Continue

O chá de orégano é uma infusão feita a partir das folhas da planta Origanum vulgare, conhecida por suas propriedades medicinais e aromáticas. Muitas mulheres relatam que o consumo desse chá pode ajudar a regular o ciclo menstrual, fazendo com que a menstruação desça mais rapidamente. Isso se deve a compostos bioativos presentes na planta, que podem influenciar a saúde hormonal feminina.Propriedades do oréganoO orégano é rico em antioxidantes, vitaminas e minerais, como a vitamina K, que desempenha um papel importante na coagulação do sangue e na saúde óssea. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas, que podem contribuir para a saúde geral do organismo. Essas características tornam o chá de orégano uma bebida benéfica para o sistema reprodutivo feminino.Como o chá de orégano pode influenciar o ciclo menstrualO consumo de chá de orégano pode ajudar a estimular a circulação sanguínea na região pélvica, o que pode facilitar a descida da menstruação. Além disso, o orégano contém compostos que podem atuar como emmenagogos, substâncias que promovem a menstruação. Essa ação pode ser particularmente útil para mulheres que enfrentam ciclos menstruais irregulares ou atrasos.Preparação do chá de oréganoPara preparar o chá de orégano, utilize folhas secas da planta. A proporção recomendada é de uma colher de sopa de folhas para cada xícara de água fervente. Deixe em infusão por cerca de 10 a 15 minutos, coe e consuma. É importante lembrar que o chá deve ser ingerido com moderação, pois o excesso pode causar efeitos adversos.Contraindicações do chá de oréganoEmbora o chá de orégano tenha muitos benefícios, ele não é indicado para todas as mulheres. Mulheres grávidas ou que estão amamentando devem evitar o consumo, pois os compostos presentes no orégano podem afetar a saúde do bebê. Além disso, pessoas com alergia a plantas da família Lamiaceae devem ter cautela ao consumir o chá.Outras formas de uso do oréganoAlém do chá, o orégano pode ser utilizado de diversas maneiras na culinária, como tempero em pratos variados. O uso do orégano fresco ou seco em receitas não só realça o sabor, mas também proporciona os benefícios à saúde associados à planta. A adição de orégano à dieta pode ser uma forma de promover a saúde hormonal de maneira natural.Estudos sobre o chá de orégano e menstruaçãoEmbora existam muitos relatos anedóticos sobre os efeitos do chá de orégano na menstruação, a pesquisa científica sobre o tema ainda é limitada. Estudos mais aprofundados são necessários para confirmar a eficácia do orégano como um regulador menstrual. No entanto, a tradição popular e o uso histórico da planta sugerem que ela pode ter um papel benéfico.Considerações sobre o uso do chá de oréganoAntes de iniciar o consumo regular de chá de orégano, é aconselhável consultar um profissional de saúde, especialmente se você tiver condições médicas preexistentes ou estiver tomando medicamentos. A automedicação pode levar a interações indesejadas e efeitos colaterais. A orientação profissional é fundamental para garantir a segurança e a eficácia do tratamento.Conclusão sobre o chá de orégano e menstruaçãoO chá de orégano é uma bebida que pode oferecer benefícios à saúde feminina, especialmente no que diz respeito à menstruação. Embora muitos relatos positivos existam, é importante lembrar que cada organismo reage de maneira diferente. A utilização do chá deve ser feita de forma consciente e informada, sempre buscando o equilíbrio e a saúde. Mulheres também podem se beneficiar dos efeitos do chá de orégano nos casos de cólicas menstruais, pois além de anti-inflamatório, o tempero também tem efeito de relaxante muscular.O chá de orégano pode aumentar a circulação de sangue e estimular a contração no útero, sendo, por isso, popularmente usado para regular a menstruação. No entanto, ainda são necessários mais estudos com seres humanos para confirmar os possíveis benefícios do chá de orégano na menstruação.O chá de orégano é conhecido por regular a menstruação, já que estimula a contração do útero. Contudo, seus efeitos em humanos ainda precisam ser melhor estudados. Como fazer: coloque 1 xícara de água fervente em uma colher de sopa e orégano. Deixe por 5 minutos.Como fazer chá de orégano para descer a menstruação Mas não há relação. No entanto, o orégano tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias ótimas para saúde e podem aliviar desconfortos — o que pode ser útil para quem sofre com cólicas menstruais leves.Pessoas alérgicas ou intolerantes ao orégano podem apresentar irritação na pele, vômito ou diarreia. Além disso, mulheres grávidas devem ingerir a bebida somente com orientação médica ou nutricionista. É importante ressaltar que o consumo do chá ajuda a prevenir doenças e auxilia na melhora dos sintomas.Chá de folhas de damiana Assim, esta planta pode ser uma excelente solução para fortalecer o útero. Juntar os ingredientes e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Depois, coar, deixar amornar e beber até 3 vezes por dia.O chá de arruda possui flavonoides com propriedades estimulantes do útero, sendo geralmente indicado para regular a menstruação, quando a menstruação está ausente, pois pode ajudar a menstruação a descer, ou ajudar a diminuir o fluxo menstrual, quando é muito intenso.Da pílula ao orgasmo: como encurtar ou interromper o fluxo...Sem absorvente. Os absorventes podem bloquear a saída do fluxo de sangue, o que muitas vezes prolonga a duração do sangramento. ... Orgasmo. ... Atividade física. ... Pílula combinada. ... Dispositivo intrauterino (DIU) ... Injeções hormonais. ... Implante contraceptivo.Um dos processos naturais para interromper a menstruação é a compressa de gelo. Assim como bolsas de calor dilatam os vasos sanguíneos e aliviam inchaços e dores, as compressas frias contraem os vasos, travando a menstruação.Após um mês bebendo chá de orégano, constatou-se que 84% das mulheres passaram a ter um ciclo menstrual regular, contra apenas 16% que ainda apresentavam o ciclo irregular.chá de orégano Ele tem ação antibacteriana, anti-inflamatória e estimula a contração e circulação sanguínea no útero.Chá de orégano proporciona um sono mais relaxante Se ingerido antes da hora de dormir, pode garantir um sono mais calmo e relaxante. Além disso, outros chás relaxantes para beber antes de ir para a cama são o de camomila, erva cidreira