

Chás para baixar a gordura do corpo

Contra colesterol
diabetes
gordura no fígado





Benefícios dos chás

O hábito de tomar chás é um dos mais antigos do mundo. Muitos povos utilizavam para o tratamento de doenças e sintomas diversos.

Muitos chás podem auxiliar positivamente na redução do nível de estresse, na disposição, concentração, no processo digestivo e respiratório, na melhoria do sono, entre outros.

Incorpora-los a rotina faz muito bem, além de reforçar a cura pela conexão com a natureza.

Chá de alcachofra

- *Como preparar e tomar: adicionar 2 a 4 g de folhas de alcachofra em 240 ml de água fervente. Deixar repousar durante 5 minutos, coar e beber 2 a 3 xícaras por dia antes das refeições principais.*
- *Contraindicações: este chá não deve ser consumido por pessoas que possuem obstrução do ducto biliar, durante a gravidez e período de amamentação, além de também não ser recomendado para pessoas com hipertensão ou doenças cardíacas e crianças com menos de 12 anos.*



Chá de dente-de-leão

- *Como preparar e tomar: adicionar 1 colher de sopa da raiz de dente de leão triturada em 200 mL de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Em seguida, coar e beber cerca de 3 xícaras de chá por dia.*
- *Contraindicações: essa planta não deve ser utilizada por pessoas que possuem hipersensibilidade a ela, que possuem obstrução dos ductos biliares ou oclusão intestinal. Além disso, não deve ser usado na gravidez e durante a fase de amamentação.*



Chá de cúrcuma

- *Como prepara e tomar: colocar 1 colher de chá de pós de cúrcuma em 150 mL de água fervente e deixar repousar por cerca de 10 minutos. É recomendado tomar 3 xícaras por dia entre as refeições.*
- *Contraindicações: obstrução das vias biliares devido à pedra na vesícula e em pacientes que estejam tomando remédios anticoagulantes. Na gravidez ou lactação só deve ser utilizada sob orientação médica.*



Chá mate

- *Como preparar e tomar: colocar 3 colheres de chá de erva-mate em 500 ml de água fervente, deixar amornar, coar e beber até 1,5 litros do chá por dia.*
- *Contraindicações: este chá não deve ser consumido por mulheres grávidas, durante a fase de amamentação e por pessoas que tenham ansiedade, nervosismo, insônia, gastrite, úlceras, refluxo e hipertensão não controlada, pois possui cafeína.*



Chá verde

- *Como preparar e tomar: adicionar 1 colher de sopa de chá verde em 240 mL de água fervente e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Coar e beber morno até 4 xícaras por dia entre as refeições.*
- *Contraindicações: esse chá não deve ser consumido durante a gravidez ou período de amamentação, por pessoas que possuem insônia, gastrite, úlceras e hipertensão, já que contém cafeína. Além disso, deve ser evitado por pessoas que tomam anticoagulantes e que possuem hipotireoidismo.*



Chá vermelho

- *Como preparar e tomar: ferver 1 litro de água, acrescentar 2 colheres de sopa de chá vermelho e tapar por 10 minutos. Em seguida, coar e beber 3 xícaras por dia.*
- *Contraindicações: esse chá não deve ser ingerido por mulheres grávidas ou em fase de amamentação, por pessoas que possuem insônia, gastrite, refluxo gastroesofágico, hipertensão ou problemas cardíacos, já que possui cafeína.*



Chá vermelho

- *Como preparar e tomar: ferver 1 litro de água, acrescentar 2 colheres de sopa de chá vermelho e tapar por 10 minutos. Em seguida, coar e beber 3 xícaras por dia.*
- *Contraindicações: esse chá não deve ser ingerido por mulheres grávidas ou em fase de amamentação, por pessoas que possuem insônia, gastrite, refluxo gastroesofágico, hipertensão ou problemas cardíacos, já que possui cafeína.*



Chá Ora-pro-nóbis

- *Ingredientes:*
- *300ml de água.*
- *5 folhas de ora-pro-nobis.*
- *Mel ou adoçante natural (opcional).*
- *Como fazer o chá de ora-pro-nóbis*
- *1. Em uma chaleira, ferva a água;*
- *2. Acrescente as folhas de ora-pro-nobis e deixe ferver por 10 minutos. Utilize o mel ou o adoçante natural para adoçar o chá, se for da sua preferência.*

Esse chá pode ser consumido uma vez ao dia para que possa fazer valer todos os benefícios oferecidos pela planta.



Chá Folhas de Louro

- *Ingredientes*
- *3 folhas de louro secas;*
- *1 xícara de água fervente.*
- *Modo de preparo*
- *Para preparar o chá, basta colocar as folhas de louro na água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, beber o chá 3 a 4 vezes por dia. Caso sinta necessidade, pode adoçar antes de beber.*

