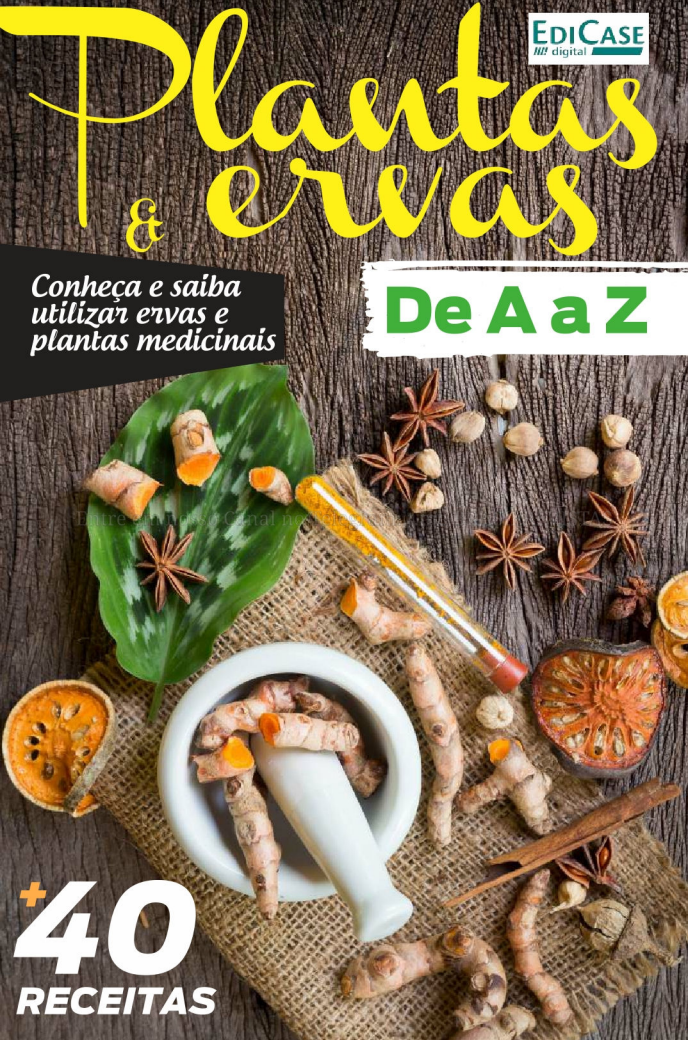
EDICASE digital

Plantas & ervas

De A a Z

Conheça e saiba utilizar ervas e plantas medicinais



+40 RECEITAS



EDICASE
Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima, Edilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil
Marco Marcondes, Edson Penetto e Wellington Oliveira

EDICASE
publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Coordenação Editorial
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte
Laís Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação
Laleska Diniz

Assistente de Redação
Agnes Faria

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
(11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

Patrocinado por nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca

Ervas e plantas ed01 / 7908182037575

A EdiCase não possui equipes de vendas de assinaturas das suas revistas impressas, sejam elas próprias ou de terceiros

Novidade! Portal EdiCase
Agora você encontra os milhares de conteúdos que você já conhece em um clique:
www.portaledicase.com

Nos acompanhe nas redes sociais!

/edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes

Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

CHÁS

Chá para emagrecer, chá para acalmar os nervos, chá para dores de barriga, cabeça, chá para gripe, chá para aquecer do frio, etc. Quem nunca lhe ofereceu um chazinho nestas situações?

Entre no nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREP

O chá é uma bebida de origem chinesa, que nada mais é do que um infuso proveniente da imersão de folhas ervas ou flores de algumas plantas, em água fervente, para extrair-lhes as substâncias aromáticas. Os chás recebem denominação variada em função do processo de produção e da graduação de suas folhas.



Como Usar o Princípio Ativo das Plantas

O tratamento feito com as plantas medicinais pode ser realizado de diversas formas. Entre elas, o consumo mais tradicional é realizado por meio de chás, que, por sua vez, são preparados de maneiras diferenciadas e de acordo com a sua necessidade. Para folhas e flores utiliza-se o processo de infusão. Já para as partes mais 'duras' da erva, como raízes e cascas, deve-se utilizar a decocção. Não são regras específicas a serem seguidas, pois algumas composições são formadas por folhas, raízes e sementes. O correto é utilizar a solução orientada pelo fitoterapeuta, pois o consumo das ervas é variado entre chás, cremes etc.

CHÁ TRADICIONAL:

A erva é jogada na água fervendo e deixada por cerca de meio minuto a ferver em recipiente tampado. Deixá-lo tampado por alguns minutos.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

INFUSÃO:

A água fervente é despejada sobre as plantas, e o recipiente tampado durante 10 a 15 minutos. Ideal para flores e folhas. Podem ser utilizados: água, vinho, vinagre ou álcool.

DECOCÇÃO:

A planta é levada ao fogo brando entre 3 e 30 minutos.

Desligue o fogo, deixe descansar por alguns minutos, coe e tome em seguida. Esta forma é mais apropriada para raízes, cascas e sementes, porém estas devem ser cortadas em pequenos pedaços ou esmagadas antes de serem utilizadas.

MACERAÇÃO:

A planta fica de molho em água fria. O período é de 12 a 18 horas para as partes tenras da planta e de 18 a 24 horas para as partes mais duras. Aqueça tudo e, em seguida, coe e tome o chá. Neste caso, as vitaminas e sais minerais não são alterados pela fervura.



Ervas e suas indicações

COMPRESSAS:

Compressas de chá quente aliviam dores inflamatórias e facilitam a resolução das inflamações. Neste caso usam-se chás com propriedades anti-inflamatórias.

Aipo - Aipum graveolens:

A infusão das sementes ajuda na má digestão e eliminação dos gases. Muito usado em esgotamento ou depressão nervosa. Como alimento é recomendado àqueles que sofrem de artrite, reumatismo e acido úrico. "o aipo dá ânimo ao marido cansado".

A

Abeto Abeto alba Miller:

Usado por pessoas com problemas das vias respiratórias como bronquite, asma, resfriado e gripe. Não inalar, pois pode produzir irritação do sistema nervoso, sobretudo em crianças.

Acelga Beta vulgaris Var cicla:

Ótimo Laxante, emoliente, tônico estomacal e estimulante das funções cerebrais. Muito usado contra cálculos da vesícula e suas folhas como cataplasma em furúnculos e feridas. Quando misturada em partes iguais com o suco do agrião, combate os cálculos biliares (toma-se 1 copo em jejum).

