

Paciente: Marília de Fátima Faria/ mariliafaria@gmail.com / (11) 97547-9359

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Fitoterápico: Diurético – Redução do Inchaço

<u>Echinodorus macrophyllus</u> (ext. seco de Chapéu de Couro)	200 mg
<u>Hybiscus sabdarifa</u> (Hibiscos)	100 mg
<u>Vernonia polyantes</u> (ext. seco de Assa-Peixe)	100 mg

Excipiente qsp 1 dose (cápsula verde clorofila).

Posologia: Tomar 1 dose pela manhã– junto com o lanche as 10h - com 750 ml de água, por 30 dias.

OUTROS SUPLEMENTOS – CHÁS e INFUSÕES PARA O DIA A DIA

Chá Diurético – Redução do inchaço

Dente de leão (<u>Taraxacum officinalis</u>) – raiz e folha	40g
Cavalinha (<u>Equisetum arvensis L.</u>) – planta inteira	40g
Hibiscos (<u>Hybiscus sabdariffa</u>) - flor	40g
Chapéu de couro (<u>Echinodorus macrophyllum</u>) - folhas	40g
Salsaparrilha (<u>Smilax aristolochiaefolia</u>) – raiz	40g
Anis estrelado (<u>Illicium verum Hook</u>) – fruto seco	15g para 1 litro
Água	1 litro

Preparo: Triturar as ervas no mixer ou liquidificador (menos o anis estrelado) e armazenar em uma embalagem de vidro, guardar ao abrigo de luz e umidade. Colocar o anis estrelado em água fria (1 litro) e após levar ao fogo, quando levantar fervura, contar 5 minutos e desligar. Quando a água amornar, colocar 5 col. (sopa) da mistura de ervas com o anis estrelado preparado anteriormente. Deixar em infusão (abafado) por 5 minutos. Consumir ao longo do dia.


Dra. Hannah M. Scielzo
Nutricionista
CRN3 - 32179

São Paulo, 05 de março de 2018. NÃO REPETIR A RECEITA

DRA. HANNAH MÉDICI

Nutrição Clínica e Esportiva Funcional

CRN 3 32179

hannah.medici@careclub.net.br



Av. Brig. Luís Antônio, 4615 - Jd. Paulista - 01401-002 - São Paulo, SP - 11 2369.0039 / 2369.1560

www.careclub.net.br - secretaria@careclub.net.br