

RECEITAS SEM SEGREDOS

EDICASE
digital

CHÁS E INFUSÕES

TRATAMENTO DE SAÚDE POR MEIO DAS ERVAS E PLANTAS

+DE **80**
RECEITAS

GRUPO ÚNICO PDF

CHÁ DE HORTELÃ-PIMENTA | PÁG. 20

CHÁ DE CAMOMILA | PÁG. 11



CHÁ DE URTIGA | PÁG. 29



CHÁ DE CANELA | PÁG. 11



DICAS PARA O PREPARO CORRETO DE CHÁS E INFUSÕES

EDICASE
/// Gestão de Negócios

Mídias Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Distribuição em Bancas e Livrarias
Total Publicações (Grupo Abril)



EDICASE EUROPA

Sócia-gerente
Adriana Andrade
geral@edicase.pt

EDICASE
/// publicações //

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)
e Saula Lima (MTB 82535/SP)

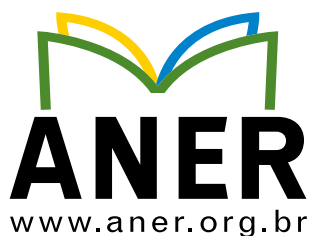
Direção de Arte
Tami Oliveira

Design
Ligia Fagundes, Julio Cesar Prava
e Manu Lopes

Edições Anteriores
www.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303
sidney@edicase.com.br
vanusa@edicase.com.br

Editora Filiada



PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora.

PRESTIGIE O JORNALEIRO:
compre sua revista na banca

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS
Créditos: Shutterstock

Receitas Sem Segredos Ed.26

EDITORIAL

A tradição popular do uso de plantas para a prevenção de doenças é a maneira mais antiga usada pelo homem com fins medicinais. O modo mais comum de utilização dessas plantas é na forma de chás e infusões.

De acordo com o dicionário Caldas Aulete, o chá é uma das bebidas mais antigas (citado na China no século 5 a.C.) e foi trazido para o Ocidente no século 18. A bebida é uma infusão aromática das folhas secas das plantas. Há mais de 3000 tipos de chá (entre variedades das plantas, modos de tratar e processar as folhas, etc.). Os maiores produtores de chá são China, Índia, Sri Lanka, Indonésia e Turquia.

É a segunda bebida mais consumida no mundo depois da água. Dependendo da folha usada na infusão, o chá pode oferecer nutrientes que ajudam no bom funcionamento do organismo. Muitas pessoas usam o chá como forma alternativa de curar ou atenuar os sintomas de algumas doenças, por ser uma medida de baixo custo e de consumo livre, porém a medicina comum e a consulta a um profissional são os melhores métodos de combate às enfermidades.

Nesta edição da revista Chás e Infusões que Curam, você terá dicas e receitas de chás que podem auxiliar no tratamento e prevenção de algumas doenças de maneira terapêutica e natural.



GRUPO ÚNICO PDF

RECOMENDAÇÕES NO USO DOS CHÁS E INFUSÕES:

- Lave em água corrente a parte fresca da planta medicinal a ser usada no chá.
- Retire as partes que estejam queimadas ou velhas das folhas frescas.
- Não utilize vasilhas de alumínio ou teflon para ferver qualquer planta medicinal, nem deixe colheres de metal dentro do chá.
- Faça o chá em vasilhas de porcelana, vidro refratário, ágata ou esmaltadas.
- Os chás devem ser preparados em doses individuais.
- Evite misturar mais do que três tipos diferentes de plantas medicinais no chá.
- Não consuma o chá junto com as refeições, mas sim uma hora antes ou depois.
- Evite adoçar o chá com açúcar ou adoçantes. Consuma-o naturalmente.
- Armazene as plantas secas em vidros escuros, de preferência âmbar, pois este material filtra bem a luminosidade, a luz pode desencadear a destruição dos princípios ativos.
- Ao preparar o chá, consuma-o imediatamente. Não reutilize o mesmo chá caso queira consumi-lo no dia seguinte, pois a bebida entra em fermentação.
- Fique atento às quantidades na preparação e consumo dos chás. O uso em excesso de certas substâncias pode acarretar no agravamento de determinadas enfermidades.
- Gestantes devem ter cuidado redobrado no consumo de chás e infusões: algumas substâncias contidas nas plantas podem causar problemas na gravidez e prejudicar o desenvolvimento do feto.