Açafrão - Crocus sativus:

Combate à tosse causada pela bronquite crônica e melhora a ansiedade e insônia. Indicado para hipocondria, melancolia, histeria, asma, coqueluche e doenças urinárias. Melhora das funções de muitas enzimas do fígado e vesícula biliar. Útil em casos de despigmentação da pele como psoríase e alguma leucemia.

Alcachofra - Cynara scolymus:

Aumenta a secreção biliar prevenindo a formação de cálculos, e embora não dissolva os já existentes, diminui a cólica biliar. Diminui as taxas de colesterol devido à ação nas enzimas hepáticas. Auxilia nos regimes de emagrecimento, combate a anemia muito usada contra o raquitismo.

Alcaçuz - Periandra Dulcis:

É usado nas inflamações do ventre e das vias urinárias, tosses, dispnéia, catarros crônicos e congestão hepática. Produz, ainda, efeito laxativo, e costuma-se dizer que o hábito de mastigar alcaçuz acaba com o vício do fumo. Egípcios e gregos o apreciavam pelo seu sabor suave e calmante.

Alcaparra - Capparis Spinosa:

A casca e a raiz são excelentes diuréticos. As alcaparras contêm vitamina C, sais minerais (cálcio, magnésio), pigmentos, fibras vegetais, proteínas, carboidratos, etc. É benéfica para o sistema digestivo, ameniza as nevralgias, sobretudo a ciática.

Alecrim - Rosmarinus Officinalis:

Costuma-se empregar suas folhas e flores no tratamento de asma, coqueluche, gripe, fraqueza e depressão. O uso externo também é bom para sarna, reumatismo muscular e dor de cabeça. Também é aconselhável para casos de cansaço no peito, tosses e catarro, alivia dores no período menstrual. É muito utilizada para aumentar o apetite infantil.

Alface - lactuca sativa:

É utilizada como calmante e ajuda no rejuvenescimento. É eficiente contra a insônia, palpitações, reumatismo e conjuntivites. Rico em Cálcio e Fósforo participa da formação dos ossos e dentes, ajudam na coagulação do sangue e na construção muscular, e o Ferro contribui para a formação do sangue.

Alfavaca - Ocimum basilicum:

Para a digestão recomenda-se um chá de alfavaca à noite, que serve para problemas gástricos e contra tosse. A infusão ajuda no mau-hálito, cólica e vômito, debilidades da boca e garganta. Ótima para fazer banhos ou bafos para o tratamento de gripes e resfriados. As folhas amassadas também ajudam a cicatrizar e curar feridas.

Alfazema - Lavandula officinalis:

O chá das flores é muito usado no combate à dor de cabeça e nevralgias. É indicada ainda nos casos de insônia, bronquite crônica, asma brônquica, astenia, vertigens, cólicas, flatulência, dispepsia, inapetência e nervosismo. O chá de alfazema alivia problemas digestivos e de mau hálito. Poderoso antisséptico, cicatrizante, estimula a circulação periférica, antidepressiva, sedativa e analgésica.



Algodoeiro - Gossypium herbaceum Linné:

O extrato vindo das sementes é ótimo contra a asma; já as folhas atuam contra catarros e diarréia, além de curar feridas e aliviar queimaduras. Ajuda no aumento do leite materno, reduzindo o volume do fluxo menstrual e controla a hemorragia pós-parto. A parte usada é a casca da raiz recente e tem propriedade diurética.

Alho - Allium sativum:

É um poderoso expectorante, diurético, alivia nas picadas de insetos; O chá é antiasmático, antireumático, evita a formação de gases estomacais e intestinais,



cicatrizante de úlceras gástricas. O óleo ameniza a insônia, tuberculose, resfriados, gripes e bronquites. Externamente, usa-se o alho contra calos, verrugas, sarna e manchas da pele. É altamente indicado em diabetes, hipertensão.

Artemísia - Artemísia vulgaris L:

É muito conhecida e usada nos problemas menstruais, em casos de dispepsia, astenia, epilepsia. Um eficaz analgésico, antiespasmódico e anticonvulsivante.

Amor-Perfeito - Viola tricolor L.:

Purifica o sangue, laxante, atua sobre as glândulas linfáticas, e no funcionamento dos rins com retenção de líquidos. Usado nas palpitações do coração: para essas indicações se usa o chá com 10 g de flores ou 20 g de folhas para um litro de água a ferver, três a quatro xícaras por dia. Emprega-se contra o reumatismo, erupções biliares e herpes.

Angélica - Angélica silvestris:

É útil nos casos de depressão, neurose e debilidade nervosa. Combate à falta de apetite e a enxaqueca. Fortalece o estômago, é tônica, depurativa e, ajuda contra a febre provocando o suor. Usada como repositor hormonal na menopausa. Usado contra acidez estomacal, asma, bexiga, bronquite, falta de apetite, gota, hipertensão arterial e insônia.

Arruda - Ruta graveolens:

A infusão das folhas ajuda contra os gases, nevralgias e vermífugo e um antirreumático. Decocção das folhas para lavagens: inflamação nos olhos e conjuntivite. É muito usada para combater piolhos e coceiras.

Muito usada nos casos de afecção dos rins, alterações menstruais, ansiedade, asma brônquica, bexiga e calvície. Contra-indicada: na gravidez, planta muito tóxica.

B

Babosa - Aloe vera:

Seu chá previne câncer é excelente laxante. O sumo é um anti-caspa, cicatrizante, repelente, tônico estomacal e purgativo. Suas folhas e principalmente o suco dão bons resultados quando aplicados sobre queimaduras, erisipelas e inflamações. Evita, também, quedas capilares, e a polpa é empregada na cicatrização de feridas, além de regularizar o ciclo menstrual.

Entre no grupo do Telegram: t.me/BIBLIOTECAS

Berinjela - Solanum melongena:

Reduz a ação de gorduras no fígado e diminui o colesterol, combate, a inflamação dos rins e uretra e as enfermidades do estômago. Suas folhas servem para o preparo de cataplasmas para queimaduras, abscessos e herpes. Seu suco é utilizado na bexiga e uretra, sendo um grande diurético.

Beterraba - Bera vulgaris:

O Suco cru, é um tônico cardíaco, aumenta a produção de bílis e sais biliares, facilita a contração da vesícula biliar; laxante, digestivo, diminui e regula o colesterol, anti-reumático. Recomendada para anêmicos por sua riqueza em ferro, para quem tem dentes fracos ou gengivas inflamadas. Limita o crescimento de tumores malignos e previne de problemas de próstata.