e hortelã.Os efeitos antioxidantes do chá de orégano Isso significa que a ingestão regular de chá de orégano, em conjunto com outros alimentos antioxidantes, pode ajudar prevenir o envelhecimento precoce, doenças do coração, diabetes tipo 2, artrite, Alzheimer e até mesmo câncer! O orégano é muito utilizado como tempero para aromatizar os pratos culinários, especialmente as massas. Mas o que muitas pessoas não sabem é que a erva também é maravilhosa para preparar um chá de orégano. O consumo desta forma apresenta diversos benefícios, sendo indicado para tratar sintomas e promover bem-estar. Conheça as propriedades do orégano, as contraindicações e aprenda a preparar o chá. Benefícios e contraindicações do chá de orégano (Foto: Pexels) O consumo do chá de orégano ganhou espaço na rotina principalmente devido a sua ação benéfica contra as cólicas e demais problemas menstruais. Mas além disso, ele tem muitos benefícios. Conheça. Rico em fibras, promovendo o bom funcionamento do intestino; Ótimo para o coração, por promover o controle da pressão arterial; Tem efeito sedativo, ajudando a acalmar e tratar a insônia; É diurético, trata a retenção de líquidos e evita a desidratação; Auxilia o combate dos sintomas de gripes e resfriados; Rico em vitaminas A, C, K e antioxidantes, portanto ajuda a aumentar a imunidade; Contém cálcio, manganês e ferro, o que ajuda a fortalecer a estrutura óssea; Grande aliado do ciclo menstrual, pois alivia cólicas, além de ajudar a regular o ciclo. Para isso, você pode consumir o chá durante a TPM e os primeiros dias de menstruação; Ajuda o processo digestivo, aliviando a má digestão; É antifúngico, anti-inflamatório e antibacteriano, auxiliando no tratamento de diversas infecções. Apesar de todos esses benefícios, o consumo do chá de orégano não é indicado para algumas pessoas. Além disso, o consumo do chá não é indicado para o emagrecimento, pois não apresenta comprovações científicas de que cause a perda de peso. Confira as contraindicações. Contraindicações O consumo do chá de orégano é relativamente seguro. No entanto, em grandes quantidades pode causar sonolência e alergias. Algumas pessoas podem ser alérgicas à erva sem que tenham conhecimento dessa condição. Por isso, observe possíveis erupções cutâneas, tonturas, vômito ou diarréia. Se observar qualquer desses sintomas, suspenda o consumo e procure orientação médica. Além disso, gestantes, lactantes e crianças menores de 5 anos devem consumir o chá somente com orientação médica. Por fim, o consumo não deve exceder a quantidade de 3 xícaras ao dia. Como fazer chá de orégano (Foto: Pexels) Agora que você conhece os benefícios e contraindicações do chá de orégano, que tal aprender a preparar para aproveitar as propriedades da erva? É possível preparar tanto com a erva seca como fresca, fica a seu critério. Ingredientes 1 colher de orégano 1 xícara de água Modo de preparo 1. Leve a água para ferver e desligue o fogo; 2. Adicione o orégano e deixe em infusão durante 5 minutos; 3. Espere amornar e consuma. Muitas pessoas não gostam do sabor do orégano, por isso é possível adicionar outras plantas ao chá. Chá de orégano com limão, anis estrelado, cravo, canela, hortelã, entre outras ervas podem auxiliar no sabor e trazer mais benefícios. Você pode consumir o chá até 3x ao dia. Existem muitas formas de aproveitar as propriedades das plantas medicinais. Se você deseja continuar vivendo com saúde, equilíbrio e bem-estar, confira também sobre o chá de mulungu e conheça esse potente calmante natural. O chá de orégano é um remédio natural indicado para melhorar a digestão, combater o excesso de gases, aliviar as cólicas menstruais, além de ajudar no tratamento de gripes e resfriados. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Esses benefícios são possíveis, porque o orégano contém carvacrol e flavonoides, que são compostos fenólicos com propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antioxidantes. Confira todos os benefícios do orégano. Embora o chá de orégano promova muitos benefícios para a saúde, o uso dessa bebida não deve substituir os tratamentos indicados pelos médicos. Além disso, para se obter os seus benefícios, o chá de orégano deve fazer parte de uma alimentação saudável e balanceada, associada à práticas regulares de atividades físicas. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. 7 benefícios do chá de orégano Os principais benefícios do chá de orégano são: 1. Melhorar a digestão O chá de orégano estimula a produção de sucos gástricos e diminui os espasmos musculares. Por isso, o chá orégano melhora a digestão, ajuda a combater o excesso de gases e aliviar as cólicas intestinais. Confira outros chás indicados para melhorar a digestão. 2. Diminuir as cólicas menstruais Por conter boas quantidades de carvacrol, que é um composto bioativo com ação analgésica, o chá de orégano pode ajudar a diminuir as cólicas menstruais. Veja outros remédios caseiros para cólica menstrual. Além disso, o chá de orégano também é indicado para ajuda a aliviar dor de cabeça, dor muscular e dor de dente. 3. Combater infecções Por conter carvacrol, um composto fenólico com propriedades antimicrobianas, o chá de orégano ajuda a combater infecções como herpes, candidíase e infecções urinárias, por exemplo. 4. Tratar gripes e resfriados O chá de orégano pode atuar nos brônquios, aumentando a produção de secreções pulmonares, sendo, por isso, considerado uma boa opção de remédio caseiro expectorante. Assim, o chá de orégano pode ser usado para ajudar no tratamento de situações como gripes, resfriados, bronquite, tosse seca, sinusite e laringite. 5. Diminuir o colesterol O chá de orégano pode ajudar a diminuir os níveis de colesterol "ruim", o LDL, no sangue, porque essa planta aromática contém compostos antioxidantes, como flavonoides, timol e carvacrol, que impedem a oxidação das células de gordura, prevenindo o surgimento de doenças cardiovasculares. 6. Ajudar a emagrecer O carvacrol, um componente anti-inflamatório e antioxidante presente no chá de orégano, diminui a inflamação e as células de gordura do corpo, ajudando a emagrecer. No entanto, para ajudar no emagrecimento, o chá de orégano deve fazer parte de uma dieta saudável associada à prática regular de exercícios físicos. Saiba como fazer uma dieta para emagrecer. 