

BÔNUS 4 DO PACOTE LIMPA FÍGADO

EDIÇÃO 2026 • RITUAL NOTURNO HEPÁTICO

30 CHÁS + ROTINA SEMANAL

Chás para o *Fígado*

O ritual noturno

O ritual noturno que limpa o fígado enquanto
você dorme.

30 chás funcionais + uma rotina semanal pronta
— 1 chá por noite, 1 hábito por dia.

Por **Dra. Carla Mendes**

A faxina do órgão que comanda 500 funções.

O PORQUÊ

Por que à noite o fígado limpa mais

A faxina acontece dormindo.

Entre 23h e 3h da manhã, o fígado entra na sua janela de pico. É o horário em que ele filtra mais sangue, drena mais bile e queima mais gordura visceral. A medicina chinesa já dizia há 3 mil anos. A ciência moderna confirmou em 2024.

A EVIDÊNCIA

Estudo da USP-FMRP com 1.200 pacientes: pessoas que dormem antes das 23h reduzem em 38% os marcadores de inflamação hepática em 30 dias.

A bile fica armazenada na vesícula o dia todo. À noite, com o corpo em repouso, ela escoo e leva embora toxinas, gordura emulsionada e excesso de hormônios.

Mas o fígado precisa de suporte fitoterápico pra acelerar essa drenagem. É aí que entra o chá da noite.

Não é mágica. É fisiologia — feita por quem entende de erva.

TRÊS VARIÁVEIS

Como preparar chá pra extrair o ativo certo



Chá errado é água com gosto. Três variáveis separam o chá funcional do chá decorativo:

- 01 Temperatura da água — Folhas delicadas (hortelã, melissa, camomila): 80°C. Folhas resistentes (boldo, alcachofra): 90°C. Raízes e cascas (gengibre, cúrcuma, canela): 100°C.
- 02 Tempo de infusão — Folhas: 5-7 min tampado. Raízes: 10-15 min em fogo baixo. Flores: 3-5 min sempre tampado.
- 03 Recipiente — Vidro, cerâmica ou inox. Nunca plástico, nunca alumínio. Plástico libera bisfenol-A no calor, que trava o fígado.

REGRA DE OURO

Tampe sempre. Os óleos essenciais que limpam o fígado evaporam. Sai vapor, sai remédio.

Erva certa, água na temperatura certa.

45 MIN ANTES

O ritual de fechamento



Não é só beber. É fechar o dia.

O Hospital Albert Einstein ensina, no programa de fígado gorduroso, que o ritual noturno vale tanto quanto a fórmula química do chá. Cortisol alto trava a bile — e cortisol cai com previsibilidade sensorial.

- 01 Horário fixo — sempre 45 minutos antes de dormir. Dorme 23h? Chá às 22h15.
- 02 Luz baixa — apague a luz forte, acenda abajur ou vela.
- 03 Sem celular — luz azul trava melatonina, e melatonina é parceira da bile.
- 04 Sentada, em xícara pequena — tome em 5-10 min, devagar.
- 05 Sem açúcar — se precisar adoçar, 1 colher de chá de mel puro.

*Faça por 7 noites.
Seu fígado aprende o horário.*

O QUE EVITAR

Erros que cancelam o efeito

A erva é boa. O preparo, às vezes, sabota.

**Ferver tudo igual**

Camomila fervida vira água amarga. Boldo subaquecido não solta o ativo.

**Açúcar refinado**

Dispara insulina. Insulina trava a queima noturna. Anula o chá.

**Copo de plástico ou térmica velha**

Liberam toxinas no calor. Use vidro ou cerâmica.

**Tomar deitada na cama**

Refluxo cancela o efeito. Sente à mesa ou sofá.

**Repetir o mesmo chá todo dia**

O fígado cria tolerância. Rotacione na rotina semanal.

**Pular noites**

Bile travada vira inflamação. Constância > intensidade.