- A água para o preparo dos chás deve ser mineral ou filtrada. Evite usar a água da torneira, pois contém produtos químicos para tratamento.
- O uso de chás é uma medida alternativa e não deve ser substituída pelas indicações de tratamento prescritas pelo médico. A consulta a um profissional da área da saúde é indispensável para um tratamento efetivo das doenças.
- A maceração consiste em extrair das plantas as substâncias e os princípios ativos medicinais. Não deixe a planta exceder o tempo de maceração nem deixe por período inferior ao indicado.

RECEITAS DE CHÁS E INFUSÕES QUE CURAM

GRUPO UNICO PDF

CHÁ DE ABACATEIRO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Retenção urinária, afecções dos rins, cistite e uretrite.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá de manhã e outra à tarde.

CHÁ DE ALCACHOFRA

Modo de preparo

Coloque para ferver 1 colher de sopa de folhas secas picadas para 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 5 minutos. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber.

Indicação

Distúrbios digestivos e hepáticos, controle do ácido úrico, colesterol e triglicerídeos.

Modo de usar

Beba uma xícara do chá duas ou três vezes ao dia.

CHÁ DE ALECRIM

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas em uma xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Escassez da bile, mau funcionamento da vesícula biliar.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá no decorrer do dia.

CHÁ DE ALECRIM E ERVA-CIDREIRA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas de alecrim e 1 colher de sopa de folhas picadas da erva-cidreira em uma xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Enxaqueca.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá antes ou depois das refeições.

CHÁ DE ALFAVACA

Modo de preparo

Coloque 10 folhas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Má digestão, flatulência e gases estomacais.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE ALFAZEMA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa das pontas floridas secas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Flatulência, falta de apetite, menstruação escassa e gases estomacais.

Modo de usar

Beba o chá duas ou três vezes ao dia.

CHÁ DE ALHO

Modo de preparo

Amasse um bulbo de alho em 125 ml de água. Deixe em maceração durante a noite e coe.

Indicação

Pressão alta

Modo de usar

GRUPO ÚNICO PDF

Beba o macerado em jejum, pela manhã. Repita o tratamento e faça o controle da pressão.

CHÁ DE AMEIXA

Modo de preparo

Coloque 3 ameixas sem sementes e amassadas, em 125 ml de água. Deixe em maceração durante a noite. Pela manhã coloque a maceração para ferver por 3 minutos. Deixe esfriar.

Indicação

Prisão de ventre ocasional.

Modo de usar

Beba o macerado frio em jejum e consuma as ameixas.

CHÁ DE ARRUDA

Modo de preparo

Amasse em um pilão 1 colher de sobremesa de folhas. Coloque em 1 xícara de chá e adicione água fervente. Deixe em maceração durante a noite e coe.

Indicação

Menstruação escassa.

Modo de usar

Beba o macerado em jejum, durante os 10 dias que antecedem a menstruação.

CHÁ DE ASSA-PEIXE

Modo de preparo

Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sopa de folhas bem fatiadas e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe.

Indicação

Tosse, bronquite e gripe.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, de uma a três vezes ao dia. Pode ser adoçado com mel.

CHÁ DE AVENCA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de folhas em 1/2 litro de água fervente. Deixe esfriar e coe. Adoce com mel.

Indicação

Catarro bronquial, gripe e tosse.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá duas vezes ao dia.

CHÁ DE BARDANA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de raiz em 1 xícara de chá de água fervente. Deixe ferver por 5 minutos. Mantenha em maceração por 10 minutos e coe.

Indicação

Depurativo e diurético.

Modo de usar

Consuma a raiz cozida e beba uma xícara de chá, três vezes ao dia, fora das principais refeições.

CHÁ DE BOLDO DO CHILE

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Afecções do fígado, cólicas hepáticas, estimulante da secreção biliar, normalizar a insuficiência hepática, dores biliares e transtorno gastrointestinal.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá antes das refeições e à noite, ao deitar.

CHÁ DE BORRAGEM

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas e flores em 1 litro de água. Deixe em maceração por 45 minutos. Coe e adoce com mel.

Indicação

Tosses secas e persistentes

Modo de usar

Beba uma xícara do macerado a cada 2 ou 3 horas.

CHÁ DE CABELO DE MILHO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de cabelo de milho em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Acido úrico, retenção de urina, afecções da bexiga e inflamação nos rins.

Modo de usar

Beba três xícaras de chá ao dia, ingerindo de meia em meia xícara no decorrer do dia.

CHÁ DE CAJUEIRO ROXO

Modo de preparo

Coloque 3 colheres de sopa de cascas quebradas em pequenos pedaços em 1/2 litro de água. Deixe cozinhar por 10 minutos e coe.

