



RECEITAS DE FITOTERAPIA: CHÁS E SUCHÁS.

EBOOK NUTRIÇÃO – ACADÊMICOS DO 6º E 8º TERMO
Prof.^a DANIELA NAVARRO D'ALMEIDA BERNARDO





CHÁS

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)

Ingredientes:

1 a 3 colheres de chá ou 1 a 3g de Erva-cidreira;
150ml de água.

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela até começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas em um recipiente e deixe abafando entre 5 a 10 minutos. Coe e aguarde. Tome o chá morno, entre 10 a 15 minutos após o preparo, preferencialmente sem adoçá-lo. Não ingerir mais de três vezes ao dia.

Benefícios

É recomendado como calmante, relaxante e até como analgésico. O chá também é indicado para casos de insônia, ansiedade, problemas gastrointestinais e para estimular o apetite.



Hortelã (*Mentha*)

Ingredientes:

1 ½ Colher de sopa ou 3 g de folhas de hortelã;

100ml de água fervente.

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela até começar a ferver, desligue o fogo e adicione sobre as folhas de hortelã sobre um recipiente e deixe abafando, entre 5 a 10 minutos, coe e aguarde. Tome o chá morno, entre 10 a 15 minutos após o preparo, preferencialmente sem adoçá-lo.

Benefícios

Melhora a fadiga, indigestão, flatulência, ajuda a combater diarreia, vômitos, faz bem para a pele, melhora o hálito, combate gripes, resfriados e doenças respiratórias



Chá de Gengibre (*Zingiber officinale*)

Ingredientes:

0,5g a 1g (1 a 2 col de café) de gengibre;
150ml (1 xíc de chá) de água.

Modo de preparo:

Ferva a água e o gengibre. Após ferver abafe por aproximadamente 5 minutos. Coe e sirva.

Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 4 vezes por dia.

Benefícios

Melhora enjoos, náuseas e vômitos causados pela gravidez, ajuda nos desconfortos intestinais, na digestão e atua como anti-inflamatório.



Chá de Camomila (*Matricaria chamomilla*)

Ingredientes:

3g (1 col de sopa) das flores para infusão;
150ml (1 xíc de chá) de água.

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela até começar a ferver, desligue o fogo e adicione as flores de camomila, abafe por aproximadamente 10 a 15 minutos. Coe e sirva.

Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes por dia.

Benefícios

Melhora das cólicas intestinais, auxilia nos quadros leves de ansiedade, serve como calmante suave e funciona também como anti-inflamatório em afecções da cavidade oral.



Cavalinha

(*Equisetum arvense* L.)

Ingredientes:

2-3 g da folhas ou partes aéreas;
250 mL de água fervente (xícara de chá).

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque água, assim que ela começar a ferver, desligue o fogo e coloque as folhas e deixe repousar por cerca de 5 minutos. Em seguida, coar e beber de 2 a 3 xícaras por dia, de preferência após as principais refeições do dia.

Benefícios

Utilizada como remédio caseiro para parar hemorragias e menstruações abundantes, tem ação anti-inflamatória e diurética, a cavalinha pode ser usada para auxiliar no tratamento de pedra nos rins e infecções urinárias.



Chá verde (*Camélia sinensis*)

Ingredientes:

1 xícara de água;

1 colher de chá, do chá verde;

Suco de meio limão;

Modo de preparo:

Coloque a água em um recipiente, quando ela começar a ferver desligue o fogo e acrescente a erva de chá verde. Deixe repousar por 10 minutos. Coe e adicione o suco de limão, e beber.

Benefícios

Acelera o metabolismo. É um potente antioxidante, combate o colesterol, melhora o humor e otimiza a digestão, além de proteger nossa cognição.



Chá de Espinheira Santa com Alecrim e Hortelã (*Maytenus ilicifolia*)

Ingredientes:

150 ml de água

2 colheres de sopa de folhas secas de espinheira santa;

1 colher de chá de alecrim;

1 colher de chá de hortelã.

Modo de preparo:

Coloque 150 ml de água em um recipiente ao fogo até começa a ferver, em seguida verter em uma xícara contendo 2 colheres de sopa de folhas secas de espinheira santa, 1 colher de chá de alecrim e 1 colher de chá de hortelã, fracionadas em doses unitárias de 1,5g. Deixe esfriar por 10 minutos e sirva morno.