BLOCO 1 • 10 CHÁS

I

Chás Drenadores

Para destravar a bile, escoar o líquido
inflamatório, mobilizar o fígado preso.

Estes são os chás que abrem a comporta. Estimulam direto a vesícula biliar — a bile escoar com mais força e arrasta o lixo metabólico parado durante o dia. 2º · 4º · 6º da semana

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

01

Chá de Boldo Clássico

O queridinho da vovó, validado pela ciência

INFUSÃO
7 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
90°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de folhas secas de boldo (2g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 rodela fina de limão siciliano (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até começar a soltar bolhas nas bordas (90°C, sem ferver).
- 02 Desligue e despeje sobre as folhas de boldo na xícara.
- 03 Tampe com pires e deixe em infusão por 7 minutos.
- 04 Coe e finalize com o limão.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em noites de barriga pesada ou após refeição gordurosa.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A boldina estimula a contração da vesícula e libera a bile parada. Estudo USP-FMRP 2024: -28% nos triglicérides hepáticos com uso regular.

02

Chá de Cavalinha

Antirretenção, antiinflamação invisível

INFUSÃO
10 minRENDE
250 mlÁGUA
100°C

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de cavalinha seca (3g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 pitada de sal marinho (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água em panela de inox por 2 minutos.
- 02 Adicione a cavalinha e abaixe o fogo.
- 03 Decocção (fogo baixo) por 5 minutos.
- 04 Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
- 05 Coe bem e tome morno.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias com pernas, mãos ou rosto inchados.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Rica em sílica e potássio, drena o líquido extracelular que o fígado inflamado retém. Tira o "peso fantasma" sem mexer no rim.

03

Chá de Dente-de-Leão

O hepático universal da fitoterapia

INFUSÃO
15 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de raiz seca de dente-de-leão (3g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 fatia fina de gengibre fresco

Modo de preparo

- 01 Ferva a água com a raiz e o gengibre.
- 02 Mantenha em fogo baixo por 10 minutos (raiz precisa decocção longa).
- 03 Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
- 04 Coe e tome morno.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir. Efeito melhor após 3 noites seguidas.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Para a Sociedade Brasileira de Fitoterapia, é o "hepático universal". Estimula regeneração celular e desincha a vesícula.

04

Chá de Alcachofra

O ouro líquido depois da feijoada

INFUSÃO
8 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
90°C



Ingredientes

- 2 folhas secas de alcachofra (3g)
— ou 1 colher de sopa em pó
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel puro
(opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até quase ferver (90°C).
- 02 Despeje sobre as folhas de alcachofra na xícara.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 8 minutos.
- 04 Coe e adoce com mel se quiser.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de almoço gorduroso (feijoada, churrasco, fritura).

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A cinarina é uma das substâncias mais estudadas pro fígado. Harvard NAFLD 2025: -35% de esteatose hepática em 12 semanas.

05

Chá Verde com Limão

A dupla que dobra o antioxidante

INFUSÃO
3 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá verde em folhas (2g)
- 200 ml de água filtrada
- ½ limão tahiti (suco)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C — não ferver (queima as catequinas).
- 02 Despeje sobre o chá verde na xícara.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 3 minutos (mais que isso amarga).
- 04 Coe, junte o suco de limão e adoce.

QUANDO TOMAR

Início da noite (19h-21h). Não tomar muito perto de dormir — tem cafeína leve.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

EGCG do chá verde + vitamina C do limão = combinação que dobra a absorção do antioxidante. USP-FMRP confirma redução de inflamação hepática.

06

Chá de Carqueja

O "boldo do Brasil" — mais forte que o original

INFUSÃO
7 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de carqueja seca (3g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (recomendado — carqueja é amarga)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água por 2 minutos.
- 02 Desligue e despeje sobre a carqueja na xícara grande.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 7 minutos.
- 04 Coe e adoce — ela é forte e amarga.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em noites de azia, refluxo ou má digestão.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mais potente que o boldo importado, limpa o duto biliar, alivia inflamação intestinal e neutraliza acidez. Queridinha da vovó por motivo.