Indicação

Inflamação na garganta.

Modo de usar

Dilua uma parte do chá em uma parte de água e faça gargarejos por 3 minutos, quatro vezes ao dia.



CHÁ DE CAMOMILA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de flores secas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente, deixe esfriar e coe.

Indicação

Cólicas estomacais, cólicas intestinais, gases estomacais e inflamações intestinais.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia.



CHÁ DE CANELA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de cascas picadas para 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 2 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Estimulante da digestão

Modo de usar

Beba uma xícara de chá após as principais refeições.

CHÁ DE CAPIM-SANTO

Modo de preparo

Corte 4 folhas frescas em pequenos pedaços. Coloque as folhas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Ansiedade, nervosismo, estimulante do sono e contra a depressão.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia. Pode ser consumido com gotas de limão e adoçado com mel.

CHÁ DE CAPIM-SANTO, CAVALINHA E CARQUEJA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas do capim-santo, 1 colher de sobremesa de cavalinha seca e 1 colher de sobremesa de carqueja em 1 litro de água fervente. Deixe ferver por 5 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Auxilia no emagrecimento.

Modo de usar

Beba o chá ao longo do dia com uma dieta balanceada.

CHÁ DE CAPIM-SANTO COM FLORES DE LARANJEIRA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas picadas do capim-santo e 1 colher de sopa de flores de laranjeira em uma xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber.

Indicação

Insônia eventual.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá à noite.

CHÁ DE CARQUEJA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de planta seca em 1/2 litro de água fervente. Deixe ferver por 2 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Má digestão, gases estomacais, prisão de ventre ocasional, azia, insuficiência hepática e gastrite.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá após as principais refeições.

CHÁ DE CASCA DE JATOBÁ

Modo de preparo

Lave e deixe cozinhar por 10 minutos 2 colheres de sopa de casca fatiada em 1 litro de água. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Prostatite.

GRUPO ÚNICO PDF

Modo de usar

Beba duas xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE CASTANHA-DA-ÍNDIA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de café do pó das sementes da castanha-da-índia em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Varizes e hemorroidas.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá duas vezes ao dia.

CHÁ DE CAVALINHA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de planta seca em 1/2 litro de água fervente. Deixe ferver por 2 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Ácido úrico, diurético, cistite, inflamação na bexiga, urina escassa, dores na bexiga e micção dolorosa.

Modo de usar

Beba três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE CHAPÉU DE COURO

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sopa de planta seca em 1 litro de água fervente. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Ácido úrico, cistite, sangue na urina, inflamação na bexiga e prostatite.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE DENTE DE LEÃO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Tônico e depurativo.

Modo de usar

Beba três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE DOURADINHA DO CAMPO

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sopa de folhas e casca dos ramos em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Reumatismo, ácido úrico, gota, estimulante, doenças da pele (erupções, coceiras, furúnculos, feridas, eczemas, úlceras externas)

Modo de usar

Beba 4 a 5 xícaras do chá ao dia.

CHÁ DE ENDRO

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de chá de sementes em 1 xícara de chá. Acrescente água fervente e deixe abafar por 15 minutos. Espere amornar e coe. Adoce com mel.

Indicação

Cólicas em crianças.

Modo de usar

Beba 3 vezes ao dia.

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA E CAMOMILA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de flores secas de camomila e 1 colher de sopa de folhas picadas de erva-cidreira em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Febre.

Modo de usar

Beba meia xícara de chá em pequenos intervalos, enquanto persistir a febre.

CHÁ DE ERVA-DOCE

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa dos frutos e sementes (para crianças use uma colher de chá) em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Cólicas estomacais, cólicas intestinais, gases e flatulência.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá duas a três vezes ao dia.

CHÁ DE ESPINHEIRA-SANTA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Má digestão, acidez no estômago, azia, gastrite e flatulência.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá após as principais refeições.

CHÁ DE ESTRAGÃO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas em 1 xícara de chá de água. Adicione água fervente. Deixe abafar por 5 minutos, coe e adoce com mel.

Indicação

Digestão lenta ou difícil, flatulência, fermentação e parasitos intestinais.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá após as refeições.

CHÁ DE EUCALIPTO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Gripe

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia. Pode ser ingerido com gotas de limão e adoçado com mel.

CHÁ DE FEDEGOSO

Modo de preparo

Deixe ferver por 30 minutos em 1/2 litro de água, 1/2 colher

de sopa de casca e coe. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber.