Boldo - Coleus barbatus:

Tem ação na célula hepática, estimula a digestão, aumenta e modifica a secreção biliar afecções hepáticas e na litíase biliar, tratamento da icterícia; facilita a eliminação da uréia. Combate à inapetência ajuda a eliminar cálculos biliares; ameniza contra a insônia; melhora a ressaca alcoólica.

Boldo-do-Chile - Peumus boldus:

Contribui na eliminação de cálculos do fígado, eficaz na prisão de ventre, gases intestinais, digestão difícil, dá sono suave, muito usado contra febre. Existe também o boldo-do-brasil, forte calmante, é uma droga (moderação no uso). Muito usado na fadiga do fígado, distúrbios intestinais, hepatite e cólica.

C

Calêndula - Calêndula officinalis:

Eficaz na luta contra avermelhamento de pele, câncer da matriz, câncer do estômago e também muito usada na higiene do bebê. Aumenta a produção da bílis, usada no tratamento de feridas e ulcerações da pele e mucosas. O chá pode ser usado para qualquer tipo de inflamação do organismo (reumatismo, sinusite, faringite, etc). É cicatrizante, o que torna útil em casos de úlceras do estômago.

Camomila - Matricaria chamomilla:

Sua infusão é eficiente contra a febre, cólicas, dispepsia, falta de apetite, infecções intestinais e diarréia infantil. As compressas e lavagens são usadas em caso de conjuntivite e inflamações nos olhos. Alivia as dores estomacais, intestinais, gastrite, úlceras, insônias, perturbações da menopausa, e menstruação dolorosa.

Canela - Cinnamomum zeylanicum:

Excelente o chá das cascas ou da folha para casos digestivos, carminativo, é um antirreumático. Conhecida como uma poderosa afrodisíaca. Indicada para diminuir o vômito, espasmo e até mesmo a febre. Ajuda na eliminação de gases intestinais e combate a gripe.É também usada como estimulante. Esta poderosa laxante ingerida com leite é indicada como fortificante neuromuscular.



Entre em nosso Canal no Telegram

Cânfora - Artemísia camphorata:

A infusão da folha é um remédio natural para casos de fraqueza orgânica. Exerce ação benéfica no fígado e intestinos. Ótimo calmante, muito usado em enjoos e excessos de gases. Tem aplicações também nas hemorragias uterinas e como vermífugo. Usa-se o óleo ou álcool de cânfora para aliviar dores reumáticas e nevralgias. É usado também para diminuir a excitação sexual.

Capim-Limão - Cymbopogon citratus:

O seu uso torna seu sono tranquilo (Insônia), melhora o nervosismo, a ansiedade, ajuda contra o stress, e o problema digestivo estomacal. Muito usado na limpeza dos dentes e gengivas seu chá das folhas é muito usado para combater os gases intestinais. Usado como repelente de insetos. Dor de

cabeça, dor muscular, espasmo, febre, gases, reumatismo e os rins.

Carqueja - baccharis trimera de Candolle:

Muito usado por pessoas com diabetes, bom para distúrbios do fígado, estômago, vesícula, intestino solto Coadjuvante de regimes de emagrecimento, e cura de chagas ulceradas de pele. Ajuda pessoa com má-circulação, enfermidades da bexiga, dos rins, do pâncreas e do baço muito eficiente em casos de impotência sexual masculina.

Castanha-do-pará - Betholletia excelsa:

Ajudar a proteger algumas mulheres contra o câncer de mama, pesquisas provarão que ajuda na diminuição no risco de doenças cardíacas. Evita a formação de radicais livres, os desnutridos, anêmicos e tuberculosos necessitam ingeri-la com muita abundância. Também pode ser utilizado como cicatrizante, usado no tratamento de hepatite, anemia e diabetes.

Cavalinha - equisetum arvense:

Uma infusão mais forte aplicada com bandagens, ou mesmo um cataplasma da erva, aplicada em locais do corpo propensos a celulite, faz verdadeiras maravilhas. Eficaz em problemas ósseos, regula a menstruação e edema da próstata. Eficaz em tratamento de retenção e irritação das vias urinárias (rins e bexiga), anemias, hemorróidas.

Chá-Preto - Camellia sinensis (L.) Kuntze:

Ele é altamente digestivo e diurético indicado para a dor de dente, eliminar gorduras, emagrecimento e doenças dos rins. Alivia os sintomas de depressão e dor de cabeça. É tônico, energético, estimulante dos nervos, músculos e cérebro e auxilia no tratamento de obesidade. É o chá mais consumido no mundo.

Coentro - Coriandro sativum:

O poder curativo do chá serve para casos de atonia gastrintestinal, evita a formação de gases estomacais e intestinais. O chá tem efeito sedativo é usado para acalmar e retira metais pesados do organismo. Indicado para males do fígado e como sudorífico e antiespasmódico, combate à febre. Compressas feitas com as suas folhas dão alívio a inflamações e dores nas juntas.



Confrei - Symphytum officinalis:

Seu uso é somente externo, muito usado nos casos de hemorragia e úlceras, é um ótimo antirreumático. A cataplasma serve para casos de fraturas ósseas, varizes, cicatrizante, úlceras, feridas, queimaduras e efeito colateral. Pode agir como cicatrizante, analgésico e redutor da oleosidade da pele o chá tomado moderadamente combate o câncer e problemas das vias respiratórias.

Cravo-da-índia - Eugenia caryophyllata:

Tanto o Chá e pó são: bons digestivo e excelente afrodisíaco.Ajuda na bronquite, gripe, tosse e resfriado e ainda facilita na menstruação. Seu óleo, aplicado diretamente acalma a dor de dente, muito usado para abrir o apetite das crianças. É também eficaz no combate à acne. Ainda na forma de pomadas e cremes, alivia a coceira e o inchaço das picadas de inseto.

Eficiente para combater a cólica menstrual e gases intestinais, também é expectorante. O infuso das sementes facilita a digestão, acalma excitação nervosa e insônia.



Baixe mais Livros no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

D

Dente-de-Leão - Taraxacum officinale:

Desintoxicante suave do fígado, usar contra a hepatite inclusive cirrose no início. Tônico hepático, diurético e depurativo do sangue, age no fígado e nos rins, é indicado para diabéticos. Fortifica os nervos, mas sua ingestão diária não pode ultrapassar três xícaras, sem adoçantes.

E

Erva Doce - Pimpinella anisum:

O Chá das sementes é: carminativo, estomacal, estimulante gastrintestinal e diurético. É eficiente na diarréia, palpitação, dor de cabeça, bronquite e vômito.

