

RECEITAS DE CHÁ

Plantas que curam



Camomila

Fins medicinais: É usada com tônico digestivo, facilita a eliminação de gases e estimula o apetite. A infusão concentrada pode ser usada em bochechos para tratar inflamação das gengivas. Também alivia dores musculares, na coluna e ciáticas.

Como usar: Para aliviar irritações de pele use 6 colheres de sopa de flores frescas de camomila para preparar uma infusão com 1 litro de água. Aplique o líquido em compressas sobre a área afetada.

Atenção! Algumas pessoas têm alergia à erva. E o excesso sempre pode causar mal-estar, enjoo e vômitos. Deve ser evitada por grávidas e por quem estiver tomando remédios anticoagulantes



Carqueja

Fins medicinais: A carqueja reduz as taxas de açúcar no sangue e tem propriedades anti-úlceras e anti-inflamatórias, o que ajuda no tratamento de artrites.

Como usar: Para auxiliar na digestão, prepare um chá com 1 colher de sopa da erva para cada xícara de água e tome até 3 vezes ao dia.

Atenção! Estudos não apontam toxicidade renal ou hepática, mas há risco de queda na pressão arterial. Por isso não deve ser usada por quem tem problemas de pressão baixa ou toma remédios contra a hipertensão. Também é contraindicada em casos de diarreia crônica. Por falta de estudos conclusivos, grávidas devem evitá-la, principalmente no primeiro trimestre.

AGRIÃO



Fins medicinais: Diurético, anti-inflamatório, pode ser usado para tratar aftas, gengivites, acne e eczemas, ajuda melhorar a digestão e tratar a tosse.

Como usar: A simples digestão do agrião libera substâncias expectorantes que ajudam a limpar as vias respiratórias. Pode ser consumido em saladas, batido em sucos ou tomado em chás (1 colher de sopa de folhas secas para uma xícara de chá de água fervente, três vezes ao dia)

Atenção! Por ser abortiva, a infusão de agrião não deve ser consumida por grávidas. Além disso, o excesso costuma irritar a mucosa do estômago e as vias urinárias. Não deve ser ingerido por quem tem úlceras e doenças renais inflamatórias



Alho

Fins medicinais: Pesquisas recentes sugerem um potencial anticancerígeno, desde que consumido sempre cru.

Como usar: Para controlar o colesterol e ajudar na expectoração, faça uma maceração com 1 colher de café (0,5 g) de alho em 30 ml de água. Tome 1 cálice desse preparado duas vezes ao dia, antes das refeições.

Atenção! Há pessoas que podem ser alérgicas ao alho. Ele também não deve ser usado por quem sofre de gastrite, úlcera, pressão baixa ou hipoglicemia. Se for fazer uma cirurgia, não use nos dez dias anteriores porque isso favoreceria hemorragias indesejáveis. Pelo mesmo motivo, não serve para quem já faz uso de anticoagulantes.

Erva Cidreira



Fins medicinais: Também é analgésico e antiespasmódico, além de funcionar topicamente (em extrato) contra herpes labial.

Como usar: Para tratar dores de cabeça e cólicas intestinais, coloque m 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa de folhas e ramos frescos. Adicione água fervente. Abafe, espere amornar e coe. Tome uma xícara de manhã e outra à noite.



Fins medicinais: Também é usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia a digestão.

Como usar: Para ajudar na digestão faça um suco misturando 1 colher de chá rasa da erva em 1 copo de suco de laranja ou de abacaxi. Bata tudo no liquidificador ou faça um chá despejando 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas de hortelã-pimenta. Daí, abafe por 10 minutos e coe. Atenção: nunca ferva a água junto com a planta, pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Atenção! Exagerar na dose aumenta a acidez estomacal. A hortelã-pimenta é considerada totalmente contra-indicada para bebês, grávidas e mulheres que amamentam.

Hortelã-Pimenta



Fins medicinais: Quando usado como tônico, estimula a secreção digestiva. O chá de poejo pode ajudar a promover menstruações atrasadas devido a resfriados, além de ajudar os sintomas de gripes e resfriados e reduzir a febre devido sua ação diaforética. O óleo essencial do poejo é obtido através da destilação a vapor da erva fresca ou seca. Na medicina popular, é usado em forma de lavagem para tratar catapora, urticárias, coceiras na pele, sarampo, caxumbas, sumagre-venenoso, psoríase, sarna, herpes.

Atenção: Não deve ser utilizado durante a gravidez, vez que pode agir um abortivo. Dosagens imprecisas ou automedicação podem causar hemorragias durante a gestação. Também não deve ser usado no caso de doenças renais e hemorragias menstruais pesadas. Pode causar reações alérgicas em peles muito sensíveis.

Doses grandes podem causar vertigens e letargia. O óleo essencial do poejo pode causar dermatite de contato e possui toxicidade. A planta não deve ser utilizada sem supervisão de um profissional da saúde competente.

Alunos: Catharina Bellotti, Angelica Alvez, Larissa Kujawa, Henrique Fortunato, Ighor Costa, Lucas Alebrante.