CHÁS

FITOTERÁPICOS



MARCIELE BOLOGNESE

Nutricionista CRN 11786







INTRODUÇÃO

A fitoterapia é uma prática terapêutica que utiliza plantas e ervas medicinais para tratar problemas de saúde. Ela envolve o uso de extratos vegetais com propriedades terapêuticas, como anti-inflamatórias ou calmantes. Fitoterapeutas escolhem plantas com base nas necessidades de saúde dos pacientes. É uma forma de medicina complementar, mas deve ser usada com orientação adequada e precaução devido a possíveis interações com medicamentos. Consultar um profissional de saúde é importante antes de iniciar qualquer tratamento fitoterápico.

CHÁ DE CAMOMILA

Ingredientes:

- 1 colher de chá de flores de camomila secas.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Relaxamento e alívio do estresse.
- Melhora a qualidade do sono.
- Auxilia na digestão e alivia desconforto gastrointestinal.





CHÁ DE

GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 pedaço de gengibre fresco (2-3 cm).
- 1 xícara de água quente.
- Suco de limão e mel (opcional).

Benefícios para a Saúde:

- Propriedades anti-inflamatórias.
- Alivia náuseas e enjoos.
- Fortalece o sistema imunológico.





CHÁ DE
ERVA-CIDREIRA

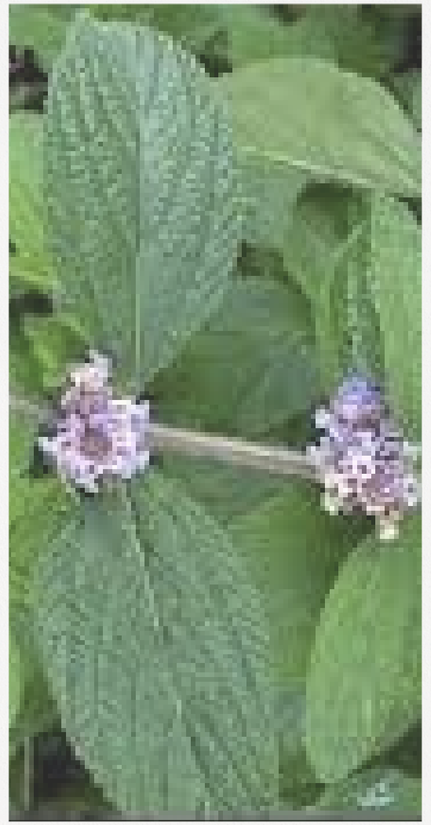
Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas secas de erva-cidreira.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

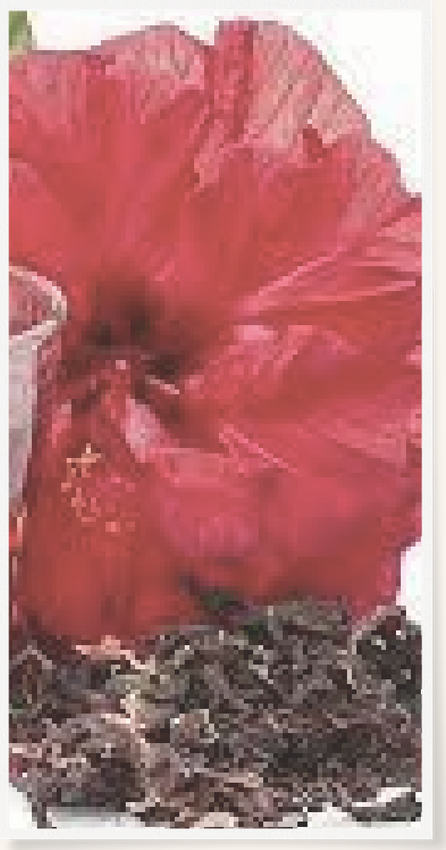
- Calmante natural para ansiedade.
- Pode melhorar o humor e aliviar a insônia.
- Ajuda na digestão.





CHÁ DE HIBISCO





Ingredientes:

- 1 colher de sopa de flores secas de hibisco.
- 1 xícara de água quente.
- Fatias de laranja ou limão (opcional).

Benefícios para a Saúde:

- Antioxidante, ajuda a combater os radicais livres.
- Pode ajudar na redução da pressão arterial.
- Contribui para o controle do peso.

