

9 Chás Diuréticos Que Ajudam a Emagrecer

Olá! (MODELO)

Meu nome é Nádia Carvalho, sou nutricionista, formada pela UFPI – Universidade Federal do Piauí – PI, desde 2005. Também sou Coach de Emagrecimento Consciente e Líder em Emagrecimento. Atuo na área clínica e sou fundadora do Grupo de Emagrecimento Cintura Fina. Desenvolvo meu trabalho com atendimentos particulares individuais, planos de tratamento e em grupos, e hoje trago para vocês alguns chás diuréticos que auxiliam na perda de peso.
Espero que gostem!!

SUA FOTO, CLICA AQUI

Chá de Cavalinha



Por ser rica em glicosídeos, essa erva é poderosa e diurética pois ajuda na filtração da linfa e consequentemente eliminação de substâncias tóxicas do organismo. Por isso, ela regula e adstringe o trato genito-urinário. Preparo: 1 c.sob. para 200ml de agua.

há de Casca de Abacaxi

Além de ser muito saboroso, o chá da casca de abacaxi com canela é rico em vitamina C e vitaminas do Complexo B, bem como alguns minerais. Este chá apresenta ação diurética, termogênica e hipoglicemiante e por contem bromelina auxilia no processo digestivo.



Chá Verde

A folha *Camellia sinesis* é rica em polifenóis, conferindo ação antioxidante, é diurética auxiliando no controle de retenção hídrica. Além de ser composta por catequinas e cafeína favorecendo a termogênese.

Mais atenção!!!

O Chá verde não é recomendado para hipertensos.



Chá Dente de Leão

Apresenta ação diurética, analgésica, anti-inflamatória, anti-hiperglicêmico, antioxidante, além de apresentar efeito prebiótico. Tem a vantagem de ser rico em potássio e não diminuir a concentração desse mineral no organismo, o que ocorre geralmente com o uso de remédios diuréticos.



Chá Cabelo de Milho

Possui um grande potencial diurético, auxiliando a sensação de inchaço de forma natural. Além de ser rica em propriedades medicinais muito utilizada no tratamento de complicações no sistema renal e urinário, como cistite, nefrite em virtude de sua ação diurética e anti-inflamatória.



Chá Hibisco

Rica em substâncias antioxidantes essa planta também tem ação diurética. Apresenta capacidade de reduzir a adipogênese e propriedades hipotensoras sendo eficaz no controle da pressão arterial e tem efeito laxativo. Preparo: 1 c.sob. para 200ml de agua.



Chá Carqueja

Rica em substâncias antioxidantes a carqueja purifica e elimina as toxinas do corpo pela ação diurética que exerce. Seus princípios amargos estimulam a produção de ácidos biliares e do suco gástrico, auxiliando no processo digestivo.



Chá Cáscara Sagrada

A *Rhamnus purshiana*, mais conhecida como Cáscara Sagrada. É conhecida por sua propriedade depurativa, costuma ser utilizada em todo o mundo como laxante, sendo famosa no combate à constipação intestinal. Porém, não deixa o organismo ficar habituado. Auxilia no emagrecimento. Preparo: 1 colher de sopa para 1L de água.



Chá De Porangaba

***Cordia salicifolia, mais conhecida como Chá de* bugre ou Porangaba. Por ser bastante diurética ajuda a perder líquidos, e indiretamente perder peso. Sua ação direta na perda de peso ainda carece de estudos. É um grande inibidor de apetite - mas seu maior mérito não é a supressão total do apetite e sim a sensação de plenitude com pouco alimento. Trabalha melhor se tomado 30 minutos a uma hora antes das principais refeições. Preparo: 1 colher de sopa para cada xícara de água. Contém cafeína.**



Como Preparar o Seu Chá

FOLHAS E FLORES – INFUSÃO

Adicionar agua fervendo sobre as partes do vegetal devidamente triturada, mantidas em um recipiente fechado de preferencia louça ou vidro, deixar em repouso por 5 a 10 minutos e depois filtra-lo. Proporção de 4 a 5g para 150ml de agua ou 1 colher e sobremesa para 1 xíc. de chá. As infusões preferencialmente devem ser preparadas em doses individuais e utilizadas logo em seguida, porém após o preparo não deve ultrapassar 12 horas.



Como Preparar o Seu Chá

TALOS E RAIZES – DECOCÇÃO

Leve a água fria juntamente com as ervas ao fogo. Deixe ferver por 10 a 30 minutos. Desligue o fogo e deixe a mistura em repouso por alguns minutos.



DICA

- **Não use qualquer tipo de água para preparar chás corretamente. É indicado utilizar agua filtrada ou mineral, pois elas contêm menos substâncias químicas.**

- **O material da chaleira também é importante. Chaleiras da barro, cerâmica, vidro. Nunca recipientes de bronze, alumínio ou ferro, pois liberam substâncias que alteram as propriedades das plantas e ervas.**

- **Procure lavar bem as ervas e plantas, antes do preparo do chá.**

- **Não utilizar açúcar, mel e adoçante para que não ocorra interferência nas propriedades medicinais do seu chá. Uma dica é saborizar os chás com gotas de limão, casca de abacaxi ou canela. Tente sentir o sabor da erva e acostume seu paladar com à falta de açúcar.**

- **Tome somente a quantidade indicada por seu nutricionista ou médico.**

Gostou?

Me siga nas redes sociais e fique por dentro.



SEU ENDEREÇO



CLICA AQUI

Youtube CLICA AQUI



Contate-me pelo WhatsApp
CLICA AQUI



Mande-me um e-mail
CLICA AQUI