Indicação

Febres intermitentes.

Modo de usar

Beba duas xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE FEL DA TERRA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa da planta em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Doenças do fígado e problemas de pele.

Modo de usar

Beba 1 a 5 xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE FLOR DE LARANJEIRA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de flores em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe. Adicione mel a gosto.

Indicação

Ansiedade, nervosismo e depressão.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá no decorrer do dia.

CHÁ DE FOLHAS DE CAJUEIRO ROXO

Modo de preparo

Coloque 1 folha picada em 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 5 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber.

Indicação

Diarreia em adultos.

Modo de usar

Beba várias vezes ao dia meia xícara de chá em intervalos curtos, enquanto persistir a diarreia.



CHÁ DE GENGIBRE

Modo de preparo

Lave bem o rizoma e fatie-o. Coloque 1 colher de chá de rizoma fatiado em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Estimulante digestivo.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá após as principais refeições.

CHÁ DE GENGIBRE COM CANELA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de cascas picadas de canela e 1 colher de sobremesa de rizoma de gengibre em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Tampe e deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe. Adoce com mel.

Indicação

Febre

Modo de usar

Beba meia xícara de chá três vezes ao dia ou uma antes de deitar.

CHÁ DE GROSELHA

Modo de preparo

Coloque 6 colheres de sopa de folhas de groselha em 1 litro de água fervente. Deixe ferver por 5 minutos. Deixe amornar e coe.

Indicação

Hipertensão, edema e dor reumática.

Modo de usar

Beba 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.

CHÁ DE GUAÇATONGA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas em 1 xícara de chá de água. Acrescente água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Úlceras e problemas digestivos.

Modo de usar

Beba 2 xícaras de chá por dia.

CHÁ DE GUACO

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Gripe.

GRUPO ÚNICO PDF

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia. Pode adoçá-lo com mel.

CHÁ DE GUANDU

Modo de preparo

Coloque 1/2 colher de sopa de flores, raízes e folhas em 1 xícara de chá. Acrescente água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Tosse, bronquite e inflamações na garganta.

Modo de usar

Beba 1 xícara de chá ao dia.

CHÁ DE HAMAMÉLIS

Modo de preparo

Coloque 1/2 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá de água. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Varizes, flebites, pernas cansadas e hemorroidas.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá três vezes ao dia.

CHÁ DE HIBISCO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de flores picadas em 1 xícara de chá e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe. Espere amornar até chegar à temperatura apropriada para beber.

Indicação

Digestivo estomacal, refrescante intestinal e diurético.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, de uma a três vezes ao dia. Podem ser acrescentadas algumas gotas de limão.

CHÁ DE HIPÉRICO

Modo de preparo

Coloque 2 colheres da planta seca em 1 xícara de chá. Acrescente água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Incontinência urinária.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá três vezes ao dia.



CHÁ DE HORTELÃ-PIMENTA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Gases estomacais e flatulência.

Modo de usar

Beba duas ou três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE INSULINA VEGETAL

Modo de preparo

Coloque 1 folha picada em 1 xícara de chá de água. Adicione água fervente. Tampe por 10 minutos e deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Antirreumático, anti-inflamatório e estomáquico.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá de uma a três vezes ao dia.

CHÁ DE IPÊ-AMARELO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de chá de pó da planta em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe.

Indicação

Depurativo do sangue, pruridos, eczemas, reumatismo e inchaço dos pés.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá duas vezes ao dia.

CHÁ DE JUJUBA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas e casca em 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 5 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Falta de apetite, distúrbios do fígado e alergias de pele.

Modo de usar

Beba quatro a seis xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE JURUBEBA

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sopa de folhas, frutos ou flores em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Abcessos internos, acidez da secreção gástrica, gastrite e úlcera péptica.

Modo de usar

Beba três xícaras de chá morno ao dia.

CHÁ DE LEVANTE

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa da planta seca em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Calmante, vermífugo, antiespasmódico e anti-helmíntico.

Modo de usar

Beba duas a três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE LINHAÇA

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sementes à noite em 1 xícara de chá de água.

Indicação

Prisão de ventre, hemorroidas, inflamação dos intestinos, bexiga e próstata.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá pela manhã.

CHÁ DE LOSNA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de flores ou folhas em 1 litro de água. Deixe ferver por 10 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Dispepsia e insuficiência hepática.

Modo de usar

Beba uma colher de sopa de hora em hora ou beba duas xícaras ao dia, antes ou após as refeições principais.

