

Chá da Menopausa / TPM Desinchante

Objetivo: Aliviar os sintomas de inchaço e desconforto associados à menopausa e TPM, equilibrando o corpo de forma natural.

Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de folhas de sálvia secas
- 1 colher de chá de folhas de amora secas
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado (fresco ou em pó)

Modo de Preparo:

1. Ferva a água.
2. Desligue o fogo e adicione as folhas de sálvia, as folhas de amora e o gengibre.
3. Tampe e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.
4. Coe o chá para remover os sólidos.
5. Beba morno.

Dicas de Consumo:

- Consuma 1 a 2 xícaras por dia, especialmente durante os períodos de maior desconforto.
- Evite adoçar para potencializar os efeitos.
- Pode ser preparado em maior quantidade e armazenado na geladeira por até 24 horas.

Benefícios:

- **Sálvia:** Conhecida por suas propriedades fitoestrogênicas, pode ajudar a aliviar ondas de calor e suores noturnos na menopausa. Também possui ação diurética.
- **Amora:** Rica em vitaminas e minerais, auxilia no equilíbrio hormonal e pode reduzir o inchaço e a irritabilidade da TPM.
- **Gengibre:** Anti-inflamatório natural, ajuda a reduzir o inchaço e o desconforto abdominal, além de acelerar o metabolismo.