7. Controlar a diabetes O chá de orégano é capaz de bloquear algumas enzimas que atuam no metabolismo da glicose, equilibrando os níveis de açúcar no sangue e podendo ser útil para ajudar no controle da diabetes e da pré-diabetes. Entretanto, o chá de orégano só é indicado como complemento no controle da diabetes e não deve, por isso, substituir os tratamentos indicados pelo médico. O Chá de orégano regula a menstruação? O chá de orégano pode aumentar a circulação de sangue e estimular a contração no útero, sendo, por isso, popularmente usado para regular a menstruação. No entanto, ainda são necessários mais estudos com seres humanos para confirmar os possíveis benefícios do chá de orégano na menstruação. Como fazer o chá de orégano Para fazer esse chá, pode-se usar as folhas de orégano frescas ou desidratadas. Ingredientes: 2 colheres (de sobremesa) de orégano desidratado; 1 litro de água. Modo de preparo: Numa panela, ferver a água e, após apagar o fogo, acrescentar as folhas de orégano. Tampar a panela e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber em seguida. Pode-se tomar de 2 a 3 xícaras desse chá por dia, após as refeições. Possíveis efeitos colaterais Raramente, o chá de orégano pode causar reações alérgicas em algumas pessoas, que inclui sintomas como inchaço no rosto, coceira na pele, diarreia e falta de ar. Saiba reconhecer o sintomas de alergia. Quem não deve consumir Mulheres grávidas não devem consumir o chá de orégano, porque essa bebida pode causar aborto. Da mesma forma que o chá de orégano não é indicado para mulheres que estejam amamentando, pois ainda não existem estudos científicos que comprovem a segurança dessa bebida nesta fase. Pessoas com alergias a plantas da família Lamiaceae, como manjericão, lavanda, manjerona, hortelã e sálvia, devem evitar o chá de orégano. Além disso, deve-se interromper a ingestão de chá de orégano 2 semanas antes da realização de cirurgias, pois altas quantidades de orégano pode aumentar o risco de sangramentos. Pessoas que usam medicamentos, fitoterápicos ou suplementos com ação anticoagulante ou para tratar a diabetes, devem consultar um médico antes de usar o chá de orégano. Isso porque o orégano pode alterar o efeito de alguns remédios e plantas medicinais. Famoso por temperar pizzas e massas, o orégano oferece benefícios para a saúde que vão além do seu uso culinário. A erva é rica em fibras, vitaminas A e C, antioxidantes e outras substâncias que atuam em diversos sistemas do corpo. E há quem prefira consumi-lo em forma de infusão, no chá de orégano. Embora menos conhecido que outras infusões herbais, o chá de orégano é uma maneira prática de aproveitar os nutrientes da erva e pode ser facilmente inserido na dieta. Mas, devido à ação diurética, seu consumo não deve ser exagerado. Quais são os benefícios do chá de orégano As vitaminas A e C, somadas aos compostos antioxidantes presentes na erva, reforçam o sistema de defesa do corpo, contribuindo para a imunidade. A ação desses nutrientes é essencial para manter o organismo protegido contra diversas doenças. +Leia também: Você sabe o que são antioxidantes e como eles defendem nosso corpo? Ainda, o chá de orégano tem ação descongestionante. Para problemas respiratórios mais leves, ele pode fornecer alívio em pessoas que estão com dificuldades de respiração ou tosse. Mas é importante buscar sempre orientação médica, já que pode ser necessário recorrer a tratamento para infecções ou alergias. Os nutrientes presentes no orégano, como cálcio, ferro, vitamina K, fibras e antioxidantes, são essenciais para a saúde do coração. O consumo regular da erva pode auxiliar a melhorar a circulação sanguínea e a reduzir o colesterol ruim (LDL), sempre aliado a outras medidas, como o uso de medicamentos e a redução na ingesta de gordura saturada. Continua após a publicidade Para as mulheres, o orégano é especialmente benéfico, porque ajuda a aliviar as cólicas devido às suas propriedades anti-inflamatórias. O carvacrol, presente na erva, também é diurético, auxiliando na retenção de líquidos e diminuindo desconfortos durante o período menstrual. É bom reforçar que o uso deve ser aliado de outros tratamentos médicos, nunca feito de forma isolada. O chá pode promover alívio, mas não cura doenças. Quais os cuidados no consumo do chá de orégano? O chá de orégano é indicado principalmente como um coadjuvante para incômodos respiratórios, digestivos e inflamações. Ele nunca deve substituir um tratamento recomendado pelo médico. Continua após a publicidade É importante manter a moderação e, em caso de dúvidas ou condições de saúde específicas, consultar um profissional antes de incorporá-lo à rotina. O uso excessivo pode causar efeitos colaterais e algumas pessoas podem ter reações alérgicas ao orégano. Idosos e outras pessoas com propensão a quadros de desidratação também devem evitar tomar o chá sem orientação, por conta das propriedades diuréticas. Como preparar o chá de orégano Para preparar a bebida, recomenda-se usar uma colher de sopa de folhas secas ou frescas de orégano para cada xícara de água fervente. Depois, é necessário deixar em infusão por cerca de 5 a 10 minutos, coar e beber. Continua após a publicidade O chá pode ser consumido de uma a duas vezes ao dia, dependendo da necessidade. Benefícios Como fazer Mitos e verdades Alertas O orégano é uma erva muito usada na culinária para realçar o sabor e aroma dos pratos em geral. Entretanto, o que muitos não sabem é que o chá de orégano proporciona diversos benefícios à saúde, além de ser muito saboroso. Saiba quais são eles, como preparar o chá e se há alguma contraindicação de consumo. Acompanhe a matéria! Dra. Keise Bisconsini é nutricionista especialista em clínica funcional e esportiva. A profissional é dedicada à prática da nutrição com empatia, ajudando seus pacientes a alcançarem seus objetivos de saúde e condicionamento físico por meio da abordagem personalizada. Para que serve o chá de orégano? Ele auxilia na imunidade, no controle da pressão arterial e na saúde do coração. Também possui ação antibacteriana, anti-inflamatória e propriedades diuréticas, atuando na digestão, prevenção da retenção de líquidos e no tratamento leve da insônia. É considerado um aliado contra a gripe devido a seus potenciais efeitos antivirais. O consumo deve ser moderado e orientado por um profissional de saúde. Benefícios do chá de orégano iStock O chá de orégano possui muitas propriedades nutricionais para o nosso organismo. Confira quais são os principais benefícios da bebida. 