Erva Cidreira - Lippia Alba:

O chá relaxa o sistema nervoso: induz ao sono e permite o controle das emoções. Ajuda na cólica (dor de barriga), espasmo e gases. Possui propriedades digestivas. Indicada em taquicardia, histerismo e depressão. O mirceno é o responsável pelo seu papel analgésico, no alívio de dores e da pressão alta.

Erva-Mate - Ilex paraguayensis / brasiliensis:

Indicada como estimulante dos nervos, excitante do tubo digestivo, eficaz no combate às afecções dos rins e bexiga, reumatismo, moléstias venéreas, ativador do pâncreas, dispepsias. De ação laxativa, estimula a atividade cerebral, combate o cansaço e a obesidade. As folhas são usadas por infusão.

Eucalipto - Eucalyptus globulus:

A casca da árvore ou chá das folhas são: antisséptico, anticatarral e antiasmático, combatendo a gripe, resfriado, tosse; estomatite, faringite e cistites. Seu óleo ameniza a asma e a bronquite, e ajuda como cicatrizante. É indicado para uso em inalações, em problemas pulmonares como bronquite, asma e inflamações da garganta.

F

Figueira - Ficus carica:

Indicado em casos de prisão de ventre, esgotamento físico, faringite, bronquite, esgotamento físico, e tosse. Para uso externo, combate feridas infectadas, furúnculos e problemas dentários.



Entre em nosso Canal do Telegram

G

Gengibre - Zingiber officinalis:

Estimula o apetite detendo ainda virtudes expectorantes. O chá combate tosses, bronquites, resfriados, asma, rouquidão e catarros crônicos. Além disso, combate dores espasmódicas. Estimulante gastrintestinal é ainda um bom antiinflamatório que apresenta resultados contra o reumatismo e artrites.

Gingko biloba - Gingko biloba:

A raiz mascada defende-nos do resfriado, tosse, inflamações pulmonares; estomatite, prisão de ventre, úlceras gástricas, inflamações urinárias, distúrbios nervosos e fadiga. Tem ação preventiva e curativa na oxidação das células e no envelhecimento. Estimulante da circulação, indicado ainda contra micro varizes, artrite e cansaço nas pernas.

Guaco - Mikania guaco:

Tem propriedades diuréticas, usado como expectorante, antirreumático e depurativo. Fornece um chá perfumado e muito útil em casos de tosse e catarros. O uso prolongado predispõe a acidentes hemorrágicos.

Guaraná - Paullinia cupana:

É revigorante, anti-depressivo, estimula as funções cerebrais, favorecendo a atividade intelectual, e combate à enxaqueca. Elimina a diarréia, evita a formação de gases intestinais. Um extraordinário estimulante, que dá energia física ao organismo. Contém muita cafeína. Indicado para casos de esgotamento físico, muita atividade intelectual e é afrodisíaco.

H

Hamamélis - Hamamelis virginiana:

Propriedades: Tônico venoso, hemostático, sedativo ocular.

Indicações: Varizes, flebites, pernas cansadas e hemorróidas. Combate dermatites, eczemas, pele seca e rugas.

Hortelã - Monarda punctata:

O chá de hortelã é famoso no combate às cólicas nervosas, hepáticas e intestinais, bom contra a asma, tosse e catarro crônico. Combate, ainda, os vermes intestinais infantis. A infusão de hortelã com óleo de oliva alivia queimaduras e descongestiona as vias respiratórias.

J

Jaborandi - Pilocarpus jaborandi:

Suas folhas são usadas para, afecções reumáticas, artrites, gota, estimulam a transpiração, hipertensão arterial, glaucoma, anti-queda de cabelo e estimulante do crescimento capilar. É um bom antitérmico. É usado no glaucoma. Também indicado no tratamento de doenças do aparelho respiratório. Usa-se também na caxumba, edema pulmonar, hemorragia e irritação brônquica.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Jasmim - Jasminum gransiflorum:

Afrodisíaco, anti-depressivo, diurético estimulante do chacra sexual, usado para ansiedade, tristeza, falta de confiança, depressão e depressão pós-parto. Ameniza o calor da menopausa, regulariza a circulação sanguínea. Usado em desmaio, vertigem e falta de ar. Ótimo colírio contra inflamações nos olhos, indicado como xarope contra tosse e gripe.

L

Lótus - Nelumbo nucifera:

É afrodisíaco, excelente calmante, provoca o fechamento dos poros (adstringente). Ajuda nas doenças respiratórias como rinite, laringite, tosse e catarro pulmonar, eliminando as secreções, ameniza a diarréia e cólera.

Louro - Laurus nobilis:

Santo remédio contra má digestão e ressaca alcoólica e doenças de fígado e estômago. Alivia cólicas menstruais, ajuda a curar afecções da pele e do ouvido, estimula a digestão e o apetite, atua contra o cansaço, bronquite, reumatismo. Fosfórico, contribui para um sono tranquilo.

Lúpulo - Humulus lupulus:

Propriedades: Sedativa, digestiva e aperitiva. Indicações: Muito conhecido o chá de lúpulo para favorecer o sono. É útil (uso interno) em casos de enxaqueca. Aplica-se também em casos de digestão difíceis, infusão e/ou compressas. As flores femininas da plantas são utilizadas na fabricação da cerveja.



M

Manjericão - Ocimum minimum:

O chá das folhas é excitante, estimulante digestivo, evita a formação de gases, antifebril, diurético e antirreumático. Seu chá quente é ótimo contra atrasos do ciclo menstrual. Pode também ser misturado à água do banho contra stress. Ele aumenta o apetite, tende a aumentar o leite nas mães, melhora a circulação sanguínea e elimina dores.

Melissa - Melissa officinalis:

Goza de uma reputação como excelente calmante das insônias, histerias, crises nervosas, atua no aparelho gástrico como carminativo. Combate às cólicas

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/LivrosEsotericos



intestinais facilita menstruação, combate caxumba é boa para a digestão, é usada para diminuir gases estimula a transpiração. Acalma e seda.

Mil-Folhas - Achillea millefolium:

Usada para as dores de dente; hemorragia, reumatismo, diarréia, e gases. Externamente é usada em produtos para pele oleosa e acneica. O chá é estimulante, bom para baixar febre, aliviar dores, varizes, insônia, pressão alta, má circulação, regula e induz a menstruação, contra males do estômago e fígado.