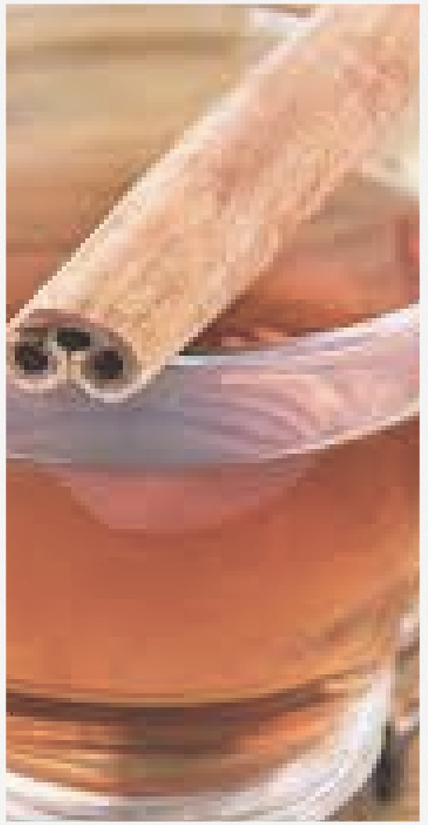
CHÁ DE CANELA

Ingredientes:

- 1 pau de canela ou 1 colher de chá de canela em pó.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.
- Possui propriedades anti-inflamatórias.
- Pode auxiliar na digestão.





CHÁ DE ALECRIM

Ingredientes:

- 1 colher de chá de alecrim.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

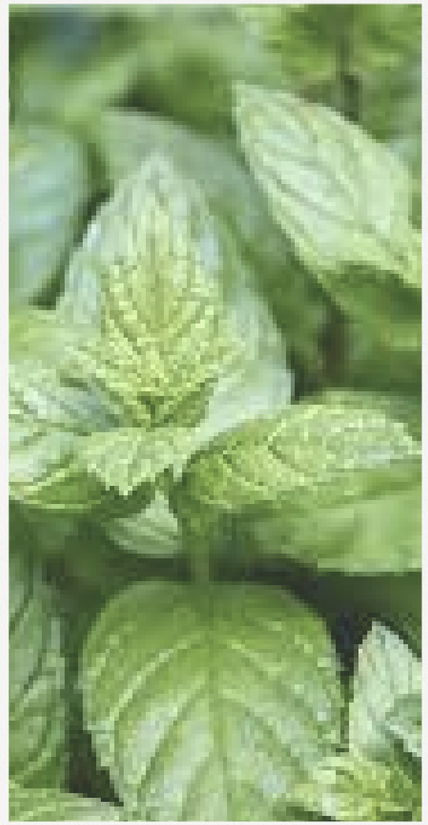
- Estimula a memória e a concentração.
- Propriedades antioxidantes.
- Pode melhorar a digestão.





CHÁ DE HORTELÃ-PIMENTA





Ingredientes:

- 1 colher de chá de hortelã-pimenta..
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Alivia problemas digestivos, como indigestão e gases.
- Pode ajudar a aliviar dores de cabeça.
- Refrescante e revigorante.

CHÁ DE

FOLHAS DE OLIVEIRA

Ingredientes:

- 1 colher de chá de hortelã-pimenta..
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Pode ajudar a reduzir a pressão arterial.
- Tem propriedades antioxidantes.
- Pode ser benéfico para a saúde cardiovascular.











COMBINAÇÕES DE CHÁS FITOTERÁPICOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

CHÁ

DIGESTIVO

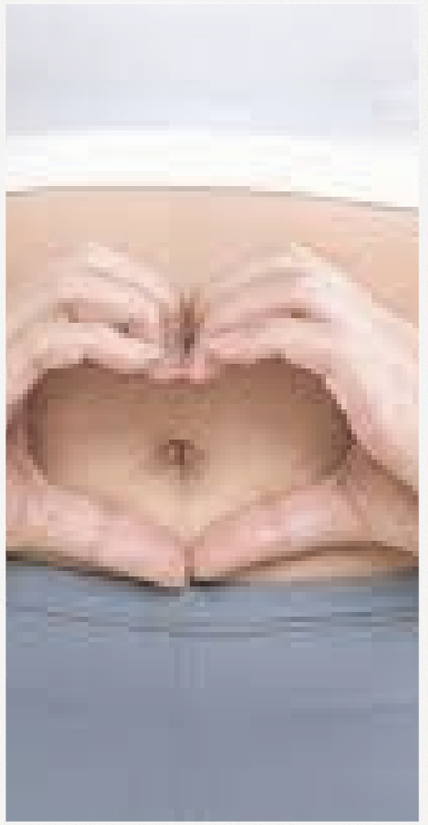
Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas de hortelã.
- 1 colher de chá de folhas de erva-cidreira (melissa).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Alivia distúrbios digestivos, como indigestão e gases.
- Promove relaxamento após as refeições.
- Ajuda na digestão.





