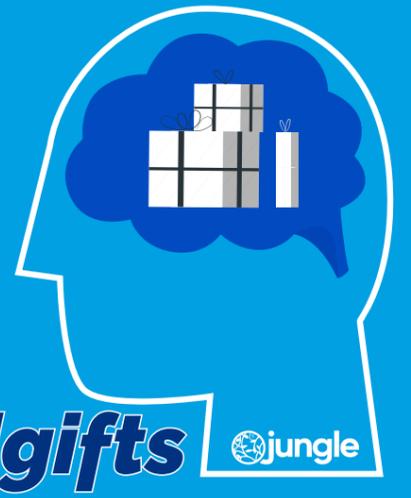


Receita para combater a ansiedade

Chá de Açafrão

Saúde mental na prática

Mindgifts 



O açafrão, de nome científico *Crocus Sativus*, é uma planta que tem demonstrado efeito sobre o excesso de ansiedade. Esse poder parece estar relacionado principalmente com sua composição rica em safranal.

INGREDIENTES

- 1 colher (de chá) de açafrão;
- 500ml de água.
- Suco de um limão

COMO FAZER

Junte o açafrão na água e depois esprema o suco do limão para dentro da mistura. Por fim, leve ao fogo, deixe ferver por cerca de 5 minutos, coe e beba a mistura dividida em 2 vezes no dia.

Além disso, ainda é possível tomar suplementos com açafrão em cápsula, sendo que a dose indicada por dia é de aproximadamente 30g.

Outra opção é adicionar açafrão regularmente na comida, como no arroz, por exemplo.

