

SEMENTES DE MELANCIA

Desintoxicam e Depuram o Organismo

A melancia é uma fruta que possui muitas propriedades terapêuticas e medicinais, mas não apenas a fruta em si tem estes benefícios, mas também suas sementes. Estas agem desintoxicando e depurando o organismo

Chá da Semente de Melancia

O chá é indicado para quem sofre com problemas de **hipertensão**, por conter substâncias vasodilatadoras, o que facilita a circulação do sangue no organismo, além de afastar o indesejável problema da retenção de líquidos, muitas vezes responsável pela desagradável sensação de inchaço.



Benefícios da Semente

- **Propriedades diuréticas.** As sementes de melancia possuem compostos que estimulam o sistema renal para eliminar o excesso de líquidos do corpo. Esta propriedade é importante para o **tratamento natural da retenção de líquidos, hipertensão arterial e doenças relacionadas com o sistema renal**, como por exemplo infecções urinárias ou pedras nos rins.
- **Propriedades antioxidantes.** As sementes de melancia **proporcionam zinco e magnésio**, dois minerais que agem reduzindo a ação dos radicais livres.
- **Propriedades para tratar dislipidemias.** Estas sementes são ricas em **ácidos graxos poliinsaturados**, como por exemplo ácidos graxos ômega 3 e ácidos ômega 6.
- **Propriedades energéticas.** As sementes de melancia são uma **fonte importante de energia** (557 calorias/100 g).

Elmar
Produtos Naturais



Como fazer o Chá

Para fazer o chá da semente de melancia é simples, você precisará de:

- 2 Colheres das sementes (já desidratadas de um dia para o outro)
- ½ Litro de água

Esquente a água até que atinja a fervura e em seguida adicione as sementes, mantendo, a partir daí, o recipiente tampado até que o chá adquira uma temperatura mais amena. É importante que o chá esteja fresco, ou seja, é necessário que seja feito no dia em que for consumido para garantir dessa forma o aproveitamento de todas as suas propriedades.

O **chá das sementes de melancia** pode ser consumido várias vezes ao dia sempre em pequenas quantidades. Contudo, vale ressaltar que os remédios caseiros não podem substituir os tratamentos indicados pelo médico, eles apenas servem como uma fonte alternativa.

Poderees Afrodisíacos

Investigando a fruta, pesquisadores do Centro de Aprimoramento de Frutas e Vegetais da Universidade A&M do Texas (estados Unidos), descobriram que ela é rica num fitonutriente reconhecido como vasodilator: a citrulina. A substância é convertida em arginina, precursora na formação do óxido nítrico no interior dos vasos sanguíneos. O óxido nítrico, por sua vez, leva à vasodilatação e ao relaxamento vascular (não á toa, ele é dos componentes do Viagra).

A mesma lógica também elege a fruta como eficaz no combate aos problemas cardiovasculares, à medida que ela aumenta o fluxo sanguíneo. Mas os efeitos libidinosos do consumo podem não ser notados por todo mundo. Não podemos afirmar que toda a citrulina será convertida em arginina, nem que toda arginina será usada pelo organismo na produção de óxido nítrico, esclarece a nutricionista funcional Daniela Jobst. Cada metabolismo reage de acordo com as necessidades do indivíduo.

Fonte: <http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/materias/2745-melancia-combate-dificuldades-de-erecao>

