

Guia de chás

Modo de preparo:

Para folhas e flores: **infusão**

- Deixar a água ferver
- Desligar o fogo
- Colocar a erva
- Deixar por 3-5 min
- Coar

Para raízes e cascas: **decoção**

- Deixar a água ferver
- Colocar a raiz ou casca
- Deixar por 5-10 min
- Desligar o fogo
- Coar

Para relaxar:

- camomila
- alfazema
- erva-doce
- erva-cidreira
- melissa
- mulungu
- lavanda
- maracujá
- passiflora
- valeriana

O ideal é consumir 1-2 horas antes de dormir, ou quando estiver se sentindo ansiosa(o). O chá de valeriana deve ser utilizado em casos mais graves de ansiedade e insônia.

Para desinchar:

- verde
- hibisco
- salsinha
- cavalinha
- dente de leão
- mate
- branco
- carqueja
- cabelo de milho

Os chás irão auxiliar o estado de retenção de líquidos, mas é muito importante garantir uma boa hidratação e uma alimentação natural para ter os resultados potencializados pelos chás.

Para dar energia:

- verde
- preto
- mate
- branco
- canela
- gengibre
- alecrim
- hibisco

A maioria dos chás que dão energia contém cafeína, portanto é ideal não consumir depois das 16h, para evitar problemas com insônia ou agitação. Também não devem ser consumidos após o almoço.

Para o ciclo menstrual:

- melissa (cólica)
- canela (cólica)
- orégano (cólica)
- camomila (cólica)
- artemísia (fim do ciclo)

Utilize os chás para cólicas para amenizar as dores, mas sempre acompanhados da redução de alimentos ultra processados e açucarados, além de fazer a administração do estresse.

Para a vontade de comer doces:

- maçã
- canela
- gengibre
- abacaxi

Lembrando que não é ideal reprimir vontade com frequência, pois isso pode vir a tona e causar um episódio de descontrole, portanto utilize esses chás com moderação.