

Na Medicina Tradicional Chinesa os alimentos possuem qualidades e sabores, que agem sobre o corpo. Dentro das opções de tratamento da Dietoterapia, os chás são extremamente presentes. Diferentes chás afetam o corpo de maneiras distintas. O chá não é considerado apenas uma bebida, mas também é usado como um poderoso aliado para manter o equilíbrio e a saúde do corpo. Desfrute você também de todos esses benefícios que os chás proporcionam dentro da Medicina Tradicional Chinesa.

Chás Yin para quem apresenta excesso de energia Yang

Chá de funcho (*Foeniculum vulgare*) com hortelã (*Mentha piperita*) e melissa (*Melissa officinalis*)

- 2 colheres de chá de folhas secas de hortelã
- 2 colheres de chá de sementes de funcho
- 2 colheres de chá de folha de melissa.

Modo de preparo: colocar 1 colher de sopa da mistura anterior numa xícara de chá e encher com água fervente. Deixar a infusão repousar durante 10 minutos e coar.

Chá de dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) com casca de limão

- 4 colheres de sopa de raízes de dente-de-leão
- 1 unidade de limão
- 2 litros de água

Modo de preparo: Lave o limão, retire a casca e junte com as raízes de dente-de-leão. Leve para ferver por aproximadamente 10/15 minutos. Coe e consuma sem adição de açúcar.

Chá de mulungu (*Erythrina velutina*) com camomila (*Matricaria recutita*)

- Separe 5g de casca do mulungu (se estiver moída, cerca de 3 colheres de sobremesa)
- 3 colheres de sobremesa de camomila
- 250ml de água

Modo de preparo: a casca do mulungu deve ser colocada junto com a água para ferver. Em seguida, coe e jogue essa fervura sobre as flores de camomila. Abafe por 10 minutos.

Chás Yang para quem apresenta excesso de energia Yin

Chá de gengibre (*Zingiber Officinale*), canela (*Cinnamomum verum*) e anis estrelado (*Illicium verum*)

- 1 pedaço de gengibre
- 2 canelas em pau
- 5 anis estrelado
- 500ml de água

Modo de preparo: basta ferver a água junto com o gengibre, anis e canela por mais ou menos 10 minutos. Coe e beba ainda quente.

Chá de casca de laranja com cravo (*Syzygium aromaticum*)

- 2 laranjas
- 5 cravos-da-índia
- 2 canelas em pau
- 50g de gengibre
- 1 litro de água

Modo de preparo: lave as laranjas, descasque e reserve a casca. Em uma panela adicione a casca de laranja, a canela, o cravo, o gengibre e metade da água. Deixe ferver por 15 minutos, coe e adicione o restante da água. Ferva por mais 10 minutos.

Chá de erva doce (*Pimpinella anisum*) com alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

- 2 colheres de sopa de sementes secas de erva doce
- 2 colheres de sopa de ramos secos de alecrim
- 1/2 litro de água

Modo de Preparo: junte as ervas com a água em um recipiente e leve ao fogo. Depois que levantar fervura, mantenha em fogo baixo por 5 minutos. Coe e consuma ainda quente.