1. Ação anti-inflamatória e antibacteriana O orégano contém compostos, como o ácido rosmarínico e o carvacrol, que possuem propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias. Por isso, ajuda a combater infecções, além de auxiliar na redução da inflamação. 2. Evita retenção de líquido O chá de orégano ajuda na eliminação de líquidos em excesso devido às suas propriedades diuréticas, o que pode ser benéfico para evitar a retenção de líquidos. 3. Fortalece a imunidade O chá de orégano contém antioxidantes, como vitaminas A e C, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, combatendo os radicais livres e auxiliando na proteção contra doenças. 4. Rico em antioxidantes As vitaminas A e C são conhecidas por seu papel no sistema imunológico e pela ação antioxidante, auxiliando na saúde da pele, visão e na proteção celular contra danos. 5. Controle da pressão arterial Alguns estudos sugerem que o orégano possui efeitos positivos na saúde do coração. Ele ajuda a controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol. 6. Rico em fibras As fibras são importantes para a saúde digestiva. Elas auxiliam no funcionamento adequado do intestino e na prevenção de problemas gastrointestinais. 7. Auxilia na digestão O chá de orégano ajuda a aliviar problemas digestivos leves, como gases e desconforto estomacal, melhorando a digestão. 8. Auxilia no tratamento da insônia O chá de orégano pode ter efeitos relaxantes que ajudam a promover o sono e a relaxar o corpo, auxiliando no tratamento da insônia em algumas pessoas. O orégano é usado há milhares de anos para fins medicinais, desde as civilizações antigas. Aprenda a fazer o chá e aproveite os seus benefícios fitoterápicos! Como fazer chá de orégano Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher (sopa) de folhas de orégano secas; Adicione água fervente e abafe com uma tampa; Beba morno ou frio; Se preferir, adoce com açúcar ou mel. É possível fazer combinações com limão, canela, erva-cidreira, hortelã, entre outros ingredientes. A dica é consumir o chá antes de dormir, pois ajuda a relaxar o corpo e contribui para um sono mais tranquilo. Mitos e verdades sobre chá de orégano Existem muitas dúvidas acerca dos benefícios do chá de orégano. Seu consumo realmente é eficaz? Confira quais são os mitos e verdades sobre essa bebida! O chá de orégano contribui para o fortalecimento ósseo? VERDADE: os minerais já citados, como manganês, ferro e cálcio, são excelentes para o fortalecimento dos ossos. O orégano possui grande concentração desses nutrientes, por isso, é indicado como uma excelente alternativa contra a osteoporose. O chá de orégano elimina as toxinas do corpo? VERDADE: o consumo do chá proporciona ao organismo um efeito detox e ajuda a eliminar as toxinas do corpo. Em apenas um ingrediente, podemos encontrar nutrientes como cálcio, ferro, vitamina K e manganês, além de fibras e nutrientes potentes, sem que haja a necessidade de tantas alternativas. Alguns estudos já foram realizados e comprovaram que o orégano proporciona esse efeito no organismo. Chá de orégano é bom para candidíase? MITO: o chá possui propriedades antifúngicas que podem aliviar a coceira genital causada pela Cândida. Entretanto, somente realizar o banho de assento com o chá não é suficiente para tratar a doença. É indispensável consultar um(a) ginecologista(a) para realizar um diagnóstico preciso e prescrever o tratamento adequado. Chá de orégano é bom para refluxo? VERDADE: o chá pode, sim, ajudar na digestão, afinal, é uma boa fonte de fibras, além de evitar a retenção de líquido e desidratação. Também combate a flatulência e a sensação de estufamento depois de uma refeição. Chá de orégano é bom para emagrecer? MITO: o orégano possui fibras que ajudam a prolongar a saciedade e contém carvacrol, substância que ajuda a diminuir inchaços. Apesar disso, consumir somente o chá não garante o emagrecimento a longo prazo. É necessário associar o seu consumo a uma dieta balanceada e exercícios físicos. Chá de orégano é bom para a pele? VERDADE: o carvacrol e o timol são dois elementos de ação antibacteriana presentes na folha e, devido a esse fator, ajudam na defesa contra possíveis bactérias capazes de atacar a pele. A erva também contém propriedades antioxidantes, que auxiliam na prevenção do envelhecimento precoce. O consumo do chá combate infecção urinária? VERDADE: estudos apontam que o orégano, por ter atividades antifúngicas, anti-inflamatórios e propriedades antibacterianas, auxilia no combate às doenças do trato urinário. Ajuda a regular o ciclo menstrual? VERDADE: o consumo frequente do chá de orégano pode ser benéfico para as mulheres, uma vez que suas propriedades ajudam na regulação do ciclo menstrual. Durante a menstruação, o chá alivia cólicas e inchaços. Também é um aliado na prevenção da menopausa precoce. Pode-se ingerir a bebida de três a quatro vezes ao dia, sem açúcar, de preferência, conforme a especialista. Quais são as contraindicações do chá de orégano? Pessoas alérgicas ou intolerantes ao orégano podem apresentar irritação na pele, vômito ou diarreia. Além disso, mulheres grávidas devem ingerir a bebida somente com orientação médica ou de uma nutricionista. É importante ressaltar que o consumo do chá ajuda a prevenir doenças e auxilia na melhora dos sintomas. No entanto, é indispensável buscar ajuda médica para indicar o melhor tratamento. Agora que você já sabe sobre os benefícios do chá de orégano, descubra o poder dos alimentos anti-inflamatórios e inclua-os na sua alimentação diária. As informações contidas nesta página têm caráter meramente informativo. Elas não substituem o aconselhamento e acompanhamentos de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas. A influenciadora digital e ativista vegana Alana Rox conta que o consumo frequente de chá de orégano pode ajudar a diminuir as cólicas menstruais a longo prazo: "O orégano é tão poderoso, e a gente nem dá bola. Ele é anti-inflamatório, bom para dores musculares e, com consumo frequente, você vai reduzindo as dores da cólica." Chá de orégano faz a menstruação descer? Foto: Canva PROÀ primeira vista, muitas pessoas veem o orégano apenas como um tempero para pizzas. Mas, a verdade é que ele é muito mais versátil que isso