

Ebook de
RECEITAS
CHÁS

RECEITAS DE CHÁS PARA RELAXAR, ENERGIZAR E
TRANSFORMAR SEU DIA

elaborado por
Nutricionistas

Introdução



O chá é uma bebida que pode ser feita a partir de diversas plantas, cascas, sementes e frutas. O termo “chá” é normalmente usado para se referir à infusão.

Os chás possuem inúmeros benefícios para nossa saúde, sendo alguns deles:

- **Melhorar a hidratação do corpo;**
- **Servir como uma alternativa natural a remédios convencionais;**
- **Possuir propriedades calmantes;**
- **Auxiliar o aumento da ingestão de líquidos devido ao sabor suave, principalmente para pessoas com dificuldade de ingestão de líquidos.**

Além disso, essa bebida deliciosa pode auxiliar na redução do risco de doenças cardiovasculares e na diminuição do colesterol, melhorar o sistema digestivo, atuar como um relaxante natural, aliviar o estresse, auxiliar na indução do sono, entre outras vantagens.

Sobre o **Ebook**

Você terá acesso aos 3 principais grupos de chás:

1 - Chás auxiliadores no processo de emagrecimento: possuem propriedades capazes de aumentar o metabolismo do corpo, reduzir a sensação de fome e diminuir a retenção hídrica. São eles: hibisco, gengibre, canela com maçã e cúrcuma.

2 - Chás calmantes: camomila, erva-doce, lavanda e maracujá.

3 - Chás medicinais: chá verde, chá de hortelã, carqueja, sene e calêndula;

Para o emagrecimento, os chás se tornam grande aliados, mas sempre combinados com uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas. Para uma perfeita adequação, consulte sempre um Nutricionista.



RECETAS

Chás

Chá de Hibisco

O chá de hibisco é uma bebida aromática de sabor suave, que pode trazer vários benefícios para a saúde. Pode ajudar a controlar a pressão arterial, regular o intestino, melhorar a saúde do coração, regular o açúcar no sangue, e auxiliar na perda de peso. Mas atenção, é importante ter cautela com o consumo, devido ao alto poder de ação diurética. Por isso, pessoas com problemas de pressão baixa e gestantes, devem evitar o consumo.



PREPARO:

Para preparar o chá, coloque uma colher de sopa de hibisco seco em 1 litro de água quente, deixe repousar entre 5 a 10 minutos e coe. O ideal é tomá-lo logo após o preparo, para não perder as propriedades.

Chá de Gengibre

O gengibre é rico em substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias, o que pode ajudar a prevenir doenças como diabetes, câncer e obesidade. Além disso, o chá de gengibre pode ajudar a emagrecer, pois tem ação diurética e termogênica, o que auxilia na queima de gordura corporal.



PREPARO:

Coloque 500ml de água e fatias de gengibre numa chaleira ou leiteira, leve ao fogo e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo, deixe descansar por mais 5 minutos e coe.

Chá de Canela com maçã

O chá de canela com maçã é uma infusão aromática e saborosa que pode trazer vários benefícios à saúde. A combinação de canela e maçã pode ajudar a acalmar o estômago, aliviar desconfortos abdominais e melhorar a digestão.



PREPARO:

Colocar 1 maçã, 1 pau de canela e 1 litro de água em uma panela e levar ao fogo alto. Quando ferver, diminuir o fogo e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Desligar o fogo e coar o chá. Apertar bem a maçã com uma espátula para extrair todo o líquido.

Chá de Cúrcuma

O chá de cúrcuma é uma bebida com propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas, que pode ajudar a melhorar a digestão e aliviar sintomas de má digestão. A cúrcuma é uma raiz que pode ser usada fresca ou seca, e o chá tem uma cor amarela com um toque picante.



PREPARO:

Ferver 1 litro de água numa panela. Adicionar a cúrcuma em pó (1 colher de sopa) ou a raiz de cúrcuma fresca ralada (15gr).

Deixar ferver por 10 minutos e coar.

Chá de Camomila

A camomila é um dos chás mais populares e é conhecida por reduzir a ansiedade e o cortisol, o hormônio do estresse.