CHÁ

ANTI-INFLAMATÓRIO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó.
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado.
- 1 colher de chá de mel (opcional).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Reduz a inflamação no corpo.
- Fortalece o sistema imunológico.
- Alivia dores articulares e musculares.





CHÁ RELAXANTE

PARA O SONO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de camomila.
- 1 colher de chá de valeriana (opcional).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Promove o relaxamento e ajuda a induzir o sono.
- Alivia a ansiedade e o estresse.
- Melhora a qualidade do sono.





CHÁ

ENERGIZANTE

Ingredientes:

- 1 colher de chá de chá verde.
- 1 colher de chá de ginseng (opcional).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Aumenta a energia e o foco.
- Estimula o metabolismo.
- Possui antioxidantes para a saúde geral.





CHÁ

DETOX

Ingredientes:

- 1 colher de chá de dente-de-leão.
- 1 colher de chá de folhas de menta.
- 1 colher de chá de cardo mariano (opcional).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Auxilia na desintoxicação do fígado.
- Pode ajudar na perda de peso.
- Melhora a digestão.





CHÁ

IMUNOLÓGICO

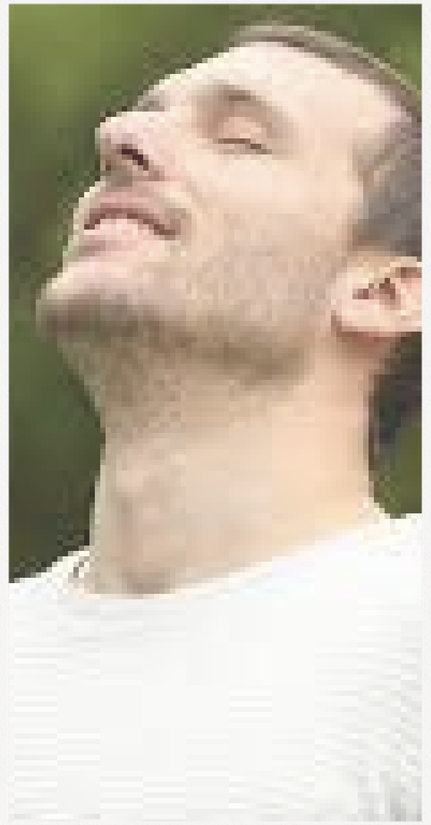
Ingredientes:

- 1 colher de chá de equinácea.
- 1 colher de chá de casca de laranja seca.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Reforça o sistema imunológico.
- Fornece vitamina C e antioxidantes.
- Ajuda a combater resfriados e infecções.





CHÁ DE
MENTA E ERVA-CIDREIRA

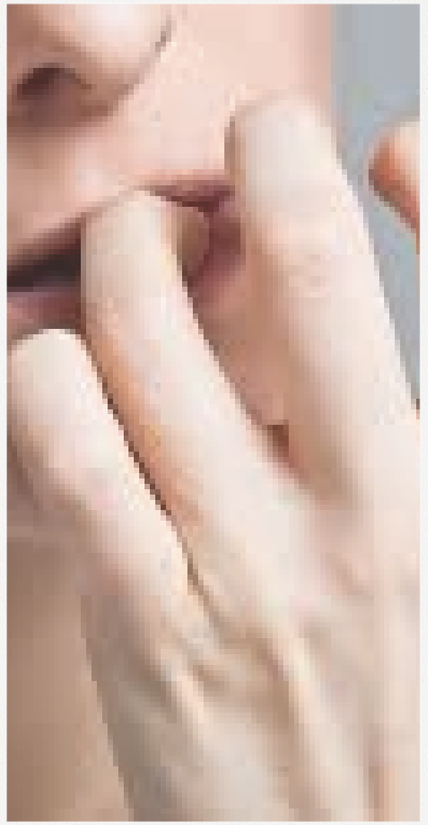
Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas de menta.
- 1 colher de chá de folhas de erva-cidreira (melissa).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

