

# CHÁS

TEXTO ANA DAYSE OSORIO/COLABORADORA  
DESIGN GABRIEL ELI

## JÁ OUVIU FALAR QUE EXISTE CHÁ PRA TUDO?

Confira opções para dar um fim na inflamação!



**Q**uem nunca tomou chá para ajudar a melhorar de uma doença, né? Essa prática popular entre os mais velhos é sábia, pois os chás podem mesmo ser remédios poderosos, inclusive contra as doenças reumáticas. Diversos alimentos ajudam o corpo a combater as inflamações, e os chás são a melhor combinação deles, já que existem opções para todos os gostos. Além disso, são bebidas práticas que podem ser colocadas na rotina de muitos jeitos. Confira algumas opções deliciosas separadas pelas nutricionistas Betisa Vitisin, Débora Saraiva e Marianna Reis para mandar a inflamação para longe do seu corpo!

### CHÁ-PRETO COM PRÓPOLIS

#### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) rasa de chá-preto
- 1 xícara (200ml) de água
- 1 rama de canela
- 15 gotas de extrato de própolis
- Suco puro de 1/2 limão

#### **Modo de preparo**

Em um recipiente que não seja de plástico, deixe o chá-preto separado. Leve a água ao fogo e adicione a canela. Quando começar a ferver, apague o fogo e despeje a água com canela no recipiente com chá-preto. Acrescente as gotas de própolis e o limão. Abafe por 10 minutos e coe. Beba em seguida.

Receita cedida por Marinna Reis

*Essa receita auxilia na imunidade e pode ser usada em crianças, desde que se troque o chá-preto por cúrcuma*

## CHÁ DE ABACAXI

### **Ingredientes:**

- Coroa e casca de 1 abacaxi
- 2 canelas em pau
- 1 rodela de gengibre
- Água filtrada o suficiente para cobrir

### **Modo de preparo**

Coloque a coroa e a casca do abacaxi, a canela e o gengibre em uma panela e cubra com água. Deixe ferver por 25 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 20 minutos. Coe e beba quente ou frio.

Receita cedida por Débora Saraiva

## CHÁ DE GENGIBRE COM CRAVO-DA-ÍNDIA

### **Ingredientes:**

- 2 rodelas de gengibre
- 3 flores de cravo-da-índia
- 1 xícara [200ml] de água

### **Modo de preparo**

Deixe os ingredientes separados em uma xícara. Em uma panela, coloque a água e leve ao fogo. Antes de ferver, desligue o fogo e despeje a água nos ingredientes. Abafe por 10 minutos e coe. Beba.

Receita cedida por Marinna Reis

## CHÁ DE AMORA E GENGIBRE

### **Ingredientes:**

- 1 xícara [200ml] de água
- 1 fatia de gengibre
- 1 colher [chá] de folha de amora

Receita cedida por Betisa Vitisin

### **Modo de preparo**

Coloque a água no fogo e desligue antes de começar a ferver. Acrescente todos ingredientes e deixe em infusão (quando os ingredientes são colocados na água já quente) por 10 minutos. Coe e beba.

**Atenção! Mulheres grávidas devem evitar comer louro, camomila, erva-cidreira, alecrim e cúrcuma**

## CHÁ-VERDE COM GENGIBRE

### **Ingredientes:**

- 1 xícara [200ml] de água
- 1 canela em pau
- 1 rodela gengibre
- 1 colher [chá] de cúrcuma em pó
- 1 colher [sopa] de chá-verde

### **Modo de preparo**

Deixe a água ferver com a canela e o gengibre, desligue o fogo e depois de 3 minutos acrescente a cúrcuma e o chá-verde. Deixa descansar por 10 minutos, coe e beba.

Receita cedida por Betisa Vitisin

## CHÁ CONTRA AS DORES REUMÁTICAS

### **Ingredientes:**

- 1l de água
- 2 colheres (sopa) de folhas frescas de hortelã
- 3 folhas secas de louro

### **Modo de preparo**

Em uma panela, coloque a água e leve ao fogo até começar a ferver. Desligue o fogo, acrescente as folhas de hortelã, tampe e deixe abafado por 5 minutos e beba 1 xícara (200ml) a cada 6 horas.

## CHÁ DE ABACAXI, HORTELÃ E CAMOMILA

### **Ingredientes:**

- 1 colher (chá) de dente-de-leão
- 1 fatia de abacaxi
- 5 folhas de hortelã
- 1 colher (chá) de camomila
- 1 copo grande (300ml) de água

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, deixe separado os ingredientes. Em uma panela, leve a água ao fogo. Antes de começar a ferver, desligue e despeje a água nos ingredientes. Abafe por 5 a 10 minutos ecoe. Beba em seguida.

Receita cedida por Marinna Reis

## CHÁ DE MAÇÃ COM CRAVO E CANELA

### **Ingredientes:**

- 1 copo grande (300ml) de água
- 5 cravos
- 1 canela em pau
- 1/2 maçã
- 1 rodela de gengibre

### **Modo de preparo**

Ferva a água com todos os ingredientes por 10 minutos, desligue o fogo,coe e sirva.

Receita cedida por Betisa Vitisin

## CHÁ DE GENGIBRE

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (400ml) de água
- 4 rodela de gengibre
- Suco puro de limão e mel a gosto

### **Modo de preparo**

Ferva a água com as fatias de gengibre por 10 minutos. Retire o gengibre e acrescente mel e limão a gosto. Beba.

Receita cedida por Débora Saraiva

## CHÁ DE SÁLVIA

### **Ingredientes:**

- 1 copo grande (300ml) de água
- 1 colher (chá) de folhas secas de sálvia

### **Modo de preparo**

Ferva a água, desligue o fogo e jogue as folhas de sálvia. Deixe abafado por 10 minutos,coe e beba.





## CHÁ DE MARACUJÁ

### **Ingredientes:**

- 1 colher [chá] de folhas secas de maracujá
- 1 colher [chá] de flores e folhas secas de camomila
- 1 copo [250ml] de água fervente

### **Modo de preparo**

Coloque as folhas de maracujá e a camomila em uma xícara. Despeje a água fervente e abafe por 5 minutos. Coe e beba antes de dormir.

## MIX DE CHÁS COM CÚRCUMA

### **Ingredientes:**

- 1 colher [sopa] de chá-verde
- 1 colher [sopa] de chá-branco
- 1 colher [chá] de cúrcuma
- 1 xícara [200ml] de água

### **Modo de preparo**

Em um recipiente, reserve os ingredientes. Leve a água ao fogo e desligue antes de começar a ferver. Despeje a água sobre os ingredientes e abafe de 5 a 10 minutos. Coe e beba em seguida.

Receita cedida por Marinna Reis

## CHÁ DE GENGIBRE COM CANELA

### **Ingredientes:**

- 1 colher [sopa] de gengibre ralado
- 2 canelas em pau
- 1l de água

### **Modo de preparo**

Coloque o gengibre e a canela em uma panela com a água e leve ao fogo. Quando levantar fervura, desligue e tampe. Deixe descansar até amornar, coe e beba.