

Bebida para imunidade

- 100 ml de chá de alecrim e camomila
- Caldo de um limão
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de açafraão-da-terra ralado

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e tomar em seguida.



IMPORTANTE: Hipertensos devem evitar consumir mais de uma vez ao dia.

Fonte: Farmácia Viva - Itapeva/SP

Dúvidas?
Venha conversar conosco.

Contatos pelo telefone 3289.2763 e
e-mail cpps-sms@portoalegre.rs.gov.br

Diretoria de Atenção
Primária à Saúde

Núcleo de Políticas
Públicas em Saúde

Área Técnica das Práticas
Integrativas e Complementares
em Saúde

Área Técnica das Plantas
Medicinais e Fitoterápicos



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE SAÚDE



Sugestões para fortalecer
o sistema imunológico

Informações sobre quantidade de ingredientes

Medida	Dose para líquidos	Dose para sólidos
Colher de café	2 ml	0,5 g
Colher de chá	5 ml	1 g
Colher de sobremesa	10 ml	2 g
Colher de sopa	15ml	3 g
Cálice	30 ml	
Xícara de café	50 ml	
Copo ou Xícara de chá	150 ml	

Xarope Caseiro

- Em um recipiente, ferver 2 xícaras de água e 2 xícaras de açúcar até engrossar em ponto de calda
- Deixar esfriar
- Adicionar 150 ml de chá de guaco à calda
- A calda pode ser substituída por mel.



Xarope Natural

- 1 kg de abacaxi descascado e picado
- 100 g de gengibre descascado e picado
- 100 g de folhas de guaco *in natura*
- 250 g de mel

Modo de preparo

- Liquidificar o abacaxi com o gengibre, sem adicionar água
- Coar e apurar em fogo baixo
- Quando estiver encorpado desligar o fogo e acrescentar o guaco
- Deixar tampado até chegar à temperatura ambiente
- Retirar as folhas de guaco, acrescentar o mel e guardar em vidro tampado na geladeira
- Ao ingerir pode-se acrescentar caldo de limão ou laranja natural fresco.

IMPORTANTE: Diabéticos evitar o consumo e hipertensos devem evitar consumir mais de uma vez ao dia.



Suco amarelo

- 1 litro de chá de melissa gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 10 g de açafrão-da-terra

Modo de preparo

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



Suco verde

- 1 litro de chá de camomila gelado
- 100 ml de polpa de maracujá sem sementes
- 50 ml de caldo de limão
- 50 g de folhas frescas de melissa

Modo de preparo

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



Suco detox

- 1 litro de água de coco *in natura*
- 1 beterraba média
- Polpa de dois maracujás
- 1 colher de sopa de gengibre fresco
- 2 colheres de sopa de folhas de tomilho fresco

Modo de preparo

Liquidificar, coar e adoçar preferencialmente com mel.



Sal fitoterápico

- 300 g de sal grosso
- 20 g de açafrão-da-terra
- 10 g de folhas de alecrim desidratado

Modo de preparo

Triturar os ingredientes até a granulação de sal de cozinha. Usar em substituição ao sal comum.

