

Desafio do Chá: 45 dias para secar!

Ingredientes:

1 litro de água + as seguintes ervas:

- Garcínia
- Hibisco
- Mulungú
- Passiflora
- Dente-de-Leão
- Erva de São-João
- Erva Java

Modo de fazer:

Ferva o litro de água e depois coloque um punhado de mão de cada erva. Tampe e desligue o fogo. Coe após 20 minutos. Tome 1 xícara, 5 vezes por dia, durante 45 dias. Pode adoçar um pouco se quiser. Pode tomar gelado.

- Você acha os ingredientes em lojas de produtos e medicamentos naturais, empórios, mercadões e na internet. Jogue o nome da erva no Google com a palavra "comprar". Ex: "Hibisco comprar". Peço a gentileza de fazerem a própria busca, não consigo atender todos os seguidores e não poderei responder um a um sobre isso. Não recomendo sites, lojas. Não insista.

- Somente ERVAS, nada de chá de saquinho, gotinhas. Ervas! Pode usar a versão em pó, usando uma colher cheia no preparo. O resultado será o mesmo? Somente testando. Algumas pessoas não sentiram diferença de um para o outro, o que é ótimo.

- Quais os efeitos? Os efeitos mais relatados são: intestino mais solto e aumento de idas ao banheiro para fazer xixi, por sua ação diurética. Também foi relatado menos vontade de doces e vontade de comer no geral. Lembrando que isso pode variar de uma pessoa para outra.

- Se não achar o chá de Java pode substituir por canela Java.

- Não achou a erva? Não substitua por nenhuma outra, pois cada erva tem sua mistura certa.

Tome normalmente até achar a erva que falta. O efeito pode ser menor, mas você ainda colherá benefícios.

- Não deixe de beber água ao longo do dia e tenha uma boa alimentação, lembre-se que o chá sozinho não fará mágica. Não tome o chá por mais de 45 dias. Evite em tomar após as 18 horas pois pode causar insônia.

- A cor do chá pode variar do vermelho para uma cor mais clara. Depende da quantidade de água, qualidade da erva e quantidade da mesma na hora do preparo.

- Gostou do chá? Manda uma fotinha dele por direct no meu insta dizendo o que achou e seus resultados! Vou adorar saber! :)

Se você é gestante (ou suspeita), lactante (amamenta), possui deficiência de ferro no organismo, insônia, gastrite e/ou algum tipo de problema cardíaco, palpitações, arritmias e taquicardia deve evitar tomar esses tipos de chás. Consulte o seu médico antes de seguir as dicas. O mesmo serve para interação de medicamentos junto com as ervas. SOMENTE um médico pode tirar as suas dúvidas!

Em caso de mal estar suspenda imediatamente o uso e procure um médico.