

# E-Book Primavera



*Infusões para Alergias e Detox*

*Herbalismo Holístico*



# Este E-book Pertence ao site Herbalismo Holístico

*Herbalismo Holístico*

Por favor, não copie ou venda.

# Detox Matinal

☼ Sistema Digestivo

☼ Sistema Linfático

☼ Revitalizante



## 1 Chávena

- 1/2 c. chá de dente de leão (folhas)
- 1 ou 2 pés de salsa
- 1 ou 2 rodelas de limão

1. Ferver água e deixar arrefecer um pouco.
2. Colocar a salsa, o limão e o dente de leão numa chávena.
3. Verter a água e deixar repousar uns minutos antes de beber.

# Detox Fígado

☼ Estimulante Hepático    ☼ Sistema Linfático    ☼ Purificador

## 1 Chávena

- 1 c. chá dente de leão (raíz)
- 1 c. chá cardo mariano
- 1 c. chá trevo vermelho
- 1 rodela de limão

1. Ferver o dente de leão e baixar para lume brando durante 10 min.
2. Verter a água do dente de leão para um bule com o trevo vermelho, o cardo e o limão.
3. Deixar repousar 10 minutos antes de beber.



# Spring Cleaning

☼ Limpeza Digestiva

☼ Nutrição

☼ Purificador



- 1/2 c. chá urtiga
- 1/2 c. chá equinácia
- 1/2 c. chá folhas de framboesa
- 1/2 c. chá dente de leão (folha)
- 1/2 c. chá de hortelã (ou 1 ou 2 pés da planta fresca)

## 1 Chávena

1. Misturar as ervas num pequeno bule.
2. Ferver a água e deixar arrefecer 1 minuto.
3. Verter a água e deixar repousar 5 minutos antes de beber.
4. Coar para a chávena.

# Respira

☼ Alívio dos Seios Nasais    ☼ Sinusite    ☼ Alergias

- 2 litros de água fervida
- 8 gotas de óleo essencial de eucalipto
- 3 ou 4 gotas de óleo e. de hortelã
- 1 ou 2 gotas de óleo e. de limão

Num recipiente com água muito quente, junte os óleos essenciais e coloque uma toalha sobre a sua cabeça e o recipiente. Fique a inalar o vapor durante 10 a 15 minutos.

Repita duas vezes ao dia.



# Alívio de Primavera

☼ Rinite Alérgica

☼ Sistema Imunitário

☼ Alergias



## 1 Chávena

- 1/2 c. chá de flor de sabugueiro
- 1/2 c. chá de eufrásia
- 1/2 c. chá de erva cidreira (ou hortelã)
- 1/2 c. chá de urtiga

1. Colocar a mistura de ervas num recipiente próprio.
2. Verter água acabada de ferver e tapar.
3. Deixar em infusão durante 10 minutos.
4. Pode beber frio. Deixe arrefecer ou junte cubos de gelo.
5. Adicione mel se preferir uma bebida doce e refrescante.

# Bónus!

☼ Super Alimento

☼ Sistema Imunitário

☼ Vitaminas e Minerais

## Geleia Real

- 1 c. chá diariamente

