

COMO FAZER UMA INFUSÃO

*Derrame a água
quente sobre a erva,
tampe e deixe a
infusão repousar por
5 minutos.*



*Cada dia mais bela
“Sejamos como a primavera
que renasce cada dia mais
bela... Exatamente porque
nunca são as mesmas flores.”*

Clarice Lispector

Incaper
Instituto Capaxaba de Pesca,
Assistência Técnica e Extensão Rural



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Agricultura, Abastecimento,
Aquicultura e Pesca

Chás para o dia a dia



CALMANTE

Chá por infusão de camomila-doce (branca):

1 colher de sobremesa por xícara.

Chá ou suco de maracujá

Meia folha verde ou 1 colher de sopa da folha seca por xícara. Ou suco natural de maracujá concentrado.

MÁ DIGESTÃO

Chá de espinheira-santa:

1 colher de sopa da folha seca ou uma folha verde por xícara de chá.

Ferver durante dois minutos, apagar o fogo, tampar e deixar por mais 5 minutos.

Chá por infusão de alfavaca:

1 colher de sopa da folha seca ou 1 folha verde por xícara de chá.

DEPRESSÃO/DESÂNIMO

Chá por infusão de raiz de pfaffia:

1 colher de sobremesa por xícara.

Chá de maçã com cravo:

Espetar uma maçã com cravinhos e levar para ferver em fogo baixo com panela tampada. Adoçar a gosto e tomar o chá quente ou morno.

PRISÃO DE VENTRE

Chá por infusão de aipo:

1/2 folha verde por xícara.

Chá de espinheira-santa:

1 colher de sopa da folha seca ou uma folha verde por xícara de chá.

Ferver durante dois minutos, apagar o fogo, tampar e deixar por mais 5 minutos.

Chá por infusão de alfavaca:

1 colher de sopa da folha seca ou 1 folha verde por xícara de chá.

DOR DE CABEÇA

Chá por infusão de erva-santa:

1 colher de sobremesa da erva seca por xícara de chá.

ENXAQUECA

Chá por infusão de alcachofra:

1 colher de sobremesa da erva seca por xícara de chá.

PARA TPM

Chá por infusão de flor de algodão:

1 colher de sopa da flor seca ou uma flor verde por xícara de chá.

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia, nos dias que antecedem a menstruação.

Chá por infusão de hipérico - erva-de-são-joão com sálvia:

1 colher de sobremesa de cada erva (seca) por xícara de chá.