N

Nabo - Brassica napius:

Contra as inflamações crônicas intestinais deve-se usar a raiz do nabo em forma de caldo ou sopa. É uma verdura alcalina que ajuda a vencer os efeitos dos alimentos ácidos que comemos. É rico em celulose, que estimula a ação dos intestinos. O nabo é indicado para combater a gripe e doenças dos brônquios. O chá de suas folhas e até da raiz fortalecem os ossos, agindo também como diurético.

O

Oliveira - Olea europaea:

O óleo é eficaz em inflamações do estômago e intestinos. É um anti-inflamatório que ajuda estimular o apetite das crianças o seu chá ajuda a baixar a pressão.

Orégano - Origanum vulgare:

Ótimo tempero na cozinha brasileira é ainda estimulante das funções gástricas e biliares, sedativo e expectorante. é usado para resfriados e dores de garganta (gargarejos) e sua infusão alivia cólicas. O chá de orégano é indicado no tratamento de tosse, dor de cabeça de origem nervosa e irritação. O chá pode ser usado para aliviar enjoo do mar.

P

Pepino - Cucumis sativus:

Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins. O pepino é recomendado para pessoas que sofrem de gota, reumatismo, artrites, problemas renais e do coração. Também faz muito bem para o fígado, vesícula, pele, cabelos e unhas, regula a pressão arterial, é calmante e diurético.

Poejo - Mentha pulegium:

Broncodilatador natural para, bronquite, asma, tosse, rouquidão, afecções gástricas, digestivo e evita a formação de gases intestinais. É muito eficiente como repelente de insetos e no tratamento a picadas de mosquitos e pulgas.

Porangaba - Cordia encalyculata:

É tida como excelente diurético. Previne e reduz depósito de gordura e celulite. Utilizar sob forma de chás. Atua com eficácia no combate a obesidade ajudando a diminuir a barriga.

Q

Quebra-Pedra - Phyllanthus niruri:

O nome já diz: diurético, anti-infeccioso das vias urinárias e cálculos renais; contra dores lombares, dores do quadril e corrimentos genitais. Obteve sucesso em testes contra a hepatite tipo B. Dissolve cálculos renais, promove a desobstrução da uretra e a eliminação do ácido úrico.

S

Sabugueiro - Sambucus nigra:

O chá das flores é: antiespasmódico, purgante e contra o sarampo. O chá da casca e das folhas é eficaz na obesidade, bom nos processos gripais, resfriado, tosse, sarampo e caxumba. Elimina o ácido úrico, cálculos renais e toxinas do sangue.

Telegram: t.me/BRASILREVISTAS





Salsa Hortense - Petroselium sativum:

Usa-se a planta toda, por infusão, no combate à cistite, nefrite, inflamação da uretra, icterícia, hidropisia, menstruações difíceis, cólicas, hemorragia uterina. Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota.

Segurelha - Satureja montana L:

Usado como estimulante, vermífuga, expectorante, diurético e peitoral. Usa infusão ou essência é afrodisíaca. É recomendada aos que sofrem de gastrite e indicada para casos de fadiga crônica, bronquite aguda, debilidade e astenia.

Sete-Sangrias - Cuphea Balsamona:

Combate a arteriosclerose, hipertensão arterial e palpitações. Ajuda a limpar os intestinos e o estômago. Combate também doenças venéreas e afecções da pele. E um ótimo digestivo e diurético.

Soja - Glycine híspida:

Tem grande efeito sobre as funções dos nervos e do cérebro, produto muito recomendado para os diabéticos, ajuda a eliminar afecções tumorais (câncer) as proteínas da soja são completas tais como a do peixe, carne, ovo e leite e não permite a formação de acido úrico.

Tanchagem - Plantago major:

O suco puro pode ser usados em bochechos para apressar a cicatrização da gengiva em casos de cirurgia e extrações de dentes. O emplasto da planta macerada combate a inflamação. Para uso interno, pode ser usada como diurético, e junto com guaco para combater tosses com catarro.

Tília - Tilia europaea L:

Usada em casos de nervosismo e ansiedade, pois é excelente sedativo e calmante para os nervos. É indicada nos catarros, bronquites, asma, gripe e tosse das crianças. A flor e a casca têm o efeito vasodilatador e suavemente hipotensor.

U

Urtiga - Urtica dióica:

Melhora artrite, hemorróidas, furúnculos, gota, diarréia, hemorragia, urticária, e coceiras. A urtiga é revitalizante, hipoglicemiante e tônico capilar. Melhora a circulação sanguínea. Usa-se a flor, por infusão. Decocção para uso externo: na queda de cabelos. Combate à anemia, reduz o nível de açúcar no sangue. Usado em distúrbios digestivos, males do fígado e também na hepatite.

Violeta - Viola tricolor L:

Alivia as rugas na região dos olhos, diminui a seborréia do couro cabeludo e pele, tem grande ação contra: inflamações da garganta, sarampo, secreções pulmonares, conjuntivite, bronquite e tosse. Seu chá e dito por estudiosos que cura o câncer e úlceras.



V

Valeriana - Valeriana officinalis:

Abre o apetite, reduz a celulite, ameniza a bronquite e é um ótimo remédio para o estresse. Melhora problemas circulatórios, palpitações cardíacas e distúrbios da menopausa. Externamente indicado na cicatrização de feridas.

Z

Zimbro - Juniperus communis:

Combate edemas, ácido úrico, infecções bronco-pulmonares, acalma dores reumáticas e da artrose. Propriedades: Diurética, depurativa, expectorante, aperitivas, tonificantes, carminativas, revulvivas. Quando aplicados em compressas, têm ação anti-séptica e combatem a psoríase, e a dor ciática.

Soluções caseiras para algumas doenças:

ANEMIA

Chá de pinhão: coloque 1 colher de chá de folhas de pinhão em 1 xícara de chá vazia. Adicione água fervente e tampe por 15 minutos. Coe e beba.

Chá de Artemísia: junte 1 colher de sopa de folhas de Artemísia e ferva em 1 litro de água. Espere amornar e coe. Tome 4 xícaras de chá por dia.

ANSIEDADE

Chá de maracujá: ferva 1 xícara de chá de água. Desligue o fogo e acrescente 1 colher de chá de flores e folhas picadas de maracujá. Abafe por 15 minutos. Tome 1 xícara de chá a cada 12 horas.

CÓLICA MENSTRUAL

Livro Medicinal no Telegram: t.me/LIVROSMEDICINAIS

Chá de camomila: ferva 1 xícara de chá de água e despeje numa vasilha contendo 1 colher de chá de flores e folhas secas de camomila. Abafe por 10 minutos e coe.

