e-book

Guia Chás Fitoterápicos

15 Receitas Fáceis c/ Ervas Medicinais,
para combater a pressão alta, fortalecer
o sistema imunológico, desintoxicar fumantes,
melhorar a circulação e muito mais!



DoutorNature
Sua vida mais saudável

Olá, seja bem-vindo ao
GUIA - CHÁS FITOTERÁPICOS!

sou o Dr Rafael Freitas e estou aqui mais uma vez para te apresentar este guia, com receitas especiais de CHÁS FITOTERÁPICOS!

Dr. Rafael Freitas

Dr Rafael Freitas
DOUTOR NATURE



SOBRE ESTE GUIA

Os chás de ervas medicinais é uma descoberta milenar, há milhares de anos atrás a medicina chinesa já tratava inúmeros problemas de saúde com chás de ervas.
No mundo ocidental, essa prática foi perdendo força devido ao surgimento de grandes industrias farmacêuticas, ao capitalismo, enfim a vida moderna.

Quem conhece o nosso trabalho no Doutor Nature, sabe que nós defendemos e lutamos por uma medicina natural, com menos remédios, mais saudável.
Antes, muito das indicações de ervas e chás, eram feitas por experiência dos médicos e curandeiros da época. Hoje, a ciência evoluiu e já temos diversos estudos científicos que comprovam cada um dos benefícios dessas ervas medicinais.
Fique a partir de agora com o GUIA - CHÁS FITOTERÁPICOS!

Aproveite e Curta nossa página no Facebook para ficar por dentro das nossas dicas sobre saúde natural:

facebook.com/doutornature

CHÁS E DIETAS

Para não errar na hora de fazer o seu chá medicinal, o conhecimento de certas medidas e procedimentos são muito importantes.

Medidas para 1 litro de chá:

3 a 4 colheres (sopa) de erva verde para um litro de água.
4 a 5 colheres (sopa) de erva seca para um litro de água.

Dicas importantes para extrair todo o potencial de suas ervas.

• O chá de ervas pode ser ingerido forte ou fraco, sem alterar os resultados

• Uma boa dica para se obter êxito na cura com as ervas, é começar o tratamento devagar com doses pequenas. Para isso inicie seu tratamento de forma gradativa do primeiro dia ao décimo e só depois faça o caminho contrário voltando até o primeiro dia.

• Nunca abuse dos efeitos produzidos pelo chá de ervas. Para isso o melhor é substitui-la de tempos em tempos por outra que possua maios ou menos, as mesmas propriedades medicinais.

• Lembre-se sempre que a cura pelas ervas é mais lenta e suave, mas ao mesmo tempo, mais segura por não oferecer efeitos colaterais.

• Ao iniciar o tratamento tome 3 a 5 xícaras de chá por dia.

• Chá medicinal pode ser ingerido com ou sem açúcar.

• Para obter melhor efeito terapêutico tome o chá sempre quente.

• Para melhor resultado tome seu chá sempre ao despertar e 1 hora antes das refeições.

• Entretanto se este for calmante ou digestivo prefira ingerir após as refeições.

Se determinado chá não lhe cair bem, suspenda imediatamente o seu uso, já que a mesma planta também pode ser usada sob a forma de banhos ou loções externas.

O chá medicinal pode ser preparado de duas formas: Infusão ou Decocção.

Infusão

Durante este processo primeiro ferva a água e só depois a despeje-a sobre as ervas que já estão no bule. Tampe em seguida e deixe descansar por 10 minutos se forem folhas e 20 minutos para cascas e raízes.

Cozimento ou decocção

Neste processo coloque as ervas na água e leve ao fogo, deixe ferver por 15 minutos para as folhas e 20 minutos para as cascas e raízes, desligue o fogo e tampe. Aguarde 10 segundos e sirva.

Verdades e Mentiras

Para emagrecer é preciso fechar a boca. (Falso)

Em uma das melhores dietas de emagrecimento comer certo alimentos em grandes quantidades, pode ser um grande aliado durante a perda de peso. É o caso das verduras, legumes e algumas frutas. Entretanto o importante é ter consciência do número de calorias e a quantidade de gordura que irá ingerir.

Jejuar elimina purezas e toxinas. (Verdadeiro)

Jejuar é uma prática comum, mas ao mesmo tempo, não pode ser considerado um hábito saudável. Perigosa pode trazer sérias consequências ao organismo quando for usada por longos períodos (mais de 2 dias). Apesar de eliminar as toxinas do organismo quando praticado uma vez por semana, fique alerta, pois, é PROIBIDA em períodos maiores e portadores de diabetes, doenças cardíacas e problemas renais.