na cozinha, podendo combinar com inúmeros pratos diferentes. Inclusive, ele pode ser empregado até para fazer um chá, o qual dizem que favorece a menstruação. Então antes de experimentar, venha com o SaúdeLab e descubra se é verdade que o chá de orégano faz a menstruação descer.De maneira geral, cada chá possui uma determinada aplicação na nossa saúde. Por variarem muito em propriedades, essas aplicações também são bastante diversas. No caso do chá de orégano, é dito que um de seus efeitos é fazer com que a menstruação dessa. Contudo, por questão de segurança, é preciso conhecer melhor as suas características antes de realmente experimentar ele.O chá de orégano faz menstruação descer?Por incrível que pareça, o orégano de fato possui alguns efeitos na menstruação das mulheres, e esse conhecimento é relativamente antigo. Há muito tempo ele já era empregado em algumas culturas para melhorar o fluxo menstrual. Atualmente, acredita-se que essa capacidade esteja ligada a um aumento da circulação sanguínea na região do útero, provocado pelo orégano. Com base nisso, faz sentido dizer que o chá de orégano faz a menstruação descer.Contudo, na prática, esse não é bem o efeito dele. De maneira geral, o chá de orégano seria responsável por regularizar o ciclo menstrual da mulher, o que é diferente de estimular a menstruação. Inclusive ele também já era muito empregado para essa finalidade, em mulheres cujo ciclo estava desregulado ou que sofriam com muitas dores. Ou seja, não é possível dizer que o chá de orégano faz a menstruação descer de fato. Mas, ele pode ser útil na regularização do ciclo menstrual.Leia mais: Chá de orégano solta catarro? Saiba como ele beneficia sua saúdeOutros benefícios do orégano para a saúdeAjuda a combater microrganismos: o orégano contém uma substância denominada de carvacrol. Ela é capaz de reduzir a atividade de vírus, bactérias e fungos diversos, combatendo e prevenindo diversas infecções.Regula a glicemia: alguns compostos do orégano interferem no metabolismo da glicose, bloqueando as enzimas responsáveis por esse processo, e mantendo a glicemia do sangue mais equilibrada.Reduz o colesterol: não é só a glicemia que é beneficiada pelo chá de orégano. Os níveis de colesterol também podem ser reduzidos através da bebida, graças aos seus compostos antioxidantes.Combate os radicais livres: esses mesmos antioxidantes são fundamentais no combate de radicais livres do organismo. No caso, eles são causadores do envelhecimento precoce e de doenças neurodegenerativas.Favorece o emagrecimento: em combinação com anti-inflamatórios, os antioxidantes também acabam sendo aliados na perda de peso, através da redução dos processos inflamatórios e da quantidade de gordura.Principais contraindicações do consumo de chá de oréganoComo você pode ver, todos esses benefícios compensam bem o fato de que não podemos afirmar que o chá de orégano faz a menstruação descer. Mas para poder aproveitar esses benefícios de forma segura, é necessário conhecer as contraindicações do chá. Felizmente, elas não são muitas, visto que o chá só precisa ser evitado por gestantes, crianças pequenas, e pessoas que tiverem algum grau de intolerância ou alergia ao oréganoLeia mais: Está naqueles dias? Conheça os 10 melhores alimentos para comer (e evitar) durante a menstruação O Chá de Orégano Para aliviar as Dores das Cólicas Menstruais é uma excelente remédio caseiro. Além disso, a cólica menstrual, também chamada de dismenorreia, é uma dor pélvica que ocorre devido à liberação de prostaglandina, substância responsável por fazer o útero contrair para então eliminar o endométrio. O endométrio por sua vez é a camada interna do útero que cresce para nutrir o embrião, e no caso da não fecundação do óvulo, o endométrio se descama e é eliminado em forma de sangramento. Cerca de 50% das mulheres sentem cólicas menstruais em alguma fase da vida, a dismenorreia pode ser de dois tipos: primária e secundária. Quando a causa é o aumento da produção de prostaglandina feita a partir do endométrio, ela é denominada primária; já quando é resultado de alterações patológicas, ela é do tipo secundária. Os Sintomas das Cólicas Menstruais: A cólica menstrual pode ser acompanhada de: Em cólicas secundárias, os sintomas aparecem após algum tempo de uma doença orgânica ou de algum fato específico. As causas mais comuns da dismenorreia secundária são: endometriose, alteração nos ovários e/ou útero, uso de DIU, miomas, doença inflamatória pélvica, má formações uterinas e hímen sem orifício para a menstruação sair. Recomendações: Evitar ter uma vida sedentária; Praticar exercícios aeróbicos moderados; Beber bastante água; Não ingerir alimentos que possam retardar o trânsito abdominal no período pré-menstrual; Fazer uso de bolsas de água quente na região abdominal para aliviar a dor; Não se automedicar, sempre consultar um médico antes de qualquer tratamento. Um mal que atinge grande parte das mulheres em idade fértil, a cólica menstrual é uma dor na região pélvica que é provocada pela liberação da prostaglandina, substância que faz com que o útero contraia para a eliminação da camada interna do útero em forma de sangramento. Então, confira a receita do Chá de Orégano Para aliviar as Dores das Cólicas Menstruais. INGREDIENTES: 1 xícara de água 2 colheres de chá de orégano MODO DE PREPARO: Ferver a água; Acrescentar o orégano; Tampar a xícara com a água e o orégano por 5 minutos. Após isso, não adoçar e ele já estará pronto para uso. Existe a suspeita de que algumas reações (causadas por ervas e especiarias) podem interferir no ciclo menstrual da mulher e por conta disso muitas mulheres alegam que o chá de orégano faz a menstruação descer. No entanto, antes de sair em busca de receitas de como fazer chá de orégano, é fundamental saber se a bebida realmente funciona neste sentido e, principalmente, se o seu uso para essa finalidade não pode ser perigoso. OréganoSegundo o livro “From Menarche to Menopause: Reproductive Lives of Peasant Women in Two Cultures” (Da Menarca à Menopausa: Vida Reprodutiva de Mulheres Camponesas em Duas Culturas, em livre tradução), o orégano era utilizado pelos Maias como um remédio para jovens mulheres que sofriam com dores menstruais ou com irregularidade em seus ciclos. Menarca é o nome dado à primeira menstruação da mulher.O livro “Aromatherapy: Essential Oils for Vibrant