

# Chá de Casca de Banana: um poderoso antidepressivo



A casca de banana, que a gente joga no lixo como se não fosse nada, demonstrou-se um poderoso antidepressivo, com efeitos comparados aos da fluoxetina, mas sem seus efeitos colaterais. Rica em triptofano, a casca da banana pode ser preparada como chá ou tintura.

## **Chá de casca de banana**

O chá de casca de banana pode ser preparado com a medida 1 colher de sopa para cada xícara de água, e pode ser consumido 3x ao dia. É um chá muito agradável, com sabor adocicado.

## **Tintura de casca de banana**

A tintura da casca de banana pode ser consumida até 50 gotas 3x ao dia. Não sabe fazer tintura? [Clique aqui](#).

## **Cuidados**

Prefira utilizar bananas de produção orgânica, sem agrotóxicos, para essa finalidade. Caso não tenha acesso, busque fazer a remoção das partes escuras da casca, onde concentram-se os agrotóxicos e, depois, faça um banho de imersão em uma solução de 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para 1 litro de água, deixando repousar por pelo menos 15 minutos. Isso remove boa parte dos agrotóxicos da superfície, [conforme estudo](#).

## **Informações**

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)
- [Dr. Christian Aguiar – Saúde Singular](#)

*Foto de Andrea Piacquadio:*

*<https://www.pexels.com/pt-br/foto/menina-com-camiseta-azul-com-gola-redonda-comendo-banana-amarela-3755450/>*