Quantidade: De duas a três xícaras de chá por dia.



Chá de Espinheira Santa com Alecrim e Hortelã (*Maytenus ilicifolia*)

Benefícios

Alivia dores no estômago: por evitar a secreção de ácido gástrico.

Ação cicatrizante: a espinheira santa possui na composição os ácidos tânico e silícico, que possuem a ação antisséptica e cicatrizante.

Alivia os gases: Atua rapidamente na paralisação das fermentações gastrintestinais por isso ela é indicada em casos de gases.

Melhora o trânsito intestinal.



Chá de Anador com mel (*Justicia pectoralis*)

Ingredientes:

150 ml de água;

4 colheres (chá) de folhas de anador.

Mel para adoçar;

Modo de preparo:

Coloque 150 ml de água em um recipiente ao fogo até começar a ferver, em seguida verter em uma xícara contendo 4 colheres da erva Anador, abafe e deixe repousar por 10 minutos, coe e adicione mel para adoçar e sirva morno.

Quantidade: entre 2 ou 3 xícaras por dia.

Benefícios

Planta medicinal broncodilatadora e anti-inflamatória, indicada principalmente em casos de problemas respiratórios, cicatrizantes de feridas, ansiedade e tratamentos dos sintomas da gripe e febre, sendo eficaz para dermatites, insônia, dores musculares, prevenindo de reumatismo e náuseas





SUCHÁS

Suchá Camomila, Maracujá e Hortelã

Ingredientes:

400 ml de chá de camomila;

½ xícara de polpa de maracujá natural;

1 colher (café) de mel;

2 folhas de hortelã.

Modo de preparo:

Para o preparo do chá, coloque a água em uma panela até começar a ferver. Nesse momento, desligue o fogo, acrescente a camomila e tampe. Deixe descansando de 5 a 10 minutos. Depois, bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma, de preferência, no mesmo dia.

Consumir 1 vez ao dia.



Benefícios

As propriedades terapêuticas do chá pode auxiliar na qualidade do sono, além de aliviar sintomas do estresse e da ansiedade. A camomila age como um tranquilizante suave e natural. Ajuda a prevenir espasmos musculares e relaxa os músculos lisos como o estômago e o útero. Uma excelente opção para aliviar indisposições gástricas e cólicas menstruais.

Suchá de folha de Maracujá com Camomila e Erva Doce

Ingredientes:

Para o suco

1 maracujá

1L de água

Para o chá

1 colher de sopa de erva doce

1 colher de sopa de camomila

1L de água fervente.

Modo de preparo:

Corte o maracujá e retire a polpa colocando-a no liquidificador com água e bata até ficar homogêneo. Depois coe e coloque em uma jarra e então leve à geladeira. Em seguida, para o preparo do chá, leve a água ao fogo até começar a borbulhar, tire do fogo, adicione a erva doce e camomila e então tampe por 5 minutos. Depois coe e misture com o suco. E está pronto para consumo.



Benefícios

Auxiliam no tratamento de insônia e ansiedade, atuando como calmante suave e relaxante.

Suchá Antioxidante

Ingredientes:

- 400 ml de chá de cavalinha;
- 1 fatia de melancia;
- 1 cm de gengibre em lascas.

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela até começar a ferver. Após iniciar a fervura, desligue o fogo, acrescente o chá de cavalinha e tampe. Deixe descansando de 5 a 10 minutos. Depois, bata tudo no liquidificador.

Consuma 450 ml por dia, durante duas a quatro semanas.



Benefícios

Atua como diurético combatendo a retenção hídrica, eliminando toxinas presentes no organismo.

Suchá de Maracujá, Melissa e Camomila

Ingredientes:

- Polpa de 1 maracujá;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) camomila (parte utilizada: flores);
- 1 colher (chá) de melissa (parte utilizada: sumidades floridas);
- 1 colher (chá) de mel (a gosto);
- Pedras de gelo (a gosto).

Modo de preparo:

Chá de camomila e melissa infusão: aqueça a água a uma temperatura que não haja fervura, ou seja, quando pequenas bolhas começam a formar-se no fundo da panela. Coloque a água na xícara (de preferência cerâmica ou vidro) com as ervas. Deixe tampado de 10 a 15 min e em seguida coe. Logo depois, bata no liquidificador o chá e os demais ingredientes, e sirva.