Health and Beauty” (Aromaterapia: Óleos Essenciais para Saúde e Beleza Vibrantes), de autoria da aromaterapista Roberta Wilson, também apontou que o orégano pode estimular o fluxo da menstruação quando utilizado em um banho de assento ou quando usado em uma massagem na região do abdômen. A alegação é que o orégano provoca o aumento da circulação sanguínea no útero, o que é capaz de estimular a menstruação. Uma pesquisa publicada pelo International Journal of Current Advanced Research em março de 2017 testou os efeitos do chá de orégano em 50 mulheres, onde pelas perguntas formuladas, constatou-se que 68% delas tinham um ciclo menstrual irregular. Após um mês bebendo chá de orégano, constatou-se que 84% das mulheres passaram a ter um ciclo menstrual regular, contra apenas 16% que ainda apresentavam o ciclo irregular.Portanto constatou-se que de fato o chá de orégano pode regularizar o ciclo menstrual, o que é diferente de induzir a menstruação.Mas então, se existem pessoas que acreditam que o orégano realmente pode induzir a menstruação, o chá de orégano faz a menstruação descer? Bem, não existe uma resposta exata para essa questão específica, uma vez que não há um embasamento científico para afirmar que o orégano desencadeia a menstruação, e nem tampouco ajuda a aliviar as suas dores.Em outras palavras, mesmo que existam registros da utilização da especiaria na forma de chá ou banho de assento para tentar forçar a menstruação, não existem garantias de que a erva realmente pode provocar esse efeito. Por outro lado, os óleos contidos no orégano, se ingeridos em quantidade medicinal, podem causar hemorragias e abortos espontâneos em mulheres grávidas. Entretanto este não é o caso do chá de orégano, que tem uma quantidade reduzida de princípios ativos neste sentido, e que inclusive pode ser usado na fase final da gravidez para estimular as contrações uterinas. Uma irregularidade ou ausência menstrual pode ser provocada por diversas causas. Entre elas encontra-se a ocorrência de uma gestação, tanto que o atraso na menstruação é um dos principais sintomas de uma gravidez. O uso de uma erva ou planta medicinal para forçar o sangramento da menstruação será extremamente perigoso se for esse o caso, podendo provocar um aborto ou a malformação do bebê. Entretanto, a irregularidade, ausência ou atraso da menstruação também pode surgir em decorrência do uso de medicamentos como antipsicóticos, antidepressivos, remédios para pressão arterial e remédios para alergia, além do tratamento quimioterápico para o câncer.Quando são esses os fatores por trás da interrupção da menstruação, o perigo que existe é a própria interação do medicamento com a erva ou planta medicinal utilizada para forçar o fluxo sanguíneo menstrual, provocando reações prejudiciais ou perigosas ao organismo.Além disso, a menstruação pode não ocorrer por conta de problemas de saúde diversos, como baixo peso, estresse, desequilíbrios hormonais, como síndrome do ovário policístico, disfunção na tireoide, tumores benignos na glândula pituitária (hipófise) e menopausa prematura ou problemas estruturais como síndrome de Asherman (formação de cicatrizes ou aderências uterinas), ausência de órgãos reprodutivos e anormalidade na estrutura da vagina.No caso da irregularidade, ausência ou atraso na menstruação devido a um desses problemas de saúde, quando a mulher simplesmente ignora os sintomas e resolve apenas tomar um chazinho para tentar regular a menstruação, ela corre o risco de deixar de tratar uma condição que pode evoluir e trazer complicações mais graves.Portanto, para as mulheres que perceberam que o fluxo sanguíneo menstrual não está vindo como deveria, o melhor e mais seguro a ser feito é procurar rapidamente o auxílio médico para investigar o que pode estar por trás desse problema. Ervas medicinais podem causar reações alérgicas em pessoas sensíveisComo não se conhece o suficiente sobre a segurança do orégano em quantidades medicinais durante o aleitamento, a recomendação é que as mulheres que amamentam evitem a especiaria. O orégano pode provocar efeitos colaterais leves como perturbação no estômago e pode causar reação alérgica nas pessoas que têm sensibilidade às plantas da família Lamiaceae, que inclui manjericão, hissopo, lavanda, manjerona, menta e sálvia, além do próprio orégano. A erva aromática pode aumentar o risco de sangramento nas pessoas que sofrem com distúrbios hemorrágicos. Justamente por conta de poder aumentar o risco de sangramento é que recomenda-se que o seu uso seja interrompido pelo menos duas semanas antes da data marcada para uma cirurgia. Os pacientes com diabetes devem usar o orégano com cautela – a erva pode diminuir os níveis de açúcar no sangue, o que representa um risco de hipoglicemia (queda nas taxas de glicose no sangue). Além disso, a erva aromática pode atrapalhar a habilidade do organismo para absorver minerais como cobre ferro e zinco.Entretanto, quem gosta de apreciar um chá de orégano esporadicamente, não tende a sofrer nenhum destes problemas relacionados.Continue a entender quais podem ser os efeitos do orégano com a ajuda do vídeo abaixo. Para receber mais conteúdos como esse, inscreva-se no nosso canal, clicando no botão a seguir: Você já sabia se o chá de orégano faz a menstruação descer? Comente abaixo!Loading... Um atraso da menstruação é um dos motivos frequentes de preocupação entre mulheres em idade fértil e com uma vida sexual ativa. A verdade é que o primeiro pensamento costuma ser o de uma gravidez e, no caso de existir a possibilidade de estar grávida, você deve fazer um exame para confirmá-la ou descartá-la. Contudo, além da gravidez, existem muitos outros motivos pelos quais a menstruação pode atrasar e demorar mais do que o normal para chegar. No seguinte artigo do ONsalus vamos revelar quais podem ser estes motivos e mostraremos alguns dos remédios naturais mais eficazes que existem para favorecer a chegada da menstruação: chás e infusões elaborados a partir de plantas que possuem propriedades emenagogas, as quais estimulam o fluxo sanguíneo na pélvis e no útero e ajudam a regular os ciclos menstruais. Continue lendo e conheça os 6 melhores chás para descer a menstruação. Índice Esses são os 6 melhores chás para descer menstruação atrasada:Chá de canelaChá de oréganoChá de camomilaChá de arrudaChá de salsinhaChá de artemísiaContinue lendo para