Chás e suas propriedades terapêuticas

Colocando a natureza ao seu favor, é possível adquirir um importante aliado para sua saúde e bem-estar. E o famoso “Chá da vovó” pode ser um enorme aliado nesta maratona. Diz o velho ditado popular que “Quanto mais o homem se distancia da natureza mais seu organismo fica enfraquecido”. E a natureza ao longo dos anos vem comprovando cientificamente a eficácia de muitas espécies de plantas. A fim de promover uma verdadeira limpeza orgânica, nada mais saudável do que uma deliciosa xícara de chá.

Conheça agora alguns segredos para o seu chá se tornar poderoso:

• Nunca beba um chá após 24 horas de ser feito.
• Dosagem: Utilize em geral 1 colher de sopa para cada xícara de chá.
• Ao adoçar seu chá prefira o mel ou adoçante.
• Não é recomendado usar o mesmo chá terapêutico por um período superior a 30 dias.

Evitar o mau hálito: Chá de hortelã. Erva cidreira e manjericão.

Evitar ou aliviar dores de cabeça: Alfazema, camomila, boldo e hortelã.

Evitar cálculos: Salso dente de leão e Bardana.

Evitar stress: Chá de camomila, alecrim e alfazema.

Evitar ou aliviar a cistite: Cavalinha

Evitar cólica menstrual: Losna e Artemísia.

Evitar digestão difícil: Alecrim, alfazema e boldo.

Evitar obesidade, cárie e melhorar circulação sanguínea: Chá verde e preto.

Evitar inflamação e dores: Chá de camomila.

Ervas que ajudam a dieta

Apesar das ervas medicinais NÃO eliminarem sozinhas os quilos a mais, sua importância como auxiliar durante as dietas restritivas de calorias, torna-se a cada dia mais conclusiva. Seus efeitos poderosos são inconfundíveis, acelerando os resultados positivos das dietas por meio da diurese, regulando a digestão e produzindo efeito laxante.

Ervas que auxiliam o emagrecimento



Boldo-do-Chile e Alcachofra: Aumenta a produção da bílis que age como um detergente no organismo auxiliando a quebra de gordura durante a digestão.

Lecitina de soja: A soja atua no combate ao colesterol, aumenta as triglicérides e evita o depósito de gordura nas paredes das artérias.

Folhas de Sene: Importante laxativo auxilia os movimentos peristálticos do intestino.

Garcínia: Sua composição possui ácido hidrocítrico, que ao ser usado após as refeições proporciona a quebra da gordura.

Cáscara-sagrada: De efeito laxante esta erva age diretamente no intestino, eliminando os alimentos ingeridos rapidamente. Tal procedimento diminui a absorção do alimento pelo organismo.

Centelha Asiática: Importante no combate à celulite, melhora a circulação sanguínea, aumenta a formação de fibras elásticas e colágenos responsáveis pelo enrijecimento e tonicidade da pele.

Folhas de abacate: O chá de folhas do abacate atua como um diurético importante na eliminação das impurezas do organismo.

Guaraná: Atua como estimulante do sistema nervoso, é diurético e laxante suave.

Agar-Agar: Alga usada no combate a flacidez e estrias, é um auxiliar indispensável durante a dieta.

Gelatina: Fonte de colágeno auxilia no tratamento da pele, combate à flacidez, rugas, estrias e celulite.
Carqueja: É um diurético leve que também ajuda a digestão, diminuindo a entrada de glicose no organismo.

Fucus: Esta poderosa fonte de iodo é uma espécie de alga, chamada de alface do mar, que ao ser misturada à água proporciona a sensação de estômago "cheio" e ativa o metabolismo da tireoide. Por isso ATENÇÃO, se você tem pressão alta ou problemas na tireoide não faça uso dela.

Melissa e Camomila: É uma erva tranquilizante que deve ser usada regularmente, pois diminui a ansiedade e o nervosismo.

Ervas que auxiliam o controle da pressão arterial

A pressão que o sangue faz ao passar pelas paredes das artérias indo do coração aos órgãos, chama-se pressão arterial. Assim quanto maior a pressão exercida, mais alta ela será no indivíduo. Ou seja, para o corpo humano desempenhar suas tarefas diárias, necessita ser irrigado por sangue e todo este movimento é mantido pela pressão arterial equilibrada. É importante saber que a chamada "Doença Silenciosa", possui este nome porque seus efeitos sobre o organismo não são detectados rapidamente, e os danos causados somente aos poucos são irreversíveis.

Quais os sintomas da pressão alta?

Mesmo silenciosa a hipertensão possui alguns sintomas que poder ser notados. É o caso da: Dor de cabeça, vertigens ou zumbidos nos ouvidos frequentemente. Para auxiliar o tratamento e controle da hipertensão é preciso:

Diminuir seu peso.
Eliminar o cigarro.
Diminuir o Álcool.
Diminuir a Ingestão de sal na dieta.