PREPARO:

Adicione duas colheres de chá de flores secas de camomila em 250 ml de água, tampe, deixe repousar por cerca de 10 minutos e coe antes de beber.

O chá de camomila pode ser consumido perto do horário de dormir, para desfrutar do seu efeito sedativo leve. Quando ingerido pela manhã, o efeito do chá é ajudar a acalmar ao longo do dia.

Chá de **Erva doce**

O chá de erva-doce, também conhecido como funcho, pode ajudar a combater a ansiedade.



PREPARO:

Ferver a água, despejar a água fervente sobre as sementes de erva-doce, tampar, deixar em infusão por cerca de 10 minutos e coar.

Chá de Lavanda

A lavanda é conhecida por promover um relaxamento profundo e pode ajudar a aliviar a ansiedade e reduzir a insônia. Pode ser feito com flores secas de lavanda e água quente.



PREPARO:

Adicione 1/2 colher de chá de botões de lavanda soltos ou uma colher de chá de flores de lavanda secas em uma xícara (250 ml) de água quente. Deixe em infusão por 5 a 10 minutos e coe.

Chá de Maracujá

O chá de maracujá tem sabor relaxante e de fácil preparação, pode ser preparado em casa e incluído na rotina de alimentação saudável. Além de ser uma fruta deliciosa, o maracujá tem efeito relaxador, ajuda no combate à insônia e à ansiedade e tem outros benefícios para a saúde física e mental.



PREPARO:

Ferva 500ml de água em uma panela. Adicione a casca de 1 maracujá e as folhas secas de maracujá (1 colher de sopa) à água fervente. Deixe a mistura descansar por 5 minutos e coe.

Chá de Maracujá com amora

O chá de maracujá com amora possui propriedades calmantes e capacidade de reduzir a vontade de comer doces. É um chá de sabor mais amargo, pode ser adoçado com adoçante.



PREPARO:

Ferva 500ml de água em uma panela. Adicione as folhas secas de maracujá (1 colher de sopa) e as folhas secas de amora (1 colher de sopa) à água fervente. Deixe a mistura descansar por 5 minutos e coe.

Chá Verde

Tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. O chá verde pode ser preparado sozinho ou junto com gotas de limão e folhas de hortelã, por exemplo, ajudando a diminuir o sabor forte.



PREPARO:

Ferver 250ml de água em uma panela e adicionar as folhas de chá verde. Deixar repousar por 10 minutos e coar. Adicione as gotinhas de limão e folhas de hortelã.

Chá de **Hortelã**

O chá de hortelã pode ajudar a aliviar dores de cabeça e promover melhora na digestão.



PREPARO:

Basta ferver meio litro de água e, quando a água ferver, desligue o fogo e acrescente as 10 folhas de hortelã. Tampe a panela, deixe descansar por 10 minutos e coe.

Chá de Carqueja

É um detox natural. Pode ajudar a aliviar sintomas de má digestão, gases, saciedade precoce, entre outros. Ele também pode ter propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, diuréticas e ajudar a reduzir o colesterol.



PREPARO:

Ferver 1 litro de água e adicionar 2 colheres de sopa de hastes de carqueja. Deixar descansar por 10 minutos e coar.

Chá de Sene

O chá de sene é uma bebida laxativa, muito utilizada para tratar a prisão de ventre e outros problemas gastrointestinais. É um laxante natural.



PREPARO:

Ferver 500ml de água e adicionar 2 colheres de sopa de folhas de sene. Deixar descansar por 10 minutos e coar.

Chá de Calêndula

Tem propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antissépticas, podendo ser usado também para tratamentos de pele.

O chá de calêndula não é recomendado para gestantes.



PREPARO:

Colocar 1–2 colheres de chá de flores secas de calêndula em uma xícara com 250ml de água fervente. Deixar em infusão por 5–10 minutos e coar.

Orientações **Finais**

Todos os chás devem ser consumidos no máximo 3 xícaras por dia (450ml). Podem ser consumidos quentes ou frios e adoçados conforme necessidade.

Gestantes, idosos e crianças abaixo de 6 anos devem procurar orientação de profissionais para consumo adequado de chás.