



3 CHÁS NATURAIS PARA ALIVIAR SINTOMAS DA MENOPAUSA

Cada planta tem sua inteligência, seu horário e sua função. Aqui vai o uso correto e isolado de mulungu, dente-de-leão e amora, para que atuem com precisão no corpo feminino.

☀️ 1. Chá de Dente-de-Leão (manhã)

Indicação: inchaço, retenção de líquidos, metabolismo lento, toxinas hormonais acumuladas.

🧠 **Atua no fígado, rim e intestino, facilitando a eliminação de estrogênios ruins e toxinas que pioram os sintomas da menopausa.**

Como fazer:

- 1 colher de chá da raiz ou folha seca
- 1 xícara (200 mL) de água

Modo de preparo:

Ferva a água, adicione a erva, desligue o fogo e deixe em infusão por 10 minutos. Coe.

Quando tomar:

- ☞ Em jejum, 1 xícara pela manhã.
 - ☞ Opcional: repetir no meio da tarde, longe das refeições.
-

☀️ 2. Chá de Folhas de Amora (tarde)

Indicação: calores, secura vaginal, queda de libido, oscilações de humor, instabilidade hormonal.

🌸 **Atua como modulador natural dos hormônios femininos, sem os riscos da reposição sintética. Contém fitoestrógenos, que “imitam” o estrogênio do corpo suavemente.**

Como fazer:

- 1 colher de chá de folhas secas de amora
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

Ferva a água, desligue o fogo, adicione a amora, tampe por 10 a 15 minutos e coe.

Quando tomar:

- ☞ Após o almoço ou no meio da tarde.
 - ☞ Pode tomar até 2 xícaras por dia, longe das refeições principais.
-

🌙 3. Chá de Mulungu (noite)

Indicação: ansiedade, insônia, pensamentos acelerados, tensão emocional.

😴 **Atua no sistema nervoso, regulando o sono, reduzindo irritabilidade e ajudando a acalmar o coração agitado pela queda hormonal.**

Como fazer:

- 1 colher de chá de casca de mulungu
- 1 xícara de água

Modo de preparo:

Ferva a água, adicione o mulungu, mantenha em fervura branda por 5 minutos, depois tampe por mais 10. Coe.

Quando tomar:

- ☞ À noite, 30 minutos antes de dormir.
- ☞ Se estiver muito agitada, pode tomar também no fim da tarde.