



CHÁS

**Conheça a variedade de chás e seus
benefícios no nosso organismo**

 [Nutricionista Camille](#)

 [@nutricionistacamille](#)

Você não imagina
a **diferença** que um
chazinho pode fazer
na sua vida!

Experimente, não irá
se arrepender!



Como fazer?

1.

Para chás de folhas ou sachês:

Aqueça a água, quanto de água quiser tomar, pode ser 100, 200, 300ml, como preferir. Desligue a água um pouco antes de ferver, coloque 1 colher de sopa da planta seca ou o sachê em uma xícara e coloque a água. Espere 5 minutos ecoe.

2.

Para chás de pau ou frutas:

Coloque o pau ou a fruta para aquecer dentro da água e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Depois tampe e abafe por 5 minutos ecoe. Seu chá está pronto, você pode consumir quente ou gelado.

Camomila

Essa planta é ótima para você que fica com intestino solto em situações que te deixam nervoso. Tem pessoas que tem diarreia só nos dias de trabalho, no fim de semana e nas férias não tem, a camomila ajuda a regular o trato gastrointestinal e a acalmar os nervos! Pode ser tomada também antes de dormir, para relaxar. Tome de 2 a 3 vezes ao dia.



Folha de Maracujá (Passiflora)

Vai te ajudar a dormir melhor se tomar 30 minutos antes de dormir. Caso você seja uma pessoa muito ansiosa e agitada seria interessante tomar pelo dia também. Só fique atento(a) para também não ficar muito sonolento(a) durante o dia.



Alecrim

Para você que não tem uma boa digestão essa é a planta! Tome 10 minutos antes das refeições e sinta a diferença!



Mulungu

É uma ótima planta para ajudar no sono. Misturar com a passiflora é uma ótima ideia! Com 1 colher de sobremesa de cada planta e você vai dormir bem melhor.



Cavalinha

Essa é para você que retem muito líquido. É uma planta diurética e ainda tem silício na composição, que auxilia a reduzir a celulite, claro que quando associada a uma alimentação anti-inflamatória.



Erva doce

Ajuda muito para quem tem gases. Como é desconfortável ter gases né?!

A erva doce vai diminuir e muito os gases, pode ser ingerido antes ou após as refeições, ou nos momentos do dia em que pioram esses sintomas. Só é interessante investigar se tem algum alimento específico causando gases, porque aí o ideal é não consumir esses alimentos.



Dente-de-leão

Essa é amarginha!
Ajuda muito no metabolismo do fígado. Perto da refeição ajuda na digestão de gorduras. Se você tem sintomas de sobrecarga de fígado como enxaqueca, enjojo, náusea, dificuldade na digestão de gordura, essa planta pode te ajudar. Tome de 2 a 3 vezes ao dia.

Espinheira Santa

Sensacional para quem tem gastrite e dores no estômago. Ajuda a melhorar a produção de muco protetor em todo o trato gastrointestinal. Só lembre de ingerir este chá longe das refeições, pois pode piorar a digestão.



Hibisco

O chá de hibisco possui função diurética, ou seja, auxilia a eliminar toxinas do seu organismo, também é digestiva e auxilia a acelerar o metabolismo. Tome durante o dia, pois como é diurética, se tomada a noite, pode atrapalhar seu sono e fazer você levantar para urinar.



Chá Verde

O chá verde é uma ótima opção para se tomar durante o dia, até porque tem cafeína, o que pode atrapalhar seu sono se tomado à noite.



Também auxilia no emagrecimento, acompanhado de bom estilo de vida e também libera uma boa quantidade de compostos antioxidantes. Tome 2 xícaras ao dia e veja a diferença!



Capim-cidreira (capim-limão)

Este chá irá auxiliar na qualidade do seu sono e a desintoxicar o seu organismo. Pode ser utilizado também para melhora da digestão e outros desconfortos. Para quem gosta, uma ótima opção é misturá-lo com umas gotinhas de limão.

Orégano

O chá de orégano é um ótimo aliado para as pessoas que apresentam candidíases de repetição ou até outra aparição fúngica no organismo, ou seja, é um excelente anti-fúngico.





Hortelã

Este chá tem uma função digestiva ótima! Tome uma meia hora antes as refeições e note a melhora de sua digestão.

Canela

O chá de canela também é rico em antioxidantes e podem auxiliar na circulação, celulite e à acelerar o metabolismo, auxiliando na perda de peso. Só atenção para mulheres grávidas: Este chá não é indicado para nenhuma época da gestação, pois ele atua na contração do músculo do útero!



Gengibre

O chá de gengibre tem uma ação antioxidante no nosso corpo, podendo prevenir de doenças respiratórias. E ao contrário do chá de canela, o chá de gengibre é o mais indicado para grávidas em casos de náuseas e enjoos.

Maçã

O chá de maçã auxilia no processo digestivo, pode até prevenir ou aliviar dores de garganta, tem função hidratante e também é calmante! Tomar durante o dia ou a noite são boas opções.



**“Faça do seu alimento
sua primeira terapia
para conquistar saúde”.**