



■ CHÁS PLANTAS & RAÍZES

MÉTODO DE
EMAGRECIMENTO
FIVE
by DRA. MIRTA
MENDONÇA



INTRODUÇÃO

O chá é uma das bebidas mais antigas do mundo, com registros históricos que remontam à China antiga, cerca de 2.700 a.C.

A lenda atribui sua descoberta ao imperador Shen Nong, que teria observado os efeitos calmantes das folhas que caíram em sua água fervente. Desde então, o uso terapêutico das ervas se difundiu por diferentes culturas, incluindo a Índia, Japão, Europa e Américas.

Além de seu valor cultural e social, os chás apresentam benefícios funcionais comprovados, como ação antioxidante, digestiva, calmante, hepatoprotetora, diurética e anti-inflamatória. O uso rotativo e consciente dessas infusões pode complementar o cuidado com a saúde de forma natural.



QUANTIDADE IDEAL POR DIA

O consumo ideal de chá pode variar conforme a erva utilizada e o objetivo terapêutico, mas de forma geral recomenda-se: Chás medicinais: até 2 a 3 xícaras por dia (aproximadamente 500 a 750 ml).

Evitar o uso contínuo: o ideal é variar as ervas semanalmente para evitar sobrecarga hepática ou perda de eficácia terapêutica. Evitar consumo excessivo à noite: especialmente chás estimulantes como alecrim, gengibre e chá verde.

Grupos especiais: gestantes, lactantes, crianças e pessoas em uso de medicações devem sempre utilizar apenas com orientação e análise do caso.





TEMPERATURA IDEAL DA ÁGUA

A temperatura da água é um fator essencial para preservar os princípios ativos das plantas e garantir o sabor ideal do chá. Veja abaixo as recomendações conforme o tipo de planta:

- **Folhas delicadas** (ex: camomila, hortelã, melissa): 70°C a 80°C – *não utilize água fervente para não degradar os compostos voláteis.*

- **Ervas mais resistentes e cascas** (ex: boldo, alecrim, carqueja): 90°C a 100°C – *pode-se utilizar água logo após levantar fervura.*

- Raízes e sementes (ex: gengibre, canela, semente de erva-doce): *Utilizar decocção, mantendo fervura por até 15 minutos.*

Dica: se não tiver um termômetro, desligue a água assim que pequenas bolhas comecem a subir, antes da fervura intensa, para obter cerca de 80°C.

Modo de Preparo

Existem duas formas principais de preparo dos chás, conforme a parte da planta utilizada:

Infusão: indicada para folhas, flores e partes mais delicadas. Adicionar 1 colher de sopa da erva para cada xícara de água fervente, tampar e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Coar e consumir em seguida.

Decocção: indicada para raízes, cascas e sementes mais duras. Colocar a planta na água fria e levar ao fogo. Após levantar fervura, deixar por 10 a 15 minutos. Coar e consumir.

Dica: Evite ferver folhas delicadas, sempre tampe o recipiente para preservar os óleos voláteis e consuma em até 24 horas.



MELHORES HORÁRIOS PARA CONSUMO DE CHÁS

O momento do dia em que se consome um chá pode potencializar seus efeitos terapêuticos.

Confira abaixo sugestões conforme o tipo de planta:

Manhã: chás energizantes e digestivos como alecrim, hortelã, gengibre e chá verde. Estimulam a concentração e o metabolismo.

Antes das refeições: boldo, carqueja e alcachofra para estimular a digestão e a liberação da bile.

Após as refeições: erva-doce, hortelã e camomila, auxiliando na digestão e evitando gases.

Tarde: chás levemente calmantes como melissa, cidreira e lavanda, que ajudam a reduzir o estresse do dia.

Noite: infusões calmantes e indutoras do sono como camomila, valeriana, mulungu, lavanda e passiflora. Evite consumir chás diuréticos ou estimulantes à noite, pois podem atrapalhar o sono.

Dica: Chás / Plantas / Algas
Importante variar, 1 chá por semana é o ideal. Alecrim, casca de limão, casca de laranja e hibisco: ótimo para a pele.



INDICAÇÕES DE CHÁS POR FUNÇÃO

- **Chás para digestão:** marcela, erva-doce, hortelã, espinheira, alecrim, camomila
- **Chás calmantes:** camomila e marcela
- **Detox:** alcachofra, hibisco, carqueja, boldo, moringa, alecrim
- **Hormonal:** folha de amoreira e sálvia (ideal para calorões da menopausa)
- **Intestino:** marcela e erva-doce
- **Estômago:** carqueja, espinheira santa, boldo, alecrim
- **Fígado e vesícula:** alcachofra, boldo, silimarina, carqueja
- **Insônia:** chá de mulungu, valeriana, melissa, cidreira, lavanda
- **Plantas que acalmam Suprarrenal:** passiflora, melissa, aswagandha
- **Aswagandha:** potente modulador do ciclo de energia, tanto para quando estamos dormindo, mas também para quando estamos acordados. Diminui cortisol e aumenta hormônios sexuais (menos cravings e maior perda de peso) – 250-500mg 2x/dia.
- **Spirulina e Clorela:** boas para imunidade e detox.
- Ginseng, spirulina e brássicas cruas: diminuem a ação da quimioterapia. Deve suspender-se consumo uns 4 dias antes.
- **Ação antiinflamatória:** Boswellia
- **Aloe Vera:** ter muita atenção se suplementos não possuem aloína – parte não digerível e tóxica. Ajuda a aumentar produção de melatonina e desintoxicar. Ótimo para imunidade, ação imunomoduladora, proteção gástrica. Polissacarídeo importante que ajuda a aumentar melatonina.

CHÁS, PLANTAS & RAÍZES



PLANTA / ChÁ



CONTRAINDICAÇÃO



GRUPOS DE RISCO

Boldo	Hepatotoxicidade em altas doses	Gestantes, lactantes, hepatopatas
Camomila	Pode causar reações alérgicas	Alérgicos a plantas da família Asteraceae
Alecrim	Estimulante em excesso	Gestante, Hipertensos em doses elevadas
Hibisco	Redução da pressão arterial	Hipotensos, gestantes risco uterinos
Valeriana	Sonolência excessiva	Pessoas que operam máquinas ou dirigem
Erva-Doce	Estrogênios	Histórico de câncer hormônio dependente
Valeriana	Sonolência excessiva	Pessoas que operam máquinas ou dirigem
Gengibre	Efeito anticoagulante	Pessoas em uso de anticoagulante
Mulungu	Efeito sedativo	Associado a ansiolíticos ou antidepressivos
Sálvia	Estrogênica e Neurotóxica em excesso	Gestantes, lactantes e pessoas com epilepsia
Carqueja	Hipoglicemiante	Diabéticos

- NUTRIÇÃO FUNCIONAL -

**MÉTODO DE
EMAGRECIMENTO
FIVE**
by DRA. MIRTA
MENDONÇA





MÉTODO DE
EMAGRECIMENTO
FIVE

by DRA. MIRTA
MENDONÇA