



CHÁ DE DENTE DE LEÃO

Indicação: Limpeza do fígado, melhora da digestão, ação diurética suave.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de raiz ou folhas secas de dente de leão
- 250 ml de água filtrada

Modo de preparo:

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione o dente de leão.
3. Tampe e deixe em infusão por 10 a 15 minutos.
4. Coe e beba morno.

Como tomar:

1 a 2 xícaras por dia, de preferência antes das refeições.



CHÁ DE HIBISCO

Indicação: Desintoxicação, efeito antioxidante, redução de pressão arterial e leve ação termogênica.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de flores secas de hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)
- 250 ml de água filtrada

Modo de preparo:

1. Ferva a água.
2. Após levantar fervura, desligue o fogo e adicione o hibisco.
3. Tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
4. Coe e consuma morno ou gelado.

Como tomar:

1 a 2 xícaras por dia. Evite tomar à noite se for sensível a estimulantes.

Importante:

- Ambos os chás são naturais, mas consulte um profissional de saúde caso tenha pressão baixa, use medicamentos ou esteja grávida/amamentando.
- Evite consumo excessivo por longos períodos.