Diminuir o Stress.
Procurar uma atividade física.

As principais causas da hipertensão:

Sal em excesso, obesidade, vida sedentária, álcool, cigarro e hereditariedade.

Quando a pressão arterial está normal:
Ao medir a pressão arterial fique atenta:
Pressão Sistólica: Aquela em que o número está acima de (120) ou seja, quando o coração está bombeando sangue.
Pressão Diastólica: Aquela em que o número está abaixo de (80), correspondendo ao intervalo das pulsações.





ÁGUA DE BERINGELA

O que você irá precisar:

1 berinjela
Água

Modo de preparo:

Corte as cenouras em fatias. Em seguida, coloque-as junto com os outros ingredientes no processador. Este suco é rico em ferro, este suco é um ótimo regenerador de sangue.

Coma Mais:

Chuchu - Pepino – Limão – Melancia – Pêra – Cidreira – Folhas de Maracujá – Pêssego – Chá de cabelo de Milho – Chapéu de couro – Cavalinha e quebra pedra – Alho – Berinjela – Cebola – Confrei – Sete Sangrias.

Chás que emagrecem e ajudam todo o corpo

Para extrair o princípio ativo de cada planta medicinal é preciso saber a melhor maneira de manuseá-la, usando sempre que possível à erva fresca ao invés da seca. Entretanto caso isso não seja possível, lembre-se de guarda-las no máximo por 1 ano, tal procedimento é importante para preservar seus princípios ativos durante os tratamentos medicinais. Assim ao se decidir por um tratamento, adquira algumas gramas de todas as plantas indicadas, tomando 3 a 4 xícaras de chá diariamente, misturando as ervas e variando os sabores.





RECEITAS COMPOSTAS DE CHÁS:





HERPES

O que você irá precisar:

Calêndula (flor)
Cipó-azougue (parte aérea)
Cipó-suma (parte aérea)
Guassatonga (Talo e folha)
Jequitibá (casca)
Malva (folha)
Tanchagem (parte aérea)
Unha-de-gato (lenho)

Modo de preparo:

Adicione 1 colher de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em repouso por 30 minutos e depois coe. Tome 1 xícara 3 vezes ao dia e utilize o chá para banhos nas áreas afetadas.

Dica:

Diminuir o consumo de ovos, queijos gordos, gorduras, açúcar, sal e pão. Não fumar nem tomar bebidas alcoólicas.





FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O que você irá precisar:

Alcaçuz (raiz)
Cambuí
Genciana (raiz)
Gingko biloba (folha)
Ipê roxo (casca)
Linhaça (semente)
Maçã desidratada
Pfaffia/Ginseng (parte aérea)
Noz-de-cola (semente)
Sassafrás (casca)
Rubi (talo e folha)
Unha-de-gato (lenho)

Modo de preparo:

Em ½ litro de água, acrescente 1 colher de sopa de cada erva. Leve ao fogo até ferver e depois coe. Tome 1 xícara 3 vezes ao dia, de preferência após as refeições.

Dica:

Faça uma alimentação rica em vitamina B12 (carnes, fígado, queijos). Coma também alimentos ricos em ferro (abacaxi, beterraba, feijão, espinafre, salsa, ameixa, uva).





ANEMIA

O que você irá precisar:

Alfafa (parte aérea)
Anis-estrelado (fruto)
Casca d'anta (casca)
Centaurea menor (sumidade florida)
Genciana (raiz)
Hortelã (parte aérea)
Paratudo (casca e lenho)
Pfaffia/Ginseng (raiz)
Urucum (semente)

Modo de preparo:

Adicionar 2 colheres de sopa de casa erva em 1 litro de água fervente. Deixar em infusão por 20 minutos e coar. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia, sempre 30 minutos antes do desjejum, almoço e jantar.

Dica:

Consumir alimentos ricos em vitamina B12 (carnes, fígado, queijos). Coma também alimentos ricos em ferro (abacaxi, beterraba, feijão, espinafre, salsa, ameixa, uva). Tome ½ copo de suco de beterraba com agrião e couve, de 2 a 3 vezes ao dia.





DESINTOXICAÇÃO DE FUMANTES

O que você irá precisar:

Alfavaca (parte aérea)
Bardana (parte aérea e raiz)
Hipérico (parte aérea)
Ipê roxo (casca)
Lobélia (folha e sumidade florida)
Lúpulo (flor)
Malva-branca (folha)
Tanchagem (parte aérea)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Se você estiver com muita vontade fumar, masque cravos-da-índia. Evite bebidas alcoólicas, café e alimentos condimentados durante os 15 primeiros dias.*





QUEDA DE CABELOS

O que você irá precisar:

Alecrim importado (folha)
Arnica (folha e flores)
Jaborandi (folha)
Juá (casca)
Mutumba (casca)
Nogueira (talo e folha)
Quina-Quina (casca)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe. Utilize para enxaguar os cabelos, fazendo massagem no couro cabeludo. Repita essa operação 3 vezes por semana.

