

PRESENTE DA VOVÓ

7 chás para uma rotina mais leve

Combinações simples, preparo cuidadoso e um ritual para chamar de seu.



BAIXE GRÁTIS

Um chá simples também merece cuidado.



“O segredo não é misturar tudo. É reconhecer o ingrediente, preparar com calma e observar como o seu corpo responde.”

- Use ingredientes próprios para consumo. Procedência e identificação importam.
- Comece pelo simples. Uma ou duas plantas por vez facilitam a observação.
- Não transforme ritual em tratamento. Infusões não substituem avaliação profissional.
- Considere o seu contexto. Gestação, amamentação, infância, doenças e medicamentos pedem orientação individual.
- Interrompa se fizer mal. Reações inesperadas ou piora de sintomas não devem ser ignoradas.



Duas combinações para começar

1. Camomila + casca de laranja

Clima: fim de tarde tranquilo.

Preparo: 1 colher de chá de camomila seca e duas tiras finas de casca de laranja bem higienizada em 250 ml de água quente. Tampe 5 minutos e coe.

2. Hortelã + limão

Clima: frescor depois de uma refeição.

Preparo: amasse 6 folhas de hortelã, cubra com 250 ml de água quente, tampe 5 minutos e finalize com limão. Atenção: pode não cair bem para algumas pessoas com refluxo.



Aromas que aquecem a rotina

3. Gengibre + maçã

Clima: manhãs ou dias frios.

Preparo: aqueça 250 ml de água com 3 fatias finas de gengibre e 1/4 de maçã em cubos por 5 minutos. Tampe mais 3 minutos e coe.

4. Erva-doce + canela

Clima: aroma de casa depois do almoço.

Preparo: 1 colher de chá de sementes de erva-doce e um pedaço pequeno de canela em pau em 250 ml de água quente. Tampe 7 minutos e coe.

Use ingredientes regulares, não exceda quantidades por impulso e observe sua tolerância.



Três ideias para variar

5. Capim-limão + casca de maçã

Clima: pausa leve no meio do dia.

Preparo: 1 colher de sopa de folhas cortadas e a casca higienizada de 1/4 de maçã.

Cubra com água quente, tampe 5 minutos e coe.

6. Hibisco + casca de abacaxi

Clima: opção frutada morna ou gelada.

Preparo: aqueça 300 ml de água com duas tiras de casca de abacaxi bem higienizada. Desligue, acrescente 1 colher de chá de hibisco, tampe 4 minutos e coe.

7. Alecrim + casca de limão

Clima: aroma vivo para começar uma tarefa.

Preparo: um ramo pequeno de alecrim e duas tiras de casca de limão em 250 ml de água quente. Tampe 4 minutos e coe.

Use ingredientes regulares, não exceda quantidades por impulso e observe sua tolerância.

O chá começa antes da primeira xícara.

1

Escolha um horário possível

Um ritual que depende de perfeição não dura.

2

Separe apenas o necessário

Água, xícara, ingrediente e coador.

3

Dê cinco minutos à pausa

Tampe a infusão e deixe a pressa do lado de fora.

4

Anote como você se sentiu

Sabor, conforto, desconforto e horário ajudam a observar padrões.

Lembrete: “natural” não significa automaticamente seguro. Plantas podem causar efeitos indesejados ou interagir com medicamentos.

GUARDE ESTA REGRA

**O melhor preparo é
aquele que você
entende, tolera e
consegue repetir sem
exagero.**



Use este material como inspiração culinária e educativa. Sintomas persistentes, intensos ou que pioram precisam de avaliação profissional.

Referência de segurança geral: Anvisa — Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais.