



# O Poder dos chás

Dr<sup>a</sup> Nathany Ribeiro





Esse e-book é voltado para o uso de chás. Essa prática tem sido muito divulgada atualmente, mais especificamente, para solucionar alguma disfunção orgânica. Fitoterapia é o nome que damos ao uso de chás com essa intenção. A fitoterapia é a união do conhecimento científico com a sabedoria popular. É o famoso remédio caseiro recebendo seu devido destaque. Além da sua eficiência terapêutica, a ingestão de chás, para tratar alguma condição fisiológica, tem baixo custo e, ainda, contribui com a redução do uso de fármacos em excesso. Assim, nesse e-book, teremos várias receitinhas de chás para você usar no seu dia a dia.

# CHÁ DIURÉTICO

## Chá de hibisco

Esse chá tem componentes que contribuem para evitar, principalmente, a retenção de líquidos, atuando assim, como um chá diurético.

- **INGREDIENTES:**

1 colher de sopa da erva seca  
1L de água

- **MODO DE PREPARO:**

Ferver a água;

Após fervura, desligar o fogo e incorporar água em um recipiente com a erva. Deixar descansando por 20 minutos;

Após os 20 minutos, coar o chá.

- **CONTRAIINDICACÕES:**

Esse chá não é recomendado para gestantes ou lactantes, pois pode haver alterações do equilíbrio hormonal. Além disso, o uso por portadores de doenças cardiovasculares graves deve ser orientado e acompanhado por um médico, devido a liberação de eletrólitos, pela urina.



# CHÁ ENERGÉTICO

## Chá Verde

Esse chá apresenta efeito energético como sua principal característica, devido a presença de cafeína na sua composição. Além disso, as catequinas, presentes na erva, auxiliam controle do tecido adiposo, participando do processo de construção e quebra das moléculas de gordura. O chá verde também tem ação anti-inflamatória, diurética e protetora, contra os radicais livres.

- **INGREDIENTES:**

1 colher de sopa da erva seca  
1L de água

- **MODO DE PREPARO:**

Ferver a água;

Após fervura, desligar o fogo e incorporar a água em um recipiente com a erva. Deixar descansando por 20 minutos;

Após os 20 minutos, coar o chá.

- **CONTRAINDIÇÃO:**

Uso do chá não é recomendado para gestantes, indivíduos com hipertensão, glaucoma e doenças psiquiátricas. Ele pode interagir com alguns remédios comumente ingeridos por esse grupo de pessoas. Consulte seu médico!



# CHÁ RELAXANTE

## Chá de Valeriana

Essa erva possui um componente, o ácido valérico, que tem ação ativa nas células nervosas, ou seja, atinge o nosso sistema nervoso. É bastante indicada para aqueles que sofrem de insônia, estresse e ansiedade. É importante que se consuma o preparo até 1 hora antes de dormir. Além disso, atua, ainda, reduzindo os sintomas das cólicas menstruais devido sua propriedade de redução dos espasmos e contrações da cólica.

- **INGREDIENTES:**

10g de raiz da valeriana;  
500ml de água

- **MODO DE PREPARO:**

Junte os ingredientes em uma panela;  
Deixe ferver por 10 minutos;  
Deixe descansar, após fervura, por 5 minutos;  
Coar e beber.

- **CONTRAINDICAÇÃO:**

O uso desse chá não é recomendado para grávidas e crianças menores de 3 anos. Além disso, ele deve ser utilizado como um tratamento para amenizar os sintomas e não é indicado o uso prolongado dele. O consumo maior que 2 xícaras por dia pode ter efeitos colaterais como náuseas e vômitos, além de ter o efeito contrário, resultando em agitação.



# CHÁ DIGESTIVO

## Chá de Boldo

Essa erva possui propriedades digestivas no tratamento de doenças gastrointestinais, devido a presença de compostos antioxidantes como os alcaloides e flavonoides. O boldo tem ação estimulante no fígado, digestão e no apetite, além apresentar melhoras em quadros de azia.

- **INGREDIENTES:**

1 à 3 col. de chá de folhas secas para 1 xícara de chá (150 ml) de água fervente;

Acima de 12 anos: tomar 150 ml do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.

- **MODO DE PREPARO:**

Deixar descansar por 10 minutos;  
Coar e beber.

- **CONTRAINDICAÇÃO:**

Não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, crianças e portadores de obstrução das vias biliares ou cálculos biliares (pedra na vesícula). Não usar no caso de tratamento com metronidazol ou dissulfiram, medicamentos depressores do sistema nervoso central (SNC) e anti- hipertensivos. Doses acima das recomendadas e utilizadas por um período maior do que o recomendado podem causar irritação gástrica.

### DICA.

Com a orientação de um nutricionista, esse chá pode ser introduzido no tratamento de pacientes com doenças gastrointestinais, como a Doença do Refluxo Gastresofágico (DRGE), gastrite e, até mesmo, intolerâncias alimentares, de forma a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.



# CHÁ DIGESTIVO

## Chá de Espinheira santa

Essa erva tem propriedades medicinais relacionadas ao tratamento de úlceras e gastrite. Essa planta tem ação antioxidante e de proteção celular, isto é, ela vai agir reduzindo a acidez do Trato Gastrointestinal, amenizando então os sintomas de desconforto daqueles que sofrem dessas patologias.

- **INGREDIENTES:**

1 Xicara de água fervente.

- **MODO DE PREPARO:**

Adicionar as folhas de espinheira santa à água fervente; Tampar e deixar repousar por cerca de 10 minutos; Coar e tomar morno.

- **CONTRAINDICAÇÃO:**

Não deve ser usada em pessoas com histórico de alergia à esta planta. Também não deve ser usada durante a gravidez, devido ao seu efeito abortivo, e mulheres que estão amamentando, porque pode provocar a redução da quantidade de leite materno. Também é contraindicada em crianças abaixo dos 12 anos.



Entre em contato:

[@dranathany](#)  
[www.dranathany.com/](http://www.dranathany.com/)

**Todos os direitos reservados, proibido a comercialização deste material, sob as penas da lei.**