Dica: *Evite substâncias gordurosas.*





REUMATISMO

O que você irá precisar:

Arnica (flor e folha)
Cipó-cruz/Caincaparte (parte aérea)
Cordão-de-frade (talo e folha)
Garra-do-diabo
Sassafrás (lenho e casca)
Unha-de-gato (lenho)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Tome bastante suco de frutas e legumes. Suspenda o sal, café, tabaco e álcool.*





PRISÃO DE VENTRE

O que você irá precisar:

Alcachofra (parte aérea)
Cáscara-sagrada (casca)
Dente-de-leão (parte aérea)
Funcho (semente)
Sene folículo (folha)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Diminuir o consumo de carnes vermelhas, ovos, álcool, café e chocolate.*





CÓLICAS

O que você irá precisar:

Abutua (raiz)
Agoniada (casca)
Anis-estrelado (fruto)
Aquiléia/Mil folhas (folha)
Funcho (fruto)
Louro (folha)
Mentrasto/Erva-de-são-joão (parte aérea)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *consuma alimentos ricos em cálcio e magnésio, leite fermentado e cereais integrais. Coma bastante beterrabas, couve roxa, figo e ameixas.*





AFRODISÍACO MASCULINO

O que você irá precisar:

Catingueira (folha)
Catuaba (casca)
Damiana (folha)
Ginseng (raiz)
Marapuama (lenho e casaca)
Nó-de-cachorro (raiz)
Noz-de-cola (semente)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Coma bastante alimentos estimulantes sexuais (abacate, aveia, mel).*





CIRCULAÇÃO

O que você irá precisar:

Alecrim importado (folha)
Cavalinha (parte aérea)
Cipó-cruzeiro (parte aérea)
Hamamélis (casca)
Jasmim (flor e folha)
Marcela (flor)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia. No desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Evite ingerir sal e açúcar e utilize óleos vegetais.*





SINUSITE E RINITES ALÉRGICAS

O que você irá precisar:

Alfavaca (talo e folha)
Eucalipto (folha)
Hortelã (parte aérea)
Imburana (semente e casca)
Malva-branca (folha)
Sálvia (folha)
Tomilho (parte aérea)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de casa erva em ½ litro de água fervente. Ferva por 5 minutos. Coe, deixe em repouso por 30 minutos e tome 3 xícaras de chá por dia.

Dica: *Utilize a receita para fazer inalação duas vezes ao dia e/ou na lavagem das narinas. Consuma bastantes alimentos ricos em ferro.*





GARGANTA, LARINGE E FARINGE

O que você irá precisar:

Alcaçuz (raiz)
Alfavaca (talo e folha)
Angico (casca)
Sucupira (casca)
Jequitibá (casca)
Malva-branca (folha)
Mentruz/mastruço (parte aérea)
Romã (casca)
Sálvia (folha)
Tanchagem (parte aérea)

Modo de preparo:

Adicione 2 colheres de sopa de cada erva a ½ litro de água fervente. Deixe em infusão por 30 minutos. Coe e tome 3 xícaras de chá por dia.

Dica: *Utilize como bochecho e gargarejo. Adicione uma pitada de sal à receita e faça bochecho de duas a três vezes ao dia. Suspenda o tabaco e as bebidas alcoólicas.*





DORES MUSCULARES

O que você irá precisar:

Amica (folha e flor)
Sucupira (semente)
Catinga-de-mulata (folha)
Cipó-cruzeiro (parte aérea)
Garra-do-diabo
Jarrinha
Samambaia (folha e talo)

Modo de preparo:

Adicionar 1 colher de sopa de cada erva em ½ litro de água fervente. Deixe reservado por 30 minutos e depois coe. Tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

Dica: *Tire da dieta todos os alimentos que tiverem aditivos químicos, conservantes, açucares, café, chocolates e bebidas com cafeína. Abuse de cereais integrais, especialmente aveia.*





PRÓSTATA

O que você irá precisar:

Cana-de-brejo (parte aérea)
Cavalinha (parte aérea)
Chapéu-de-couro (parte aérea)
Ipê roxo (casca)
Mil homens/Cipó (parte aérea)
Sapé (parte aérea)
Ursina (folha)

Modo de preparo:

Em ½ litro de água fervente adicione 2 colheres de sopa de cada erva. Deixe em infusão por 25 minutos. Coe e tome 1 xícara de chá no desjejum, após o almoço e após o jantar.

Dica: *Consumir pouco sal, não comer miúdos, crustáceos, peixe do mar, aspargos, café, álcool ou tabaco. Adicione a sua alimentação suco de limão 3 vezes ao dia.*