



# RECEITAS DE FITOTERAPIA: CHÁS, SUCHÁS E SUCOS



**EBOOK NUTRIÇÃO - ACADÊMICOS DO 8º TERMO  
PROF<sup>a</sup> DANIELA NAVARRO D'ALMEIDA BERNARDO**

## CHÁ VERDE (*Camelia sinensis L*)

### Ingredientes Infuso:

- 2 colheres de sobremesa da erva chá verde
- 200ml de água

### Modo de preparo:

Fazer infusão das duas colheres de chá verde em um copo com a água quase fervente, deixe por 5 minutos abafado, coe, e está pronto. Ingerir ainda quente.



**Benefícios:** Rico em Vitamina C, vitaminas do complexo B (tiamina – B1, riboflavina – B2 e B6), vitamina K, bases púricas especialmente cafeína, teobromina e teofilina. Apresenta efeitos protetores em fases diferentes do processo da carcinogênese, efeito anti-inflamatório, proteção do sistema cardiovascular e aceleração do metabolismo

**Amanda, Bianca, Bruna, Carolina, Daiane, Luana e Emílio.**

## ABACATEIRO (abacate)

### Ingredientes Infuso:

- 2 folhas cortadas
- 1 xícara de chá de água

### Modo de preparo:

Coloque 3 gr (2 folhas) cortadas em pedaços bem pequenos em uma caneca de louça. Ferva 1 xícara de chá de água e coloque sob as folhas. Abafe, coe e tome 1 a 2 xícaras ao dia.



**Benefícios:** Rico em óleos essenciais como ácido oléico, ácido linoléico, ácido palmítico) vitamina B, sais minerais (só no fruto). Indicado para retenção de líquido no organismo, afecções das vias geniturinárias, cistites e uretrites; perturbações hepáticas e deficiência da secreção biliar.

**Amanda, Bianca, Bruna, Carolina, Daiane, Luana e Emílio.**

## ALECRIM (Alecrim do jardim)

### Ingredientes Infuso:

- 3g de alecrim
- 1 xícara de chá de água

### Modo de preparo:

Coloque 3g em 1 xícara de chá de água fervente (100ml), abafar por 10 minutos, coar e tomar 1 xícara por dose, 2 a 3 vezes ao dia ou após as principais refeições.



**Benefícios:** Rico em óleo essencial, colina, ácido rosmarínico, clorogênico, caféico, saponina ácida, ácidos orgânicos, flavonóides. Estimulante geral e hepatobiliar, antitóxico hepático, específico para toda afecção hepática e biliar, estomático. Indicado para casos de menstruação insuficiente, gota e reumatismo.

**Amanda, Bianca, Bruna, Carolina, Daiane, Luana e Emílio.**

## CHÁ DE CEREJA COM GENGIBRE E LIMÃO

### Ingredientes:

- (300g) de Polpa de cerejas frescas;
- 400 ml de água;
- 2 rodela de gengibre;
- ½ limão (suco).

### Modo de preparo:

Em uma panela pequena, ferva (400ml) de água filtrada durante 5 min, coloque a polpa de cereja, adicione duas rodela de gengibre e o suco do limão. Desligar o fogo e tampar o recipiente por mais cinco minutos, coe o chá e sirva.





## **Benefícios:**

**Cereja:** é antioxidante, contém vitaminas A e C, é alcalinizante do sangue portanto, neutraliza os ácidos do organismo devido ao seu conteúdo de ácido salicílico. Combate inflamações no organismo.

**Gengibre:** é termogênico, possui ação bactericida, antioxidante e antiinflamatório, alivia náuseas, ajuda na digestão e no combate a doenças de garganta e respiratórias.

**Limão:** estimula o intestino, é rico em vitamina C, antioxidante, antiinflamatório, diurético, ajuda a prevenir alguns tipos de câncer e na absorção de ferro.

## SUCO DE BETERRABA, MAÇÃ E CENOURA

### Ingredientes:

- 1 Beterraba
- 1 Maçã
- 1 Cenoura
- 1 lasca de gengibre

### Modo de preparo:

Cozinhe a beterraba. Espere esfriar, descasque e corte em pedaços pequenos. Corte a maçã sem casca e a cenoura em pedaços. Retire uma pequena lasca de gengibre. Coloque no liquidificador a beterraba, a maçã, a cenoura, o gengibre e a água.



➔ **Benefícios:** Ajuda a fortalecer o sistema imune, prevenir e combater a anemia, prevenir o envelhecimento precoce, prevenir o desenvolvimento de câncer, mantém a saúde dos olhos.

**Amanda, Ana, Beatriz, Carla, Gabrielly, Jéssica, Joice e Rita.**

## Chá de alecrim com gengibre e limão

### Ingredientes:

- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de limão
- 1 colher de chá rasa de mel
- 200 ml de água

### Modo de preparo:

Esquente a água no fogo baixo, não deixe ferver, acrescente o alecrim, o gengibre e deixe por cinco minutos. Após desligue o fogo, coe e deixe descansar tampado por 2 minutos. Adicione o limão, adoce com o mel e sirva-se.





