

GUIA DOS 3 CHÁS PODEROSOS

PARA SAÚDE, BELEZA E BEM-ESTAR

1. 🌿 Chá de Mulungu

Quantidade:

1 colher de sopa da casca ou folhas de mulungu para cada 300 ml de água.

Como preparar:

1. Ferva a água.
2. Adicione o mulungu, abaixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos.
3. Desligue, tampe e deixe descansar por 10 minutos.
4. Coe e beba.

Melhor horário:

À noite, 30 a 60 minutos antes de dormir — relaxa, reduz a ansiedade e melhora o sono.

Frequência:

1 xícara ao dia, por até 2 semanas seguidas.

👉 Faça pausa de 1 semana antes de retomar.

2. 🌽 Chá de Cavalinha

Quantidade:

1 colher de sopa de cavalinha seca para cada 250 ml de água.

Como preparar:

1. Ferva a água.
2. Adicione a cavalinha, desligue o fogo e tampe.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Coe e beba.

Melhor horário:

Durante o dia, longe das refeições principais — efeito diurético, reduz inchaço e auxilia na perda de líquidos.

Frequência:

1 a 2 xícaras ao dia, por no máximo 3 semanas.

👉 Faça pausa de 1 semana antes de retomar.

3. 🌿 Chá de Unha de Gato

Quantidade:

1 colher de sopa da casca de unha de gato para cada 500 ml de água.

Como preparar:

1. Coloque a água e a casca de unha de gato na panela.
2. Ferva em fogo baixo por 10 minutos.
3. Desligue, tampe e deixe descansar por 15 minutos.
4. Coe e beba.

Melhor horário:

1 xícara pela manhã + 1 à tarde — fortalece a imunidade e reduz inflamações.

Frequência:

Até 2 xícaras ao dia, por no máximo 8 semanas.

👉 Faça pausa de 2 semanas antes de novo ciclo.

⚠️ Dicas Importantes

- Respeite os períodos de pausa para evitar efeitos adversos.
- Gestantes, lactantes e pessoas com doenças crônicas devem consultar um profissional de saúde antes do uso.
- Beba bastante água ao longo do dia para potencializar os efeitos dos chás.