

Scris de newsreporter pe 20 ianuarie 2022, 13:03

Ceai de sunatoare – remediu pentru depresie, insomnie si bila lenesa

Ceai de sunatoare – un remediu traditional pentru depresie, stari febrile, dezinfectarea ranilor si cicatrizarea arsurilor minore. Cercetari recente au scos la iveala ca beneficiile acestei plante sunt datorate proprietatilor antivirale si antibacteriene, precum si activitatii la nivel cerebral, care ajuta la productia de serotonina, asa-numitul hormon al fericirii, scrie CSID.ro.



beneficii consum ceai de sunatoare.jpeg

Ceaiul de sunatoare prezinta proprietati antiseptice, sedative, antiinflamatoare, remineralizante, cicatrizante si astringente.

Ceai de sunatoare – beneficii

Amelioreaza [depresia si anxietatea](#), afectiunile secolului 21 – numeroase studii au demonstrat ca ceaiul de sunatoare poate fi la fel de eficient precum antidepresivele, dar are mult mai putine reactii adverse decat acestea.

insa trebuie tinut cont ca cercetarile au avut loc pe esantioane reduse si in cazuri de depresie in forme usoare. Prin urmare, ceaiul de sunatoare nu trebuie sa inlocuiasca tratamentul medicamentos prescris de medicul specialist.

De asemenea, ceaiul de sunatoare ar putea ameliora durerile de urechi [cauzate de otita](#), o

afectiune cauzata de o infectie.

intr-un studiu realizat pe 100 de copii, o combinatie de plante formata din sunatoare, usturoi si galbenele a dat rezultate in ameliorarea durerilor si grabirea vindecarii infectiei.

Consumat frecvent, ceaiul de sunatoare poate ameliora [functionarea bilei](#) fiind recomandat in special in prevenirea dischineziei biliare si a colecistitei.

in plus, sunatoarea sprijina circulatia sanguina si ajuta la [eliminarea retentiei de apa](#), favorizand in acest fel si scaderea in greutate.

Pentru cei care se confrunta cu [insomnii](#), ceaiul de sunatoare este excelent deoarece creste productia de melatonina, hormonul care stimuleaza somnul profund.

Si fumatorii care isi propun sa renunte la acest viciu sunt sfatuiti sa consume mai des ceai de sunatoare, deoarece diminueaza simptomele de sevraj nicotinic.

Ceaiul de sunatoare este benefic si pentru piele. Aplicat sub forma de comprese, ceaiul de sunatoare este indicat pentru tenul iritat, uscat, ridat. De asemenea, este un remediu excelent si pentru micile taieturi sau arsuri la nivelul pielii, favorizand cicatrizarea acestora.

Cum se prepara corect ceaiul de sunatoare

La 300 ml de apa clocotita se adauga o lingurita de flori uscate sau frunze si se lasa la infuzat 10-15 minute.

Aroma infuziei de sunatoare este destul de puternica, gustul usor amarui si pronuntat, iar culoarea aramie. Se poate folosi ca indulcitor mierea de albine cu [zeama de lamaie](#) sau zaharul brun.

Ceai de sunatoare – contraindicatii

Ceaiul de sunatoare are efecte puternice, in consecinta, cereti parerea unui specialist inainte de a-l consuma deoarece prezinta si efecte adverse mai putin cunoscute. De exemplu, persoanele care urmeaza tratament cu antidepresive, anticoagulante, contraceptive orale, medicamente antiastmatice, antihipertensive sau imunosupresive trebuie sa evite consumul de ceai de sunatoare pentru ca efectul acestora poate fi mult diminuat.

De asemenea, consumul in exces poate duce la tulburari digestive precum diaree sau crampe abdominale, greata sau reactii alergice ale pielii, anxietate, disfunctie erectila, ameteala, [gura uscata \(xerostomie\)](#) sau migrene.

Sunatoarea poate, de asemenea, sa creasca sensibilitatea pielii si a ochilor la lumina solara puternica.

CSID.ro

ADRESA: <http://crct.ro/nz2j>