Chá de erva-doce: ferva, por 5 minutos 1 litro de água com 1 colher de sopa de erva-doce seca. Espere amornar, coe e tome 1 xícara de chá a cada 6 horas.

CÓLICA RENAL

Chá diurético: ferva 1 colher de sopa de folhas de abacateiro frescas e picadas em 1 litro de água. Coe e tome morno 1 xícara de chá a cada 6 horas.

DORES MUSCULARES

Chá de couve: ferva, numa panela, 1 xícara de chá de folhas de couve picadas com ½ litro de água. Espere amornar, coe e beba 1 xícara a cada 8 horas, adoçando com mel.

Chá relaxante: pegue 1 xícara de chá de folhas e talos picados de alface, coloque em uma panela e leve ao fogo com 1 copo grande de água. Espere amornar, coe e beba em seguida.

PNEUMONIA

Chá de sabugueiro: Leve para ferver 1 litro de água e 2 colheres de sopa de folhas secas de sabugueiro. Deixe descansar por 5 minutos e coe. Tome 3 xícaras de chá por dia.

BRONQUITE

Chá de guaco: ferva ½ litro de água e 1 colher de sopa de folhas de guaco. Espere amornar e coe. Adoce com mel e tome 2 xícaras de chá por dia.

RINITE

Chá de eucalipto: ferva 1 colher de sopa de folhas de eucalipto e 1 xícara de chá de água. Espere amornar e coe. Adoce a gosto com mel e beba em seguida.



TOSSE

Chá de alho: amasse 2 dentes de alho em 1 xícara de chá. Despeje leite fervente por cima e deixe abafado por 5 minutos. Beba 2 xícaras de chá por dia.

INTESTINO SOLTO

Chá de carqueja: ferva 1 litro de água com 1 e ½ colher de sopa de folhas de carqueja. Espere amornar, coe e beba 1 xícara de chá a cada 6 horas.

PRISÃO DE VENTRE

Chá de sabugueiro: ferva 1 colher de sopa de folhas de sabugueiro em 1 litro de água. Aguarde até o chá ficar morno, coe e tome adoçado com mel a gosto. Tome 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.

GASES

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Chá de erva-doce: leve para ferver 1 litro de água e 1 colher de sementes de erva-doce. Deixe esfriar, coe e beba 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.

ENJOO

Chá de melissa: coloque 1 colher de chá de folhas e flores de melissa em 1 xícara de chá de água fervente, tampe e deixe por 10 minutos. Coe e beba ½ xícara de chá, devagar.

MAL ESTAR

Chá de poejo: ferva 3 cravos da índia, 1 colher de chá de folhas de poejo e ½ litro de água. Espere amornar, coe e beba pequenas quantidades até passar o desconforto.

ENXAQUECA

Chá de alecrim: numa panela ferva 1 xícara de chá de água e adicione 1 colher de chá rasa de folhas de alecrim. Coe e tome 1 xícara de chá a cada 12 horas.



FEBRE

Chá de alho e limão: ferva ½ litro de água com 1 dente de alho e o suco de 3 limões. Adoce com 2 colheres de sopa de mel. Tome 1 xícara de chá a cada 4 horas.

INSÔNIA

Chá de camomila: coloque numa xícara de chá de água, ½ colher de sopa de flores e folhas secas de camomila. Despeje água fervente, tampe e deixe descansar por 15 minutos. Coe e adoce com mel. Tome de manhã e a noite.

MÁ DIGESTÃO

Chá de gengibre: misture 1 xícara de chá de água fervente, 1 colher de sopa de raiz moída de gengibre, o suco de 1 limão e mel a gosto. Ferva por 2 minutos e beba em seguida.



OBESIDADE

Chá de dente de leão: coloque 1 colher de chá de folhas e flores da planta em 1 xícara de chá de água fervente. Tampe, deixe descansar por 2 minutos e coe. Beba em seguida.

Chá de rúcula: num litro de água, coloque cerca de 10 folhas frescas de rúcula picada e ferva por 5 minutos. Deixe arrefecer, coe e beba durante todo o dia.

PRESSÃO ALTA

Chá de alho: ferva 1 dente de alho amassado com 1 xícara de chá de água. Espere amornar, coe e beba a cada 12 horas.

Chá de alecrim e quebra-pedra: ferva ½ litro de água filtrada com 1 colher de sopa de ramos frescos de alecrim e 1 colher de sopa de ramos de quebra-pedra. Espere amornar, coe e beba 2 xícaras de chá por dia.

PRESSÃO BAIXA

Chá de canela: em 1 litro de água, acrescente 1 colher de sopa de cascas de canela e deixe ferver. Tampe e deixe descansar por 10 minutos. Coe e adoce com mel a gosto. Tome 4 xícaras de chá por dia.

ESTRESSE

Chá de camomila: ferva 1 colher de chá de flores e folhas de camomila e 1 xícara de chá de água filtrada. Tampe e abafe por 10 minutos. Coe e tome 1 xícara de chá a cada 8 horas.

TENSÃO PRÉ MENSTRUAL

Chá de camomila e erva-doce: ferva 1 litro de água filtrada e coloque 2 colheres de sopa de folhas e flores de camomila e 2 colheres de sopa de erva-doce. Tampe, deixe descansar e coe. Beba 3 xícaras de chá ao dia.

TRIGLICÉRIDES

Guassatonga – talo e folha

Cajueiro-roxo – parte aérea

Graviola – talo e folha

Abutua – casca

Pau-tenente\ Quassia – casca e lenho

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.

CHÁS EMAGRECEDORES

Uma das típicas receitas para emagrecer são os chás caseiros. Como muitas ervas possuem em sua composição elementos que aceleram a queima de calorias ou até mesmo possuem efeitos que acalmam o corpo – para o caso de pessoas ansiosas que acabam comendo por compulsão – o chá se torna um alimento interessante, ainda mais se tomado sem açúcar.



Entre no Grupo do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ VERDE – CAMELLIA SINENSIS:

Indicação: O chá verde acelera o metabolismo ajudando a queimar a gordura corporal. Além disso, combate o estresse, auxilia no tratamento do colesterol e inibe os níveis de leptina no sangue – enzima que favorece a absorção de gordura.

Como fazer: Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água ferver, desligue. Tampe e deixe abafado por 10 minutos. Coe e beba de 4 a 6 xícaras ao dia.

CABELO-DE-MILHO
CARQUEJA
CAPIM-LIMÃO
CHÁ BRANCO
CHÁ VERDE
CHÁ VERMELHO
GENGIBRE

Os chás podem ser feitos por infusão ou fervura.

