



RITUAL NOTURNO DE INFUSÕES

5 bebidas quentes para uma rotina
de relaxamento e conforto digestivo



Receitas simples para apreciar antes de dormir



EDIÇÃO NOTURNA

CAPÍTULO I

O Que Acontece com o Seu Corpo Enquanto Você Dorme?

Ao longo do dia, é comum sentir peso, estufamento ou desconforto abdominal. Isso pode estar relacionado a refeições, sódio, gases, ciclo menstrual, constipação, hidratação e outros fatores. Uma infusão quente pode fazer parte de um ritual de conforto e relaxamento, mas não elimina gordura durante o sono nem substitui tratamento.



Hidratação e rotina

Beber líquidos ao longo do dia contribui para uma rotina de hidratação, mas não é necessário forçar grandes volumes antes de dormir.



Conforto digestivo

Algumas ervas são tradicionalmente apreciadas após as refeições. A resposta varia entre as pessoas e não há garantia de alívio.

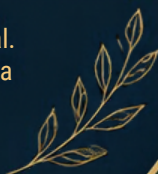


Sono e bem-estar

Um ritual sem cafeína, luz baixa e horários regulares pode ajudar a preparar o momento de descanso.



A regra dos 40 minutos não é universal. Escolha um horário que não interrompa seu sono para ir ao banheiro e evite excesso de líquidos à noite.



INFUSÕES 1 E 2

Drenagem não é o objetivo: sabor, hidratação e relaxamento



CHÁ 1:

Infusão de Cavalinha com Limão e Gengibre



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de cavalinha desidratada;
- 250 ml de água filtrada;
- 1 rodela fina de limão com casca;
- 1 pequeno pedaço de gengibre fresco ralado.



Modo de preparo:

Ferva a água. Desligue o fogo e adicione a cavalinha e o gengibre. Abafe por 5 à 7 minutos. Coe, adicione o limão e tome morno.



Experiência:

sabor herbal, cítrico e levemente picante.



CHÁ 2:

Infusão de Melissa com Camomila e Canela



Ingredientes:

- 1 colher de sobremesa de folhas de melissa ou erva-cidreira;
- 1 colher de sobremesa de flores de camomila;
- 1 pau pequeno de canela;
- 250 ml de água.



Modo de preparo:

Ferva a canela com a água por 2 minutos. Desligue o fogo, adicione melissa e camomila e abafe por 6 minutos. Coe antes de beber.



Experiência:

aroma floral e especiado, ideal para um ritual calmo.



A cavalinha pode ter efeito diurético e não é indicada para todas as pessoas. Consulte um profissional de saúde se estiver grávida, amamentando, tiver doença renal ou usar diuréticos ou outros medicamentos.

INFUSÕES 3 E 4

Aromas frutados e ervas para uma pausa digestiva



CHÁ 3: Hibisco com Casca de Maçã e Cravo

Ingredientes:

1 colher de sopa rasa de flores de hibisco;
cascas de 1/2 maçã lavada; 2 cravos-da-índia;
300 ml de água.

Modo de preparo:

Ferva a água com as cascas de maçã e os cravos por 3 minutos. Desligue o fogo, acrescente o hibisco e tampe por 5 minutos. Coe e beba. A maçã traz dulcor natural, sem necessidade de açúcar.

Experiência:
ácido, frutado e aromático.



TEMPO DE
INFUSÃO

5

MINUTOS



CHÁ 4: Infusão de Hortelã com Funcho e Alecrim

Ingredientes:

5 a 6 folhas de hortelã fresca; 1 colher de chá de sementes de funcho; 1 raminho pequeno de alecrim; 250 ml de água.

Modo de preparo:

Ferva a água e despeje sobre as ervas. Amasse levemente a hortelã com as costas da colher. Abafe por 5 minutos, coe e tome quente.

Experiência:
refrescante, herbal e perfumada.



TEMPO DE
INFUSÃO

5

MINUTOS



Não há garantia de 'detox', afinamento do sangue ou alívio em tempo determinado. Pessoas com refluxo, alergias, condições crônicas ou que usam medicamentos devem buscar orientação profissional antes de consumir ervas regularmente.

CHÁ 5:

Infusão Dourada de Cúrcuma e Limão



Ingredientes:

1 colher de café rasa de cúrcuma em pó;
uma pitada pequena de pimenta-preta,
opcional; gotas de 1/2 limão espremido;
200 ml de água morna.



Modo de preparo:

Aqueça a água até quase ferver.
Misture a cúrcuma e, se desejar, a
pimenta-preta. Adicione o limão
por último e beba imediatamente.



Experição:

terrosa, cítrica e aquecedora.
A receita é uma bebida de conforto,
não um tratamento anti-inflamatório
ou emagrecedor.



ATENÇÃO: em vez de um shot de emergência

Não use limão com vinagre de maçã para 'normalizar o pH' ou acelerar o esvaziamento do estômago. Essa mistura não tem esse efeito comprovado e pode piorar refluxo, irritar o esôfago e desgastar o esmalte dos dentes.

Após uma refeição pesada, prefira água em pequenos goles, uma caminhada leve se estiver confortável e aguarde a digestão. Procure orientação se houver dor, vômitos ou sintomas persistentes.



A cúrcuma e a pimenta podem interagir com medicamentos.
Evite uso regular sem orientação se você usa anticoagulantes
ou tem doença hepática, biliar ou outra condição crônica.

GUIA DE APLICAÇÃO

Cronograma semanal sugerido



DIA DA SEMANA	INFUSÃO SUGERIDA	INTENÇÃO DO DIA
 Segunda-feira	 Chá 1: Cavalinha + Gengibre	Explorar sabor herbal e manter uma rotina de hidratação
 Terça-feira	 Chá 2: Melissa + Camomila	Criar uma pausa tranquila no fim do dia
 Quarta-feira	 Chá 3: Hibisco + Maçã	Apreciar uma infusão frutada e aromática
 Quinta-feira	 Chá 4: Hortelã + Funcho	Acompanhar uma refeição com sabor refrescante
 Sexta-feira	 Chá 5: Cúrcuma Dourada	Encerrar a semana com uma bebida aquecedora
 Sábado	 Chá 1: Cavalinha + Limão	Repetir apenas se for adequado para você
 Domingo	 Chá 2: Melissa + Canela	Preparar um ritual calmo para a nova semana



2 CUIDADOS IMPORTANTES



Não é preciso adoçar. Se usar adoçante, escolha uma quantidade pequena e observe sua tolerância.

Nenhuma infusão substitui alimentação, sono, atividade física ou cuidado médico.



SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR



Gestantes, lactantes, crianças e pessoas com doença crônica ou que usam medicamentos devem consultar um profissional de saúde antes de consumir ervas regularmente. Interrompa se houver reação adversa.

Este material tem finalidade educativa e não promete emagrecimento, perda de líquidos, desintoxicação ou resultados garantidos. Consulte profissionais de saúde para orientações personalizadas.