

# Chá de Anis:

## Benefícios, Propriedades, Receita Passo a Passo

### [\\* Benefícios nutricionais do chá de anis](#)

1. [\\* Chá de anis para melhorar a digestão](#)
2. [\\* Para combater problemas respiratórios](#)
3. [\\* Benefícios para o cérebro](#)
4. [\\* Benefício para as mulheres](#)
5. [\\* Como Fazer: Receita Passo a Passo](#)

O **anis**, é uma planta que é originária da *China*, e carrega este nome por causa dos frutos que ela gera, que possuem um formato exótico e bonito de estrela.

No oriente ela já é bastante utilizada como tempero para carnes e frutos do mar. Graças ao seu aroma agradável e adocicado, que é bem característico e peChá de Anis:culiar.

Além de suas **propriedades na culinária**, o anis também conta com características medicinais, que podem ajudar no combate e no alívio de alguns problemas.

E no *Brasil*, o anis tem sua utilidade principal em tratamentos de medicina natural, na forma de infusões e [chás](#).



O anis **estrelado**, contém uma concentração elevada de etanol, em sua composição química.

Graças a isso, ele acaba sendo muito eficaz para combater efeitos de diversos problemas digestivos.

Além de ser um excelente aliado na cura da gripe.

E essas são as principais especialidades desta erva medicinal.



As propriedades do anis são tão importantes, que as partes da planta que são utilizadas são as sementes, os frutos, além das suas folhas, que são ricas em óleos essenciais.

Além disso tudo, a planta virou alvo de interesse científico, depois que foi descoberta a sua eficácia como antiviral.

Sendo usada como matéria-prima na fabricação de medicamentos para este fim.





Utilizada principalmente no tratamento da [gripe aviária](#) e da [H1N1](#).

Agora que você já viu por alto quais são os principais benefícios desta planta, já deve estar imaginando como o chá de anis deve ser muito bom para a saúde.

As suas vantagens estão relacionadas principalmente nas suas ações no aparelho digestivo.



Por isso, a bebida está sendo cada vez mais indicada para ser usada no tratamento de espasmos do estômago e do intestino, gases, cólicas e dores durante o processo digestivo.

Além disso, a ingestão do chá de anis também ajuda e muito na melhoria do mau hálito.

Conheça melhor com mais detalhes, quais as vantagens de colocar o anis em sua dieta:

## **\* Benefícios nutricionais do chá de anis**

É comprovado, que o anis fornece cerca de 330 calorias para cada 100 gramas dele consumido. Possui em sua composição proteínas, carboidratos, gordura e fibras.

O nome “gordura” pode ter assustado um pouco, mas na verdade a gordura presente nele é a saudável, na forma de ácido gordo monoinsaturado e do poli-insaturado também.



A quantidade de gordura saturada é baixa.

Além disso, ele é rico em vitamina A e [vitamina C](#).

E contem também minerais importantes para o corpo, como o magnésio, o cobre, o ferro e o cálcio.

Conseqüentemente, o consumo do chá, vai trazer todos esses benefícios para você.

### **\* Chá de anis para melhorar a digestão**

O chá de anis possui diversas propriedades que conseguem controlar distúrbios gastrointestinais, como já foi dito anteriormente.

Ele consegue ajudar em problemas como: gases intestinais e estomacais, flatulências, aerofagia, cólicas intestinais em recém-nascido e na diarreia em crianças pequenas.

Ajuda também no processo da digestão dos alimentos.



O aroma do anis tem efeito estimulante sobre diversas enzimas digestivas, o que promove também a produção de saliva.

Estas enzimas digestivas são muito úteis na desintegração das partículas dos alimentos, ajudando assim, no processo de digestão.

Por isso tomar o chá de anis é um excelente remédio para evitar dores, gases e inchaço.

A digestão fica muito melhor integrando o anis na alimentação, por causa da fibra alimentar que ele possui.

Pois, a fibra é um excelente aliado na ligação de partículas de alimentos, promovendo o movimento mais eficaz do intestino.

## **\* Para combater problemas respiratórios**

O anis possui propriedades anti fungos e antibacteriana.

O que também auxiliam no combate a gripes, tosses, bronquites, asma e resfriados.

Isso, graças ao efeito calmante que o anis produz.

Além, do poder de alívio da expectoração, pois o chá consegue limpar as vias respiratórias dissolvendo e acabando com as secreções e, conseqüentemente, com o congestionamento





O chá de anis é rico em fotoquímicos, como o *alpapinene* e o creosol.

Duas substâncias que aliviam o congestionamento, e ajudam a limpar as vias respiratórias de quem o consome.

Tanto é que já existem em farmácias, vários xaropes que contem o anis em sua composição, para ajudar em doenças como a gripe, por exemplo.

## \* Benefícios para o cérebro

O anis também é rico em vitaminas do *complexo B*, como *riboflavina*, *tianina*, *niacina* e *piridoxina*.

Essas vitaminas, se você não conhece, são perfeitas para manter as células cerebrais ativas.

O que desempenha um papel fundamental para que o sistema nervoso funcione normalmente.

Tais vitaminas, ajudam também a suprimir o nível dos hormônios responsáveis pelo encolhimento do cérebro, chamado de homocisteína.

## \* Benefício para as mulheres

Para as grávidas de plantão, adotar este chá na rotina da sua alimentação, durante a gravidez e depois, pode contribuir e muito para o aumento da produção do leite materno.

Tornando o chá um excelente aliado, por conta da sua ação galactagogo (*substância que favorece a secreção láctea*).



Isso graças a um composto chamado aneto, que tem propriedades estrogênicas.

Além disso, tem estudos que mostram, que o chá de anis também é eficaz para combater problemas menstruais, como cólicas, por exemplo.

O hábito de tomar o chá também contribui para evitar a contração do tecido muscular liso, o que estimula a ação das glândulas endócrinas





## \* Como Fazer: Receita Passo a Passo

- **Ingredientes:** 1 colher de chá de anis (*já existe a versão em pó da planta*); 1 colher de chá de açúcar (*pode trocar por duas gotinhas de adoçante, ou optar por não colocar nada*) e 1 litro de água.
- **Modo de preparo:**
  - Na hora de fazer o chá, adicione as folhas da planta, ou o pó de anis na água.
  - Espere até a água ferver, e depois que isso acontecer, deixe esfriar por pelo menos 10 minutos. Depois disso, a bebida estará pronta para ser consumida.

O indicado para que você usufrua dos benefícios que o chá de anis tem, é consumir a bebida de duas a três vezes ao dia.

Pode também acrescentar no chá, canela, mel ou gengibre, para melhorar o sabor.

<https://poderdoschas.com/anis/#-beneficio-para-as-mulheres>



São Paulo, SP, 31 Julho de 2017

Mkmouse