

BIO 3 Camomila Flor Eco 25 Filtros

EAN: 8470003533539 FABRICANTE: BIO3



A camomila é tradicionalmente usada como infusão para aliviar problemas digestivos, como digestão pesada e azia.

DESCRIPCIÓN

O que é camomila?

A camomila, cientificamente conhecida como **Chamaemelum nobile**, é uma planta herbácea pertencente à **família Asteraceae**. É amplamente conhecido e utilizado tanto na medicina tradicional como na indústria alimentar pelas suas inúmeras **propriedades benéficas para a saúde**.

Benefícios da camomila

Propriedades anti-inflamatórias

A camomila possui compostos como flavonóides e terpenóides, que apresentam efeitos antiinflamatórios comprovados. Esses compostos ajudam a reduzir a inflamação e a aliviar dores musculares e articulares.

Efeitos antioxidantes

Os antioxidantes presentes na camomila, como os flavonóides, ajudam a combater o estresse oxidativo no organismo. Isto é essencial para proteger as células dos danos causados pelos radicais livres, que podem levar a doenças crónicas e ao envelhecimento precoce.

Propriedades digestivas

A camomila é conhecida por seus efeitos positivos no sistema digestivo. Ajuda a acalmar dores de estômago, reduzir a acidez e aliviar os sintomas de distúrbios digestivos.

Efeitos calmantes e sedativos

Consumir infusões de camomila ajuda a reduzir a ansiedade, promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono.