saber como preparar e tomar cada um deles e descer a menstruação rapidamente. Antes de começar a consumir qualquer remédio natural que estimule o fluxo menstrual é importante identificar qual é a causa do atraso menstrual para não pôr sua saúde em perigo. Especialmente, em primeiro lugar, deve-se descartar a possibilidade de estar grávida, por isso que, diante da menor suspeita, é essencial fazer um teste de gravidez. Deve-se ter em conta que este teste apenas deve ser feito quando tiverem passado 7 dias de atraso, já que se feito antes disso poderia dar um falso negativo. Agora, quando não é devido à gravidez, algumas das causas do atraso da menstruação mais comuns podem ser as seguintes:Erros no cálculo do ciclo menstrual, já que há mulheres que têm menstruações regulares, mas também há outras que têm menstruações irregulares.Estresse e/ou ansiedade.Sofrer de ovários policísticos.Mudanças bruscas de peso.Ingestão de alguns medicamentos.Interrupção de anticoncepcionais.Estar em período de amamentação.Pré-menopausa.Doenças da tireoides ou doenças crônicas.Praticar esportes muito intensos ou em excesso.No artigo Menstruação atrasada: o que pode ser explicamos todos estes fatores de uma forma mais detalhada. A seguir, vamos mostrar quais plantas medicinais consumidas por infusão podem ajudar a estimular o fluxo sanguíneo e fazer com que a menstruação chegue mais rápido. Não obstante, é importante saber que não se tratam de produtos milagrosos que farão com que a menstruação desça imediatamente, nem de forma repentina. Da mesma forma, você não deve consumi-los se você suspeita que pode estar grávida ou sofrendo de algum problema de saúde não diagnosticado. Um chá para descer menstruação urgente muito popular é o chá de canela, que pelo fato de contar com propriedades que favorecem a circulação do sangue, permite que o útero se contraia, induzindo assim a menstruação. Além disso, age como um bom anticoagulante natural e ajuda a combater as cólicas menstruais e os inchaços típicos desses dias do mês.PreparoFerva 2 ramas de canela em 200 ml de água durante alguns minutos. Depois, retire o preparo do fogo e deixar em repouso durante cinco minutos. Por fim, coe e beba. Para fazer a menstruação descer o mais rápido possível, você também pode recorrer ao consumo do chá de orégano, uma vez que este possui propriedades emenagogas que ajudam a regular a menstruação, além de ser um excelente remédio natural para aliviar os desconfortos menstruais, as dores de cabeça, a retenção de líquidos e a melhorar a irritabilidade que as mulheres sentem durante o período.PreparoPara fazer o popular chá para descer menstruação rápido, basta esquentar 2 copos de água até que cheguem ao ponto de ebulição. Adicionar 1 punhado de folhas frescas ou secas de orégano e deixar ferver durante 2 minutos. Depois retirar do fogo e deixar descansar durante 2 ou 3 minutos; Finalmente, coar e adicionar um pouco de mel se desejar melhorar o sabor. Recomenda-se consumir este chá durante vários dias antes da menstruação para adiantá-la. Não obstante, é muito importante que o chá de orégano não seja tomado se há a suspeita de gravidez, já que ele é conhecido por possuir propriedades abortivas. Além de ser benéfica para os problemas estomacais, a camomila é um dos melhores remédios para descer menstruação que podemos tomar quando estamos com um atraso menstrual que não é consequência de uma gravidez. Ela ajuda a regular a menstruação e diminuir tanto as dores que podem surgir durante os dias prévios à menstruação quanto as dores que se sentem uma vez que esta já tenha descido. Tudo isso graças as suas propriedades anti-inflamatórias, relaxantes, calmantes e analgésicas.PreparoAdicione 1 sachet de chá de camomila em 1 copo de água fervente e deixe descansar durante 5 minutos. Você pode tomar até 3 copos diariamente para obter melhores resultados. Talvez um dos truques para fazer menstruação descer urgente mais populares e frequentes é tomar chá de arruda. Isto acontece porque esta planta age como um potente emenagogo natural, ou seja, estimula a menstruação no corpo feminino devido ao fato de que favorece o fluxo sanguíneo na região da pélvis e útero. Além disto, destaca-se por ser calmante e antiespasmódica, sendo assim, é muito útil para aliviar as dores da menstruação.PreparoColocar para ferver 1 copo d'água e, quando ferver, adicionar 1 ou 2 colheres pequenas de arruda. Deixar ferver durante cerca de 3 minutos e, passado este tempo, apagar o fogo e deixar em repouso por mais 3 minutos. Coar e beber 2 ou 3 copos ao dia até que a menstruação desça. Para melhorar o sabor desagradável e amargo, é aconselhável adicionar um pouco de mel. Outro dos melhores chás para descer a menstruação e estimular o fluxo menstrual também encontramos a salsinha. Esta erva tão empregada na culinária favorece as contrações do útero devido aos óleos voláteis que ela contém, ajudando assim o adiantamento do ciclo. Também é aconselhada para reduzir as dores das cólicas, bem como para não se sentir esgotada e sem forças durante a menstruação. Neste caso, também deve-se estar 100% certo de que não há nenhum risco de gravidez, já que o chá de salsinha tem propriedades abortivas.PreparoEm uma panela, pôr para ferver 1 litro de água e, quando ferver, adicionar 5 colheres de salsinha fresca picada, mexer e deixar ferver durante 5 minutos. Depois, apagar o fogo, tampar a panela e deixar descansar por mais 10 minutos. Coar a infusão e tomar entre 2 e 3 copos ao dia por pelo menos 15 dias seguidos. Se você ainda não sabe o que fazer para a menstruação descer, finalizamos a lista de chás para menstruação descer mais rápido com o chá de artemísia, o qual ajuda a regular os ciclos menstruais e a aliviar as dores menstruais graças ao seus componentes como os óleos, os fitoesteróis e os flanoides.PreparoEm 1/4 de litro de água fervendo, adicionar 1 colher pequena de artemísia e deixar descansar por volta de 5 minutos. Coar e beber um copo pela manhã e outro pela noite. Este artigo é meramente informativo, no ONsalus.com.br não temos capacidade para receitar tratamentos médicos nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Se pretende ler mais artigos parecidos a 6 Chás para descer a menstruação, recomendamos que entre na nossa categoria de Sistema reprodutor feminino. O chá de orégano pode sim ajudar a menstruação descer, a