neurotransmissor responsável por regular o humor, apetite e o sono, por exemplo (1).

2. Reduz os níveis de colesterol

O LDL, mais conhecido como colesterol ruim, pode bloquear o fluxo sanguíneo quando em excesso. O que se sabe é que o óleo de cártamo diminui os seus níveis ao elevar o HDL, considerado o colesterol bom (2). Isso acontece graças ao ômega-9 do óleo. Essa gordura monoinsaturada previne doenças cardíacas e vasculares ao atuar nos níveis de colesterol. Ainda, o óleo possui fitoesteróis, capazes de reduzir a absorção intestinal do colesterol.

3. Previne doenças cardíacas

Como você acabou de ver, o óleo de cártamo é fundamental para a regulação dos níveis de colesterol. Assim, ele tem impacto também na atividade cardíaca, pois ao melhorar o fluxo sanguíneo e evitar o acúmulo do colesterol, o óleo previne doenças cardíacas. Por possuir ômega-6, também beneficia o coração (3).

4. Regula o açúcar no sangue

Além de auxiliar o coração, o óleo de cártamo também favorece os diabéticos. Graças às suas propriedades, ele age no controle da glicemia, o que previne a diabetes ou ajuda a tratar no caso de quem já convive com ela (4).

6. Reduz a acne

O ácido linoleico presente no óleo ajuda a aumentar a hidratação da pele e a reduzir a acne por ser um antibacteriano (5). Como a vitamina E combate os radicais livres, diminuem também os sinais da idade, como rugas e linhas de expressão.

Apesar de ser um óleo, ele pode ser utilizada na pele, ao contrário do que muitas pessoas acreditam. Como é um comedogênico (não obstrui os poros), as suas gotas podem ser colocadas diretamente em contato com ela.

7. Estimula o crescimento dos cabelos

O ácido oleico é especialmente benéfico aos cabelos (6). Ele atua no couro cabeludo e na raiz, acelerando o crescimento dos fios. Além disso, com ele nascem mais fortes e brilhosos.

É possível perceber que o óleo é uma espécie de remédio natural para a saúde. Para os povos antigos, porém, isso não é novidade, já que o utilizavam para a culinária e também para tingir tecidos a partir das suas folhas. Com tantas funcionalidades, fica difícil para você não concordar que esse é um óleo que merece espaço na sua rotina!

Óleo de cártamo emagrece?



Muito se fala sobre a aplicação do óleo de cártamo para quem deseja emagrecer. Essa fama de emagrecedor tem a ver com a queima da gordura. Entretanto, é preciso ter muita atenção quando se fala no assunto.

As suas duas substâncias principais (ômega-6 e ômega-9) são realmente importantes para quem deseja perder peso. Devido ao seu alto teor de ômega-6, ele atua como um catalisador que queima a chamada gordura marrom. Para entender melhor, essa gordura gera calor aos órgãos considerados vitais.

Ao acelerar essa queima, o ômega-6 obriga o corpo a recorrer à energia branca, que é aquela localizada na barriga e cintura. Dessa forma, essa gordura é queimada mais rapidamente do que o normal. Ainda, o óleo possui leptina, responsável por diminuir o apetite.

É claro, é preciso considerar que todos esses fatores devem estar acompanhados da prática regular de exercícios físicos e de uma alimentação saudável. Afinal, apenas o óleo não será suficiente para que se perca efetivamente peso.

Formas de consumo



O óleo de cártamo pode ser consumido de inúmeras maneiras. Seja em cápsulas ou na culinária, ele pode ser utilizado no dia a dia dependendo do efeito que você deseja. Para isso, confira a seguir as formas de consumo do óleo e descubra qual se adapta melhor a você:

Cápsulas

Essa forma de consumo é popular especialmente entre aqueles que tomam o óleo para se beneficiar durante a prática de exercícios físicos. A indicação é de duas cápsulas ao dia, preferencialmente antes das refeições. Isso ajuda a acelerar o metabolismo e perder peso. Pode ser consumido com água.

Líquido

Menos comum, há quem tome diretamente a versão líquida do óleo. Entretanto, é mais aconselhado fazer esse uso somente com recomendação médica para determinar qual a dose ideal.

Culinária

Muitas pessoas também utilizam esse produto natural nos alimentos, pois, na forma líquida, ele é utilizado como um tempero, semelhante ao uso do azeite em saladas, por exemplo.

Novamente, é importante salientar que o ideal é fazer o consumo com acompanhamento médico quando ele é utilizado com fins terapêuticos. A medicina alternativa é um ramo que tem larga experiência na sua manipulação. Assim, você pode aproveitar ainda mais o potencial do óleo!

Óleo de cártamo: preço



Na internet há centenas de sites onde você pode encontrar facilmente o óleo de cártamo em sua forma de cápsulas. Entretanto, os valores podem variar não somente pelas marcas, mas também pela composição. Isso porque alguns fabricantes costumam incrementar a fórmula dos seus produtos.

Atualmente, em alguns sites é possível comprar 3 embalagens com 120 cápsulas cada por pouco menos de R\$80. Porém, dependendo da composição, da loja e da quantidade, algumas opções saem por R\$170, aproximadamente. Por isso, vale a pena pesquisar a composição que melhor se enquadra nas suas necessidades e pesquisar bem os preços.

Óleo de cártamo: efeitos colaterais



O consumo em excesso desse produto natural pode levar ao surgimento de efeitos colaterais. Entre esses efeitos estão possíveis danos ao fígado, aceleração dos batimentos cardíacos, manchas na pele e até mesmo dores no peito. Por isso, fique atento às principais contraindicações do óleo:

- **Problemas de coagulação e úlceras gastrointestinais:** evita-se o consumo, pois ele conta com propriedades anticoagulantes que afinam o sangue;
- **Gestantes:** o óleo pode levar à indução do parto;
- **Indivíduos com alergia à ambrósia e cravo:** esses alimentos são da mesma família do cártamo.

Esse produto natural, explorado há tantos séculos pelas sociedades antigas, tem um alto poder quando bem utilizado. Por isso, é importante consumir com sabedoria e, principalmente, orientação médica. Diabéticos e pacientes com colesterol alto podem ser os principais beneficiados com o óleo de cártamo.

Agora que você já sabe para que serve esse produto natural e suas formas de consumo, que tal incluir o óleo de cártamo na sua rotina? A sua saúde só terá a agradecer!