CHÁ DE LOURO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar e coe.

Indicação

Má digestão.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá antes das principais refeições.

CHÁ DE MAÇÃ

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de maçã seca e picada em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Digestivo, laxativo, calmante, diurético e depurativo do sangue.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, antes das principais refeições.

CHÁ DE MACELA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de chá de inflorescências em 1 xícara de chá e adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Flatulência, cólicas estomacais e azia.

Modo de usar

Pode-se beber até três xícaras ao dia.

CHÁ DE MALVA SANTA

Modo de preparo

Corte 3 folhas em pequenos pedaços. Coloque as folhas picadas em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Azia e acidez no estômago.

Modo de usar

Beba até três xícaras de chá ao dia, enquanto persistirem os sintomas.

CHÁ DE MARACUJÁ

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa da folha picada em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Espere amornar e coe.

Indicações

Ansiedade, estados nervosos e insônia.

Modo de usar

Beba duas xícaras de chá ao dia e uma à noite, antes de se deitar.

CHÁ DE MARGARIDA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Espere amornar e coe.

Indicação

Abscessos, asma brônquica e bronquite crônica.

Modo de usar

Beba uma a duas xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE MELISSA

Modo de preparo

Coloque 3 colheres de sopa de folhas verdes em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Espere amornar e coe.

Indicação

Combate gases e cólicas intestinais.

Modo de usar

Beba três a quatro xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE MIRTILO

Modo de preparo

Coloque 5 colheres de sopa de fruto em 1 litro de água. Deixe ferver por 15 minutos. Espere amornar e coe.

Indicação

Melhora a circulação sanguínea nas artérias e nas veias.

Modo de usar

Beba durante o dia.

CHÁ DE MULUNGU

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de casca do tronco e ramos secos moídos. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Ansiedade, nervosismo e depressão.

Modo de usar

Beba duas a três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE NOGUEIRA

Modo de preparo

Coloque 1/2 colher de sopa de cascas e raízes em 1 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Perturbações gástricas e intestinais.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá três vezes ao dia.

CHÁ DE ORÉGANO

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa da erva seca em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Sedativo, antiespasmódico e carminativo.

Modo de usar

Beba duas a três xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE PARIPAROBA

Modo de preparo

Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de chá de raízes picadas, 1 colher de chá de folhas picadas e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Estimulante das funções estomacais, hepáticas, pancreáticas e do baço, diurético.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá pela manhã, em jejum, e uma antes do almoço.

CHÁ DE PATA-DE-VACA

Modo de preparo

Coloque 2 xícaras de café de folha picada em 1/2 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Controle do diabetes.

Modo de usar

Beba quatro a seis xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE PICÃO

Modo de preparo

Coloque 1 xícara de café da planta picada em 1/2 litro de água. Deixe ferver por 3 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Amigdalite e faringite.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá a cada 4 horas ou faça gargarejos.

CHÁ DE PITANGA

Modo de preparo

Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sopa de folhas fatiadas e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe.

Indicação

Diarreia infantil, verminose e febre.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, após cada evacuação.

CHÁ DE PORANGABA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de folhas secas para cada xícara de chá de água. Adicione água fervente, deixe esfriar e coe.

Indicação

Excelente diurético, combate com eficácia a obesidade e ajuda a evitar a formação de depósitos gordurosos.

Modo de usar

Beba duas a três xícaras de chá diariamente 30 minutos antes de refeições.

CHÁ DE QUEBRA-PEDRA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa de planta seca triturada em 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 5 minutos. Deixe amornar até chegar à temperatura apropriada para beber e coe.

Indicação

Cálculo renal.

Modo de usar

Beba três xícaras de chá ao dia, pelo tempo necessário para a eliminação das pedras.

CHÁ DE ROMÃ

Modo de preparo

Coloque 1/4 da casca do fruto em 1 xícara de chá de água. Deixe ferver por 10 minutos. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Inflamação da garganta e boca.

Modo de usar

Beba duas a três xícaras de chá ou faça gargarejo.

CHÁ DE SALSAPARRILHA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa da planta picada em 1 xícara de chá e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos e coe.

Indicação

Digestivo estomacal, hepático e intestinal.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, antes das principais refeições.



CHÁ DE SÁLVIA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas e flores em 1 xícara de chá. Adicione água fervente. Deixe esfriar e coe.

Indicação

Cólicas menstruais.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá duas vezes ao dia.