Infusão

Usada para ervas soltas ou em saches.

Leve uma xícara de água ao fogo. Quando começar a ferver, desligue. Despeje a água sobre uma colher de sopa da erva (ou um sachê) em um copo ou xícara, tampe e deixe descansar por três minutos. Tome quente ou frio.

Fervura

Usada para cascas, raízes, talos e sementes.

Coloque a quantidade de erva indicada em uma leiteira (geralmente de uma a duas colheres de sopa para cada xícara), cubra com água e ferva por dez minutos. Tire do fogo e tampe. Coe e beba quente ou frio.

Tomar chá de carqueja todas as noites é muito bom para emagrecer, outra forma é fazer o chá e colocar na geladeira e tomar como água, toda vez que sentir sede.

CHÁ DE OLIVEIRA

Ferva um litro de água em uma panela que não seja de alumínio. Ao levantar fervura, despeje um punhado de folhas secas de oliveira. Ferva mais um minuto, deixe esfriar e coe.

- Faça um chá fresco a cada dia.
- Não use adoçante.

CHÁ MISTO

- Clorela – pó
- Cáscara sagrada – caule e ramos
- Bugre – folha
- Alcachofra – folha
- Carqueja – folha
- Fucus – folha
- Garcínia – fruto seco
- Centelha asiática – folha
- Hibisco – flores secas

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 desejum, após o almoço e após o jantar.

Pode também diversificar o sabor do seu chá adicionando algumas folhas de hortelã ou cascas de abacaxi. Isso não altera os benefícios.

Chás para apreciar e relaxar


Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/DICASEREVISTAS

CHÁ VERMELHO

Ele é a mais nova arma contra os quilos extras, promete ajudar a perder peso, combater o inchaço e diminuir a fome.

O ideal é beber pelo menos quatro xícaras do chá ao longo do dia. Mas evite tomar o chá à noite. Por ser rico em cafeína, a bebida pode atrapalhar o sono.

CHÁ COM SUCO DE MORANGO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de morango inteiro
- 1/2 xícara (chá) água quente
- 1 colher (sopa) de adoçante ou a gosto
- 10 xícaras (chá) de chá preto pronto
- Folhas de hortelã.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo. Decore com as folhas de hortelã e morango em pedaços.

CHÁ AROMÁTICO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de suco de maçã
- 2 sementes de cardomomo
- 2 cravos-da-índia
- 1 lasca de gengibre
- 1 saquinho de chá de camomila
- 1 saquinho de chá mate
- 1 pedaço de casca de laranja
- 1 pedaço de canela

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Coe e utilize.

CHÁ DE ABACAXI, LARANJA, CRAVO E CANELA

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi (pérola é melhor)
- 1 copo de suco de laranja
- 1 pau de canela
- 10 cravos

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Modo de preparo

Lave bem o abacaxi antes de descascar. Coloque as cascas numa panela e cubra com água, ferva um pouco, tampe e deixe descansar de um dia para o outro. No dia seguinte, ferva novamente acrescentando o cravo e a canela. Desligue e junte o suco de laranja.



Strawberry apple detox water



Blueberry lemonade



Strawberry mint lemonade

CHÁ DE FRUTAS

Ingredientes

- 1 casca de abacaxi
- 1 casca de maracujá
- 1 casca de laranja
- 1 xícara (chá) açúcar
- 2 litros de água
- 1 casca de maçã
- 1 colher (sobremesa) de flores de camomila
- 1 colher (sobremesa) de sementes de erva doce
- Canela em pau a gosto
- Cravo a gosto.

Modo de preparo

Lave as cascas das frutas com uma escovinha, corte-as e leve ao fogo juntamente com o açúcar, o cravo, a canela e 2 xícaras (chá) de água, cozinhe até formar uma calda. Continue acrescentando água aos poucos. Por último, coloque as ervas, desligue o fogo e tampe a panela. Aguarde alguns minutos, coe e sirva.

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA COM HORTELÃ

Ingredientes

Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

- 1 litro de água mineral
- 2 xícaras de erva-cidreira lavada e picada ou 4 saquinhos de chá
- 2 xícaras de hortelã lavada e picada ou 4 saquinhos de chá
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo

Coloque a água e as folhas numa panela e leve ao fogo alto para ferver; quando ferver, desligue e coe o chá. Deixe esfriar e adoce a gosto. Guarde na geladeira até servir.



Marjoram apple detox water



Brazilian limeade



Mint lemonade

CHÁ DE CARQUEJA

Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá de carqueja (Baccharis genistelloides)
- 1 xícara (chá) de água.

Modo de preparo

Ferva a água e retire-a do fogo. Coloque o chá na água e deixe fazer a infusão por cerca de 5 minutos. Coe e, se desejar, adoce a gosto.

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA COM LEITE DE COCO

Ingredientes

- 1 litro de água mineral
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- 1 xícara de chá de erva-cidreira, lavada e picada ou 4 saquinhos
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo

Coloque água para ferver, junte erva cidreira, leite, tampe e deixe ferver por 2 minutos. Desligue o fogo, coe o chá e adoce.

CHÁ DE ERVAS VERDES

Em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de abacaxi
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- 2 pedaços de canela em pau
- Adoçante a gosto
- 1 envelope de chá verde.

Modo de preparo

Ferva o suco de abacaxi com o gengibre e a canela. Retire do fogo, adoce e acrescente o envelope de chá.

CHÁ MATE GELADO

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de chá mate
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 1 l de água
- Suco de dois limões

Modo de preparo

Coloque o chá mate, juntamente com a água para ferver até obter uma cor escura. Coe e espere esfriar. Enquanto o chá esfria coloque o suco do limão e o açúcar no liquidificador. Quando o chá estiver frio coloque - o também no liquidificador e deixe bater. Sirva com cubos de gelo.

CHÁ DE LARANJA PERFUMADO COM CANELA

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de suco de laranja
- 4 colheres de açúcar
- 4 saquinhos de chá preto
- Canela em rama a gosto
- Cravo-da-índia a gosto
- 1 laranja cortada em 8 gomos
- 16 cravos-da-índia.

Modo de preparo

Numa panela coloque água, açúcar, canela, cravo-da-índia, deixe ferver por cinco minutos e acrescente suco de laranja. Assim que levantar fervura desligue o fogo e acrescente os saquinhos de chá. Deixe descansar com a panela tampada por 3 a 5 minutos. Espete dois cravos-da-índia em cada gomo de laranja, coloque nas xícaras ou canequinhas, despeje o chá quente por cima e sirva.