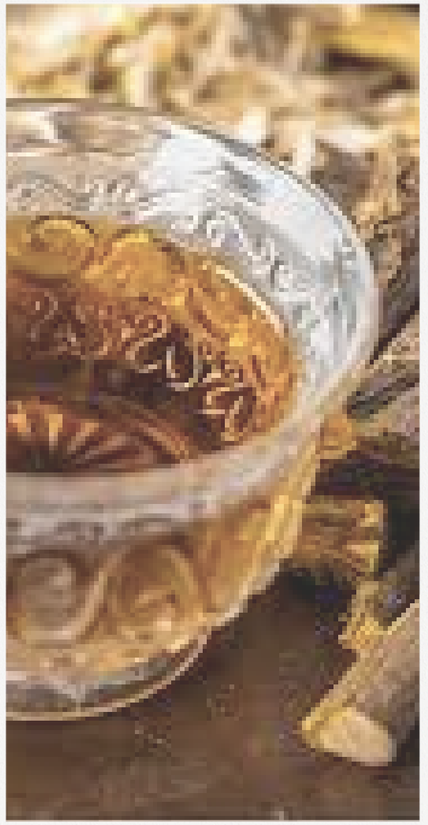
- Alivia o estresse e a ansiedade.
- Ajuda na digestão e alivia desconforto gastrointestinal.
- Tem propriedades calmantes.





CHÁ DE

ALCAÇUZ EQUINÁCEA





Ingredientes:

- 1 colher de chá de raiz de alcaçuz.
- 1 colher de chá de equinácea.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Fortalece o sistema imunológico.
- Alivia sintomas de resfriados e gripes.
- Pode ajudar na saúde respiratória.

CHÁ DE

SALVIA E TOMILHO

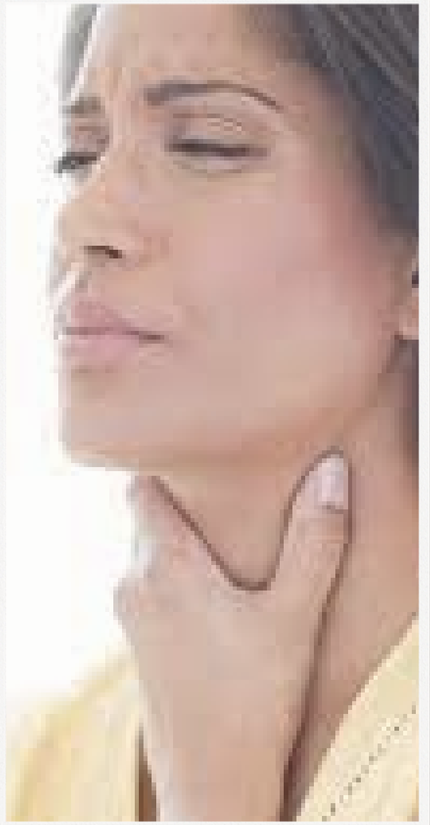
Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas de sálvia.
- 1 colher de chá de folhas de tomilho.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Propriedades antimicrobianas.
- Pode aliviar dores de garganta e sintomas de resfriados.
- Ajuda na digestão.





CHÁ DE
VALERIANA E PASSIFLORA





Ingredientes:

- 1 colher de chá de raiz de valeriana.
- 1 colher de chá de folhas de passiflora (maracujá).
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Promove o relaxamento e alivia a insônia.
- Reduz a ansiedade e o estresse.
- Auxilia no tratamento de distúrbios do sono.

CHÁ DE

ROSA MOSQUETA E HIBISCO





Ingredientes:

- 1 colher de chá de pétalas de rosa mosqueta secas.
- 1 colher de chá de flores de hibisco secas.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Rico em vitamina C e antioxidantes.
- Promove a saúde da pele e do sistema imunológico.
- Pode ajudar a manter a pressão arterial sob controle.

CHÁ DE

FOLHAS DE FLAMBOESA E URTIGA





Ingredientes:

- 1 colher de chá de folhas de framboesa.
- 1 colher de chá de folhas de urtiga.
- 1 xícara de água quente.

Benefícios para a Saúde:

- Rico em nutrientes, como ferro e ácido fólico.
- Pode aliviar cólicas menstruais.
- Contribui para a saúde do sistema reprodutivo feminino.







CONSIDERAÇÕES FINAIS

Lembre-se de que a combinação de chás pode potencializar os benefícios para a saúde, mas também pode afetar a interação entre as ervas. Portanto, é importante garantir que as combinações sejam seguras e adequadas para você. Se você tiver preocupações de saúde específicas ou estiver tomando medicamentos, consulte um profissional de saúde antes de experimentar essas combinações. Além disso, não exagere no consumo de chás, pois o equilíbrio é fundamental.

CONTATO

(44) 99129-0759
(44) 3123-0939

clinicabolognese
@gmail.com

Av. Carlos Gomes, 602
Zona 05, Maringá - Pr