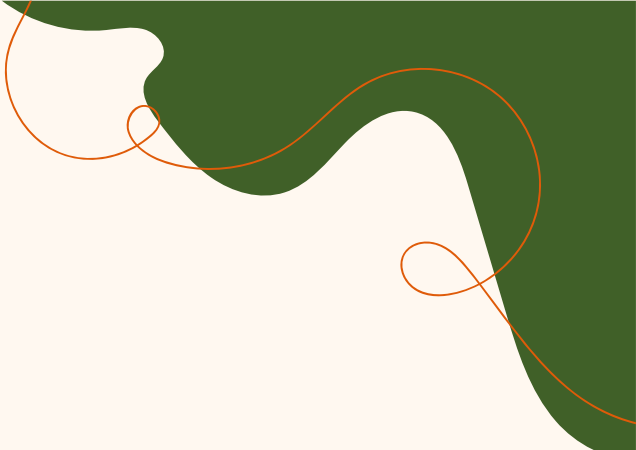




BEM-ESTAR NA ROTINA

Receitinhas Práticas para Alívio Diário



Olá! Que bom ter você aqui.

Neste material, você vai encontrar receitas naturais, práticas e seguras para aliviar incômodos comuns do dia a dia de forma leve e saudável.

Lembre-se: estas dicas são aliadas do seu autocuidado, mas não substituem o acompanhamento profissional. Aproveite com carinho!

Aproveite e compartilhe com quem você ama!



Calmante natural para estresse e ansiedade

Chá rápido de capim-cidreira com maracujá



Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de capim-cidreira (ou erva-cidreira)
- 150ml de água quente
- 1 colher (chá) de polpa de maracujá
- 1 rodela fina de gengibre (opcional)

Modo de preparo:

Coloque o capim-cidreira na água quente, deixe em infusão por 7 minutos. Coe, misture a polpa de maracujá e o gengibre.

Como usar:

Tome morno, preferencialmente no fim da tarde ou antes de dormir, para acalmar a mente e relaxar o corpo.

Alívio rápido para TPM ou cólica

Compressa morna de erva-doce



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de sementes de erva-doce
- 200ml de água quente
- 1 pano limpo

Modo de preparo:

Faça um chá forte com as sementes, embeba o pano na infusão, torça e aplique morno sobre o abdômen.

Como usar:

Deixe agir por 15 minutos. Repita se necessário.

Bebida digestiva pós-refeição

Água aromatizada com limão, gengibre e hortelã



Ingredientes:

- 200ml de água
- 2 fatias finas de limão
- 1 rodela pequena de gengibre
- 4 folhas de hortelã fresca

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe descansar por 10 minutos antes de beber.

Como usar:

Ideal para tomar após refeições, ajudando a aliviar sensação de estômago pesado e melhorar a digestão.

Energia natural para começar o dia

Suco rápido de laranja, cenoura e beterraba



Ingredientes:

- Suco de 2 laranjas
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 1 fatia fina de beterraba crua

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, coe se preferir.

Como usar:

Beba pela manhã ou no início da tarde para dar um up na disposição.

Receita para insônia ou sono ruim

Leite dourado calmante



Ingredientes:

- 200ml de leite vegetal ou leite A2A2
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 pitada de canela
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo:

Aqueça o leite e misture os ingredientes, mexendo até dissolver bem.

Como usar:

Tome à noite, 30 minutos antes de dormir, para relaxar corpo e mente.

Enxaguante bucal natural para mau hálito

Chá de sálvia com cravo



Ingredientes:

- 1 colher (chá) de folhas secas de sálvia
- 3 cravos-da-índia
- 200ml de água

Modo de preparo:

Ferva a água, acrescente a sálvia e o cravo, tampe e deixe esfriar. Coe.

Como usar:

Use como enxaguante bucal após a escovação, 1 a 2 vezes ao dia.

Spray natural para nariz congestionado

Spray de soro caseiro com camomila



Ingredientes:

- 100ml de água filtrada
- 1 sachê de chá de camomila
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Prepare o chá, misture com o sal e espere esfriar.

Coloque em frasco limpo tipo conta-gotas ou spray.

Como usar:

Pingue ou borrife 1-2 vezes em cada narina, sempre que necessário.

Gargarejo natural para dor de garganta leve

Gargarejo de água morna com sal e limão



Ingredientes:

- 200ml de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- Suco de ½ limão

Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes.

Como usar:

Faça gargarejo 2 a 3 vezes ao dia para aliviar o desconforto.

Esfoliante labial hidratante

Chá de camomila e sal



Ingredientes:

- 100ml de água filtrada
- 1 sachê de chá de camomila
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Prepare o chá, misture com o sal e espere esfriar. Coloque em frasco limpo tipo conta-gotas ou spray.

Como usar:

Pingue ou borrife 1-2 vezes em cada narina, sempre que necessário.

Água aromatizada anti-inchaço

Receita refrescante com pepino, limão e alecrim



Ingredientes:

- 1 litro de água
- 2 fatias de pepino
- 1 rodela de gengibre
- 1 galhinho de alecrim
- 4 fatias de limão

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe descansar por pelo menos 30 minutos.

Como usar:

Beba ao longo do dia.

Recado Final

Esperamos que este pequeno guia traga mais leveza, bem-estar e aconchego para os seus dias. Na Fonte Vital Saúde, acreditamos que cuidar de si mesma(o) pode ser simples, carinhoso e transformador e é isso que queremos inspirar por aqui.

Se sentir vontade de aprofundar ainda mais sua jornada de autocuidado, criamos um eBook completo com muitas outras receitas naturais e dicas especiais, feito com todo carinho para quem busca uma vida mais saudável.

Você pode conhecer este material aqui:

[🔗 Clique aqui para ver o eBook completo](#) 

Fique à vontade para nos acompanhar nas redes, compartilhar este material com quem você ama e, quando quiser, explorar ainda mais nossos conteúdos exclusivos. Você sempre terá um espaço de acolhimento e boas ideias aqui com a gente!

 [@fontevitalsaude](#) 

 [Fonte Vital Saúde](#) 

 [Fale conosco](#) 

Com carinho,

Equipe Fonte Vital Saúde