Entre em nosso canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA

Ingredientes

- Maçãs secas
- Canela em pau.

Modo de preparo

A medida é mais ou menos um pau de canela para cada mão cheia de maçãs secas. No lugar delas, também pode-se usar cascas de maçã. É só ferver a água, colocar as maçãs desidratadas, canela e deixar ferver por 5 minutos.

CHÁ DE MORANGO

Ingredientes

- Para um litro de água:
- 1/2 caixinha de morango (das maiores)
- Um pau de canela
- 2 dentes de cravo

Modo de preparo

Amasse os morangos. Quando a água ferver, junte todos os ingredientes e ferva por uns 10 minutos.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ REFRESCANTE DE MAÇÃ

Ingredientes

- 1 pacote de maçã seca para chá (Malus silvestris)
- Açúcar à gosto
- 2 litros de água fervente
- Cubos de gelo.

Modo de preparo

Coloque o chá para ferver com açúcar e água. Deixe esfriar e bata com gelo no liquidificador.

CHÁ VERDE (PREPARO BÁSICO)

Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá verde (Thea sinensis)
- 1 xícara (chá) de água fervente.

Modo de preparo

Prepare uma infusão colocando 1 colher das folhas do chá em uma xícara com água e deixe abafar por cinco minutos. Coe e adoce a gosto (se desejar). Comentários saudáveis: O Chá Verde, além de ser um chá digestivo, auxilia no combate aos radicais livres e no metabolismo de gorduras. O açúcar "corta" este efeito.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ INDIANO

Ingredientes

- 250 ml de água
- 250 ml de leite
- 1 saquinho de chá de erva doce
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 folhas de louro médias ou 3 pequenas
- 3 cravos-da-índia
- 1 fatia de raiz de gengibre pequena e fina (1cm de largura, aproximadamente)
- 3 saquinhos de chá preto
- Açúcar ou mel a gosto

Modo de preparo

Aqueça a água até próximo da fervura. Retire do fogo, adicione erva-doce, cravos, canela, louro, gengibre, chá preto e deixe descansar, com o recipiente fechado por 30 minutos. Coe, adicione o leite e aqueça, mas sem atingir a fervura. Adoce à gosto e sirva de preferência quente.

CHÁ DE MARACUJÁ

Ingredientes

- Polpa de 2 maracujás grandes
- 2 litros de água
- Açúcar ou adoçante à gosto

Modo de preparo

Coloque a polpa na água e ferva até formar uma "espuma" por cima. Adoce somente quando for beber.



CHÁ DE ACEROLA

Ingredientes

- 1 l e 1/2 de água
- 150 g de acerola
- 1 maçã
- Cravo
- Canela

Modo de preparo

Ferver a água por 15 minutos com a acerola picadinha, a maçã, o cravo, a canela. Coar e servir quente ou gelado.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ DE AMEIXA

Ingredientes

- 1 e 1/2 de água
- 4 ameixas com casca
- 1 laranja

Modo de preparo

Ferver a água por 15 minutos com a ameixa bem picadinha, a laranja espremida e a canela. Coar e servir quente ou gelado.

CHÁ DE CAPIM CIDREIRA COM LIMÃO E GENGIBRE

Ingredientes

- 1 envelope de chá (capim cidreira) ou a própria erva
- 2 rodelas de limão Taiti
- Rodelas finas de gengibre
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Faça a infusão. Em uma xícara coloque as rodelas de limão e gengibre. Deixe agir por alguns minutos e caso queira acrescente açúcar ou adoçante à gosto.



CHÁ REFRESCANTE DE VERÃO

Ingredientes

- 500 ml de água
- Suco de um limão
- 2 saquinhos de chá de hortelã ou menta
- 2 saquinhos de chá de erva doce
- Açúcar ou mel a gosto

Modo de preparo

Aqueça a água até próximo da fervura. Adicione os saquinhos de chá e tampe o recipiente, deixando descansar por 10 minutos. Retire os saquinhos e espere esfriar com o recipiente tampado. Transfira o chá para um recipiente com capacidade para um litro, adicione o suco de limão ao chá, complete o volume com água bem gelada. Adoce a gosto e sirva com algumas pedrinhas de gelo.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ DE LARANJA E CAMOMILA

Ingredientes

- 2 colheres de açúcar
- 2 copos (americano) de água
- 1 laranja
- 1 sachê de chá de camomila
- 2 cravos da índia

Modo de preparo

Descasque a laranja, mas deixe a casca grossa e pique-as. Em uma caneca, coloque o açúcar para ferver com 1 colher de água, junte as cascas da laranja e o cravo. Deixe levantar fervura e aperte delicadamente as cascas de laranja para não amargar. Assim que levantar fervura, retire as cascas de laranja e coloque o restante da laranja picada para terminar a fervura junto com o restante da água, acrescente o sache de chá. Deixe ferver por mais 2 minutos e reserve para esfriar um pouco. Sirva em seguida.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CHÁ DE KIWI

Ingredientes

- 1 l e 1/2 de água
- 3 kiwis sem casca
- 1 laranja
- Canela

Modo de preparo

Ferver por 15 minutos em água, os kiwis bem picadinhos, a laranja espremida, a canela. Coar e servir quente ou gelado.



Recomendações no uso dos Chás e Infusões:

• Lave em água corrente a parte fresca da planta medicinal a ser usada no chá.

• Retire as partes que estejam queimadas ou velhas das folhas frescas.

• Não deixe colheres de metal dentro do chá.

• Evite misturar mais do que três tipos diferentes de plantas medicinais no chá.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

• Não consuma o chá junto com as refeições, mas sim uma hora antes ou depois.

• Evite adoçar o chá com açúcar ou adoçantes. Con- suma-o naturalmente.

• Ao preparar o chá, consuma-o imediatamente. Não reutilize o mesmo chá caso queira consumi-lo no dia seguinte, pois a bebida entra em fermentação

• Fique atento às quantidades na preparação e consumo dos chás. O uso em excesso de certas substâncias pode acarretar no agravamento de determinadas enfermidades.

• Gestantes devem ter cuidado redobrado no consumo de chás e infusões: algumas substâncias contidas nas plantas podem causar problemas na gravidez e prejudicar o desenvolvimento do feto.

EDICASE
Gestão de Negócios

CONTEÚDO DE TODAS AS FORMAS

Revistas Impressas, Revistas Digitais e Portal de Conteúdo: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

assessoria publicações europa digital op. Brasil



Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!