CHÁ DE SETE-SANGRIAS

Modo de preparo

Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sopa da planta fatiada e adicione água fervente. Deixe abafar por 10 minutos, coe e adicione 1 xícara de chá de açúcar. Leve ao fogo brando, até dissolver o açúcar.

Indicação

Respiração difícil, irritação das vias respiratórias e insônia.

Modo de usar

Beba uma colher de sopa, de duas a três vezes ao dia.

CHÁ DE TANGERINA

Modo de preparo

Corte em pequenos pedaços as cascas de 1 tangerina. Coloque para ferver os pedaços das cascas em 1/2 litro de água. Deixe ferver por 5 minutos e coe.

Indicação

Calmanete.

Modo de usar

Beba duas xícaras de chá quando necessário.

CHÁ DE UMBAÚBA

Modo de preparo

Em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de chá de folhas picadas e adicione água fervente. Deixe abafar por 5 minutos e coe.

Indicação

Diurético, ativador das funções cardíacas e circulatórias.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá, de uma a três vezes ao dia.



CHÁ DE URTIGA

Modo de preparo

Coloque 1 colher de sopa das folhas em 1 litro de água. Deixe ferver por 5 minutos. Espere esfriar e coe.

Indicação

Anti-hemorragico, digestivo e diurético.

Modo de usar

Beba quatro ou cinco xícaras de chá ao dia.



CHÁ DE VERBENA

Modo de preparo

Coloque 4 colheres de sopa de verbena em 1 litro de água quente. Deixe abafar por 5 minutos.

Indicação

Tratamento da celulite.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá durante o dia.

CHÁ DE VINCA MENOR

Modo de preparo

Em uma xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa da planta e adicione água fervente. Deixe abafar por 5 minutos e coe.

Indicação

Adstringente interno e externo, controla o fluxo menstrual excessivo.

Modo de usar

Beba uma xícara de chá três vezes ao dia.

CHÁ DE ZEDOÁRIA

Modo de preparo

Coloque 2 colheres de sopa do pó ou da planta cortada em fatias pequenas em 1 xícara de chá de água. Adicione água fervente. Deixe abafar por 15 minutos e coe. Adicione 2 colheres de sopa de mel.

Indicação

Disfunções do pulmão.

Modo de usar

Beba de duas a três colheres de sopa ao dia.



Giulio Caruso (à frente, de calça preta) lidera time que toca a banca que foi de seu avô

DE JUIZ DE FORA PARA O MUNDO

Há 90 anos na cidade mineira, banca atende clientes em todo o país e adota modelo de gestão que é exemplo no exterior

GRUPO ÚNICO PDF

Giulio Caruso, de 39 anos, é líder do time de seis funcionários de A Pioneira, uma das primeiras 20 bancas de jornal do Brasil. Formado em administração e neto do fundador, ele trabalha na banca desde os 7 anos de idade, quando ajudava o pai. Antes de assumir o negócio, trabalhou com um pouco de tudo na banca – venda na rua, entrega de bicicleta e distribuição. Para ele, organização, limpeza e atendimento personalizado são essenciais para o sucesso do negócio, que prospera há 90 anos em Juiz de Fora (MG).

O trabalho começa às 4h da manhã e só acaba às 23h. Uniformizado e bem treinado, o time atende com excelência. “Quando uma pessoa vai à banca com uma ideia, indicamos cinco ou seis publicações de interesse e deixamos que folheie o que quiser. Esse cuidado faz

com que o cliente leve três ou quatro revistas, em vez de apenas uma” explica.

Caruso foi além do que uma banca tradicional faz e a levou para o mundo digital. Começou com vídeos na página da banca no Facebook e construiu uma rede de contatos muito bem segmentada pelo tipo de publicação de interesse no WhatsApp. Graças ao atendimento digital, a banca conquistou todo o Brasil. “Em maio, só não vendemos para Roraima”, comemora.

Nas férias, ele visita bancas no Brasil e no exterior, com o olhar de dono de negócio e de consumidor. “Mudaria muitas coisas em vários estabelecimentos que visitei e fico tranquilo que estamos no caminho certo.” Com uma gestão que coloca a experiência do cliente em primeiro lugar, uma visita à banca é mais do que valorizar a informação: é um prazer.

EDICASE
publicações

**A MAIOR
VARIEDADE DE
GRUPO ÚNICO PDF
SEGMENTOS DE
REVISTAS
DO BRASIL!**

PRESTIGIE SEU JORNALEIRO!
COMPRA NAS BANCAS E REVISTARIAS
DE TODO BRASIL.

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!