quantidade de dias depende de fatores que comentaremos aqui. Quando a menstruação atrasa um pouco, logo procuramos chás, dicas e remédios que a faça descer o mais rápido possível. É imprescindível que, antes de fazer uso de qualquer um desses truques, se faça o teste de gravidez para descartá-la o quanto antes e poder tomar os chás de consciência limpa - isso porque alguns chás que ajudam a menstruação a descer possuem propriedades abortivas ou que podem causar uma má formação no feto. Mas, descartada essa possibilidade, os chás podem ser testados. Para te ajudar a descer a menstruação atrasada, o umCOMO preparou este guia sobre como ministrar o chá de orégano. Para saber se o chá de orégano faz a menstruação descer e em quantos dias, leia as informações abaixo. Índice O orégano é mais conhecido em sua forma desidratada, que encontramos, por exemplo, na pizza. Contudo, o orégano também pode ser encontrado em folhas frescas e na forma de óleo, o que potencializa mais os seus efeitos para a saúde - o óleo de orégano, por exemplo, é utilizado até mesmo em cosméticos!Dentre os benefícios do orégano, podemos citar suas propriedades antibacterianas, expectorantes, diuréticas, antioxidantes, além de ser fonte de vários nutrientes e minerais que dão ao orégano atributos antissépticos, anti-inflamatórios, anestésicos e que auxiliam na perda de peso e que também ajudam a regular a menstruação.Por suas propriedades anti-inflamatórias, podemos usar o chá de orégano para tratar a infecção urinária. E, para as mulheres, o orégano, além de contribuir para regular o ciclo menstrual e prevenir a menopausa precoce, ele também ajuda a amenizar as dores da cólica.Você pode consumir o orégano mastigando suas folhas frescas ou também na forma de chá. O ideal é preparar o chá utilizando também as folhas frescas, mas, caso não seja possível, pode utilizar o orégano seco.Leia também: Orégano ajuda a emagrecer? Como comentado, em nenhuma hipótese o chá de orégano deve ser consumido sob suspeita de gravidez. Se a sua menstruação está atrasada há mais de uma semana, não hesite em fazer o teste. Além disso, sempre é preciso considerar as principais causas do atraso menstrual, e procurar um médico sob qualquer suspeita.Principais causas do atraso menstrualGravidez;Alterações de peso;Ovário policístico;Problemas endócrinos;Efeito colateral de medicamento ou anticoncepcional;Menopausa prematura;Insuficiência ovariana prematura;Estresse e ansiedade.Aprofunde-se em: O que pode atrasar a menstruação além da gravidez Não é possível afirmar que chá de orégano aborta, já que não existem muitos estudos relacionando seu consumo a mulheres grávidas. Mas é justamente por conta de suas propriedades que auxiliam o ciclo menstrual, o chá de orégano não é recomendado para mulheres grávidas ou com suspeita de gravidez. Se você está em uma dessas condições, suspenda o uso do chá imediatamente e procure um especialista para fazer os exames necessários.O chá de orégano pode acarretar em vômitos e alergias cutâneas para quem já possui uma sensibilidade à planta. O exagero no consumo pode resultar em intoxicações. Misture duas colheres de chá de orégano à uma xícara de água;Leve a água ao fogo e espere levantar fervura;Assim que levantar fervura, abafe por 3 minutos;Tome antes de esfriar. Caso você não goste do gosto, é possível adicionar uma pequena quantidade de mel ao chá, assim ele fica um pouco mais adocicado;O chá deve ser tomado de três a quatro vezes por dia, até você observar melhora.Sugestão: Café amargo faz a menstruação descer? É impossível garantir que fazendo o uso do chá de orégano a sua menstruação vai descer no mesmo dia ou pouco tempo depois. É claro que o chá é um auxiliador, um facilitador para que o ciclo menstrual fique regulado e que a menstruação atrasada desça.Outros fatores são essenciais para que o chá faça seu efeito. Um fator determinante é saber a duração do seu ciclo menstrual. De nada adianta tomar chá de orégano ou qualquer outro com a intenção de fazer a menstruação descer se você não está próxima à data em que a sua menstruação deveria vir. Se você não tem certeza da data, dê uma lida no artigo sobre Como calcular o seu ciclo menstrual.Se você estiver nervosa, ansiosa, estressada, essas também são condições que podem atrapalhar a menstruação a descer no dia esperado, como já explicamos. Dessa forma, o chá pode fazer um importante papel, mas o fundamental mesmo é cuidar-se para que o seu próprio corpo não lhe prejudique. A eficácia de chás para a menstruação descer não é comprovada cientificamente. O que temos é a certeza dos princípios ativos e dos benefícios de cada planta ou condimento usada para fazer as infusões, dessa forma, fica mais fácil saber quais chás fazer para obter os efeitos esperados; e os inúmeros relatos populares de que esses chás efetivamente ajudam na descida da menstruação e em todos os seus outros benefícios. A maioria das receitas de chás para tratar alguma enfermidade ou algo atípico ocorrendo no corpo são antigas, passadas de geração para geração, e eram o tratamento mais utilizado quando os remédios da farmácia eram mais caros e inacessíveis para a maioria da população.Leia também: Limão faz a menstruação descer? Além do chá de orégano, que pode ajudar, existem outras plantas e ervas, de acordo com o artigo sobre como fazer a menstruação descer o mais rápido possível que têm o mesmo efeito e também podem fazer a menstruação descer dependendo das causas do atraso. A contraindicação para mulheres grávidas vale para todos eles e o bom senso também:Chá de canela;Chá de boldo;Chá de cravo;Chá de Agoniada:Chá de Angélica;Chá de Arruda;Chá de Artemísia;Chá de Açafrão;Chá de Manjericão;Chá de Macela;Chá de Salsa;Chá de Poejo;Chá de Sálvia;Chá de Uxi Amarelo.Sugestão: Regulador Xavier 2 faz a menstruação descer? Este artigo é meramente informativo, no umCOMO não temos capacidade de receitar nenhum tratamento médico nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Se pretende ler mais artigos parecidos a Chá de orégano faz a menstruação descer em quantos dias?, recomendamos que entre na nossa categoria de Saúde Familiar. Quer explorar mais? Fortalece o sistema imunológico Saúde da pele e dos cabelos Regula o ciclo menstrual e alivia cólicas Quer explorar mais? Melhores de problemas respiratórios Combate infecções urinárias Melhora a saúde cardiovascular