Consumir 1 xícara de chá, de 2 a 3 vezes ao dia.



Benefícios

Tem ação antioxidante e anti-inflamatória. Ajuda a tratar a ansiedade, depressão, estresse, inflamações da pele, insônia e reumatismos. Auxilia na diminuição da taxa de glicose, pressão alta e colesterol ruim. Tem efeito calmante, ajuda a reduzir os gases e as cólicas abdominais.

Amanda Dall' Oca Berti; Claudemir Teixeira Melo; Gabriela Pamplona; Mariana Ferrari; Thais Leticia Gimenes D. - 8º termo Nutrição

Suchá de *Hibiscus Sabdariffa L.* (hibisco) com Abacaxi

Ingredientes:

500 ml de infusão de hibisco;

2 fatias de abacaxi;

Cubos de gelo a gosto.

Modo de preparo:

Coloque a água em uma panela até começar a ferver. Após iniciar a fervura, desligue o fogo, acrescente o hibisco e deixe em repouso de 10 a 15 minutos. Reserve para que possa esfriar. Corte o abacaxi em pequenos pedaços. Coloque o chá e o abacaxi em um liquidificador e bata por aproximadamente 2 minutos (recomenda-se não coar para ter um melhor aproveitamento dos nutrientes dos ingredientes). Sirva gelado e adoce se preciso.

Fazer uso 2 vezes ao dia na quantidade de 1 copo de 200 ml.



Benefícios

Hibisco: O hibisco contém substâncias chamadas antocianinas, um tipo de antioxidante que ajuda a evitar o acúmulo de gordura. Isso acontece porque essas substâncias diminuem o processo de produção das células adiposas.

Abacaxi: Alimento anti-inflamatório, previne doenças cardiovasculares. Auxilia na perda de peso por conta das fibras. Ajuda na saúde dos cabelos e unhas.

Suchá de Maçã (*malus domestica*) com Chá Verde (*camellia sinensis* L.)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água;
- 1 colher (sobremesa) de erva de chá verde;
- ½ maçã cortada em cubos com a casca.

Modo de preparo:

Coloque a água para ferver. Quando estiver em ponto de fervura, deligue o fogo e acrescente a erva de chá verde. Deixe em infusão, com o recipiente tampado e aguarde esfriar. Bata no liquidificador o chá coado com a maçã e está pronto.

Tomar de 1 a 3 xícaras ao dia.



Benefícios

A maçã ajuda a controlar doenças como diabetes, diminuir o colesterol, além de melhorar a digestão contribuindo para um melhor aproveitamento dos nutrientes. É rica em pectina, vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico.

O chá verde tem efeito antioxidante, impedindo a ação de radicais livres que causam o envelhecimento precoce das células. Contém cafeína que proporciona uma melhora na função cognitiva e cardíaca, acelera o metabolismo com ação diurética e digestiva.

Suchá de *Melissa Officinalis* (Erva-Cidreira), Abacaxi e Limão

Ingredientes:

500 ml de chá de erva-cidreira;

½ xícara de chá de abacaxi pérola;

¼ de xícara de chá de limão;

Modo de preparo:

Leve a água para ferver. Quando estiver em ponto de fervura, deligue o fogo e acrescente a erva-cidreira. Tampe e deixe em infusão por 5 minutos com o recipiente tampado, deixe esfriar e reserve.

No liquidificador coloque o chá de erva cidreira, o abacaxi e o limão. Bata por aproximadamente um minuto.

Acrescente pedrinhas de gelo para servir bem gelado!

Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.



Benefícios

Erva-Cidreira: Utilizada para combater cólicas intestinais e uterinas, melhora a qualidade do sono, alivia as dores de cabeça, previne distúrbios digestivos, promove o alívio da tosse e controle da ansiedade.

Abacaxi: Atua como anti-inflamatório, previne doenças cardíacas e câncer, melhora a saúde da pele e dos cabelos.

Limão: Melhora a digestão, aumenta a absorção do ferro, aumenta a imunidade, diminui sintomas de doenças respiratórias, melhora a aparência da pele.