

Como preparar ...

Chá fervido ou decocção



O chá fervido ou decocção é preparado fervendo o material (raiz, caule ou folha grossa) em água. É melhor utilizar uma panela de barro e não uma panela de alumínio.

Fervemos a planta por 5 a 15 minutos. O tempo de fervura depende do material para não destruir os princípios ativos.

Coamos o líquido e acrescentamos mais água caso fique muito amargo ou azedo.



ATENÇÃO!

Quando não conhecemos a dose certa, devemos colocar três punhados de planta fresca para cada duas xícaras de água. Se o material estiver seco, utilizamos somente um punhado.

Como se faz um chá?



Apoio:



Realização:



INFORMAÇÕES IMPORTANTES



- Não vá na onda que é natural e não faz mal, pois muitas plantas podem matar ex.: espirradeira, comigo-ninguém-pode e cabacinha;
- Não use plantas de locais poluídos, fossa, lixo, esgoto ou tratadas com agrotóxicos;

- Não ferva flores e folhas, pois pode alterar a ação medicamentosa. Coloque água fervente sobre elas;
- Evite misturar chás com medicamentos de farmácia. Algumas misturas podem ser perigosas;
- Os chás não devem ser ingeridos após um período de 24h;
- Chá não é água. Evite o uso contínuo e excessos na dosagem;
- Somente use as plantas que você realmente conhece e sabe identificar a parte usada e a forma de uso;
- Não use chás em gestantes, pois muitos chás são abortivos.

Lembre-se!

Se tomar remédio caseiro e não sentir melhora, não insista. Procure um médico ou serviço de saúde.

Como preparar ...

Chá abafado ou infusão



O chá abafado (ou infusão) é um bom método para preparar plantas aromáticas e partes delicadas como folhas e flores;

Para preparar este tipo de chá devemos ferver a água e despejá-la sobre a planta num copo ou bule.

Cobrimos o copo ou o bule por 15 minutos. Depois dividimos o líquido em três doses que devem ser tomadas durante o dia.



Atenção!

O chá deve ser bebido no mesmo dia em que foi preparado. Para dor de estômago devemos beber chá morno.