

# MISTURE LOURO E CRAVO: ASSIM QUE EXPERIMENTAR, VOCÊ VAI ME AGRADECER! DETALHES NO PRIMEIRO COMENTÁRIO

## INGREDIENTES

Chá de louro com cravo-da-índia

Ingredientes:

2 folhas de louro seca

3 unidades de cravo-da-índia

300 ml de água

## MODO DE PREPARO

Coloque o louro em uma panela, adicione a água e leve ao fogo para ferver por cinco minutos.

Após esse tempo, desligue o fogo, adicione o cravo, tampe a panela e deixe em infusão até chegar ao ponto de morno ou frio – como você preferir.

Em seguida coe e beba.

Promove o relaxamento muscular

Por ter um efeito de vasoconstrição, as folhas de louro contribuem para a contração muscular.

Ela também é um excelente remédio para regular a circulação sanguínea.

Por isso, é muito indicada para controlar dores de cabeça, dor no pescoço ou nas costas.

Todavia, para aproveitar todos os benefícios que o louro oferece para a saúde certifique-se de que as folhas estejam secas, pois quando frescas podem ser tóxicas.

Compre vitaminas e suplementos

Efeito vasoconstrição: é o processo que acontece quando os músculos lisos das paredes dos vasos sanguíneos se contraem.

Além disso, também se relaciona com a manutenção e regulação da temperatura do corpo.

Outros benefícios do louro

reduz os níveis de ansiedade

auxilia na digestão

fortalece o sistema imunológico

controla o diabetes

melhora o sistema respiratório

fonte de vitamina e antioxidantes

abaixa a febre

diurético natural

## Contraindicações

O consumo de louro não é recomendado por gestantes ou mulheres em fase de amamentação, já que as propriedades podem estimular o aborto.

Além disso, não pode ser consumido em excesso, já que possui efeito calmante e pode causar sonolência, alterações gastrointestinais, cólicas abdominais e dor de cabeça.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17294-misture-louro-e-cravo-assim-que-experimentar-voce-vai-me-agradecer-detahes-no-primeiro-comentario.html>