

# 4 CHÁS PRA TURBINAR A SUA IMUNIDADE

## 1 Chá de Cúrcuma, Gengibre e Limão 🍊🍵

### Benefícios:

Anti-inflamatório, antioxidante e fortalece as defesas naturais do organismo.

Material de autoria do @drhusseinawada  
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

### Como preparar:

1. Ferva 1 xícara de água.
2. Adicione ½ colher (chá) de cúrcuma em pó e 1 fatia de gengibre.
3. Deixe em infusão por 5 minutos e finalize com suco de ½ limão.
4. Opcional: adoce com mel para um reforço extra na imunidade.



# 4 CHÁS PRA TURBINAR A SUA IMUNIDADE

## 2 Chá de Funcho, Anis Estrelado e Alecrim 🌿

### Benefícios:

- O funcho auxilia na digestão e reduz inflamações intestinais, fortalecendo a imunidade.
- O anis estrelado tem ação antimicrobiana e antiviral natural.
- O alecrim é um poderoso antioxidante e melhora a circulação, ajudando o corpo a eliminar toxinas.

Material de autoria do @drhusseinawada  
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

### Como preparar:

1. Ferva 1 xícara de água.
2. Adicione 1 colher (chá) de sementes de funcho, 1 estrela de anis e 1 ramo pequeno de alecrim.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Coe e beba morno.



# 4 CHÁS PRA TURBINAR A SUA IMUNIDADE

## 3 Chá de Alho, Mel e Própolis 🧄🍯

### Benefícios:

- O alho tem ação antiviral e antibacteriana.
- O mel é um prebiótico natural.
- O própolis ajuda a fortalecer a imunidade.

### Como preparar:

1. Ferva 1 xícara de água.
2. Adicione 1 dente de alho amassado e deixe por 5 minutos.
3. Coe e misture 1 colher (chá) de mel e 3 gotas de extrato de própolis.
4. Beba preferencialmente antes de dormir.

Material de autoria do @drhusseinawada  
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



# 4 CHÁS PRA TURBINAR A SUA IMUNIDADE

## 4 Chá de Camomila, Canela e Cravo 🌸 🍵

### Benefícios:

- Além de relaxar o sistema nervoso, esse chá tem ação antioxidante e melhora a resposta imune.

### Como preparar:

1. Ferva 1 xícara de água.
2. Adicione 1 colher (chá) de flores de camomila, 1 pau de canela e 3 cravos-da-índia.
3. Deixe em infusão por 7 minutos.
4. Beba morno, ideal para a noite.

Material de autoria do @drhusseinawada  
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