## **Benefícios:**

**Gengibre** – Possui ação de auxiliar na digestão, combate na aterosclerose, antioxidante, antisséptico, anti-inflamatório e auxilia em problemas respiratórios (expectorante e dor na garganta).

**Alegrim** – Possui ação anti-inflamatória e cicatrizante. Auxilia no tratamento da fadiga, enxaquecas, má circulação, problemas de concentração e memória, distúrbios respiratórios e digestivos, gripe, febre, artrite, artrose e cólica menstrual.

**Limão** – Possui ação antioxidante, anti-inflamatório e cicatrizante. Auxilia em problemas respiratórios e melhora a digestão.



## Suco para aliviar os sintomas da menopausa

### Ingredientes:

- 2 copos de leite de soja
- 1 banana
- 2 g de geleia real

### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva.



**Benefícios:** O leite de soja contém isoflavonas, composto orgânico que possui semelhança estrutural com estrogênio (hormônio feminino). Este composto reduz as ondas de calor, melhora o humor e o estado psicológico da mulher, diminui as doenças cardiovasculares, protege os ossos e diminui o colesterol. A banana melhora o humor e ajuda no sono. A geleia real estimula na formação da musculatura dos órgãos internos, impedindo o envelhecimento.

## Suchá de melancia, gengibre e chá verde

### Ingredientes:

- 1 copo (americano) de melancia em cubos
- 1 colher (sopa) gengibre picado
- 250ml de chá verde infusão

### Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes e sirva! Caso queira, coloque algumas pedras de gelo para deixá-lo mais refrescante.





## **Benefícios:**

A **melancia** auxilia na redução da retenção de líquidos e é indicada para pessoas que sofram de cálculos renais, ácido úrico elevado e hipertensão, além de amenizar os sinais de envelhecimento, proteger contra alguns tipos de câncer e ajudar no tratamento do reumatismo.

O **chá verde** apresenta a catequina que é um antioxidante, um flavonoide que tem uma ação vascular e a cafeína que melhora a função cognitiva e cardíaca.

O **gingibre** ajuda a acelerar o metabolismo. Ele é indicado para desintoxicação do organismo, além de ser considerado um poderoso anti-inflamatório, anticoagulante, antioxidante e bactericida.



## LIMONADA SUÍÇA COM MELANCIA E CARDAMOMO

### Ingredientes

- 1/2 limão Taiti com casca sem parte branca (miolo)
- 1 xícara de melancia picada
- 100 ml de água filtrada
- 5 sementes de cardamomo
- 3 cubos de gelo

### Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador, completar com água com gás e servir! Dica especial: com uma rodela de limão desidratado, decore e utilize um borrifador para dar um toque mais cítrico com o próprio limão



➔ Com o sabor único da limonada suíça acrescido da doçura da melancia e refrescância do cardamomo este suco é ótimo para repor o desgaste hídrico causado pelo calor excessivo. O cardamomo além de rico em vitaminas antioxidantes A e C, assim como o limão e a melancia, ainda possui propriedades que podem diminuir o risco de úlceras gástrica por atuar contra H. Pylori e ainda prevenir halitose.

**Julia, Milena, Mauro, Matheus, Raquel e Ana Paula.**

## LICHIA COM VERDINHOS SABOROSOS

### Ingredientes:

- ½ limão com casca
- 8 folhas de hortelã
- 4 unidades de lichia
- 3 cubos de gelo
- 200 ml de água
- ½ xícara de água com gás



### Modo de preparo:

No liquidificador ou no mixer, bata a água, as folhas de hortelã, os ramos de capim santo, as lichias, os cubos de gelo e o limão com casca. Complete com água com gás se tiver preferência e sirva-se.

**Julia, Milena, Mauro, Matheus, Raquel e Ana Paula.**



**Benefícios:** possui dois diferenciais essenciais que é a utilização da casca do limão que confere à bebida maior quantidade de fibras alimentares e também a combinação dessas duas frutas formando um blend de antioxidantes, que por impedirem a oxidação atuam como coadjuvante na prevenção de doenças inflamatórias incluindo alguns tipos de câncer. Por ter a hortelã em sua composição ajuda a controlar a má digestão.



## MARACUJÁ COM LARANJA E GENGIBRE

### Ingredientes:

- 2 unidades de maracujá
- 2 unidades de laranja
- 1 pedaço de em média
- 2 cm de gengibre

### Modo de preparo:

Esprema as laranjas e bata o suco junto com os maracujás e o gengibre. Coe se for de sua preferência e sirva com cubos de gelo.



➔ **Benefícios:** manutenção do sistema imune, pois inclui em seu preparo a junção de flavonoides, vitamina E, vitamina C, vitamina A contidas no maracujá, laranja e gengibre. Resultando em funções como antioxidantes, anti-inflamatórias e antissépticas, além de prevenir contra doenças cardiovasculares e gastrintestinais, câncer de cólon, dislipidemias, diabetes, obesidade, entre outros. Garantindo muita eficácia na proteção do organismo contra agentes patológicos.

**Julia, Milena, Mauro, Matheus, Raquel e Ana Paula.**