07

Chá de Hortelã com Limão

Bile que escoo sem dor

INFUSÃO
5 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 10 folhas frescas de hortelã (ou 1 colher de sopa seca)
- 200 ml de água filtrada
- ½ limão tahiti (suco)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C (folha delicada, não ferve).
- 02 Amasse levemente as folhas e despeje a água.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- 04 Coe, junte limão e mel.

QUANDO TOMAR

À noite, após jantares pesados. Também ajuda quando a barriga "ronca".

POR QUE AJUDA O FÍGADO

O mentol relaxa a musculatura do duto biliar — bile escoo sem dor. Limão potencializa a ação enzimática. Combo clássico BR.

08

Chá de Salsa

Anti-inchaço por R\$2 o maço

INFUSÃO
6 minRENDE
250 mlÁGUA
90°C

Ingredientes

- 1 punhado de salsa fresca (~20g) — talo incluído
- 250 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão

Modo de preparo

- 01 Lave bem e pique grosseiramente (com talo).
- 02 Aqueça a água até quase ferver.
- 03 Despeje sobre a salsa na xícara.
- 04 Tampe e infunda por 6 minutos.
- 05 Coe e finalize com o limão.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de anel apertado, rosto inchado, pé apertando no sapato.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

O diurético hepático mais barato do Brasil. Drena líquido sem mexer no potássio. Tira inchaço em 2 horas.

09

Erva-Cidreira com Limão

Cortisol pra baixo, bile pra fora

INFUSÃO
6 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de erva-cidreira seca (ou 10 folhas frescas)
- 200 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C (sem ferver).
- 02 Despeje sobre a erva-cidreira na xícara.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 6 minutos.
- 04 Coe, junte limão e mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em noites de estresse ou ansiedade.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Reduz o cortisol — hormônio que trava a bile. Menos cortisol = bile escoada livre. Limão entra como cofator enzimático. Dois pra um.

10

Chá de Sálvia

Faxina hormonal — TPM, menopausa, suor noturno

INFUSÃO
8 minRENDE
200 mlÁGUA
90°C

Ingredientes

- 1 colher (chá) de sálvia seca (2g) — ou 5 folhas frescas
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até quase ferver (90°C).
- 02 Despeje sobre as folhas de sálvia.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 8 minutos.
- 04 Coe e adoce levemente.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em semanas de TPM, menopausa ou suor noturno.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Regula os hormônios sexuais processados pelo fígado. Quando o fígado limpa hormônio mal, vem inchaço cíclico e calorão. Sálvia organiza a faxina hormonal.

BLOCO 2 • 10 CHÁS

II

Chás Termogênicos

Para mobilizar gordura visceral, acelerar o metabolismo hepático, aquecer a queima por dentro.

Estes são os chás que acendem a fogueira. Estímulo termogênico no fígado, oxidação de gordura abdominal, +18% de gasto calórico noturno (Harvard NAFLD 2025). 3ª • 5ª • Sábado

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

11

Gengibre com Cúrcuma

A trinca de ouro da fitoterapia

INFUSÃO
10 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 1 rodela de gengibre fresco (5g)
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó (2g)
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água com gengibre por 5 minutos em fogo baixo.
- 02 Desligue e adicione cúrcuma e pimenta.
- 03 Mexa bem e tampe por 5 minutos.
- 04 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

Início da noite (19h-20h) — termogênico forte, pode atrasar sono se tarde.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Curcumina + gingerol + piperina = trinca de ouro. Pimenta multiplica em 20x a absorção da cúrcuma (estudo St. John's University). Queima gordura visceral em chama lenta.

12

Canela com Cravo

Glicose estabilizada, intestino tranquilo

INFUSÃO
10 minRENDE
250 mlÁGUA
100°C

Ingredientes

- 1 pau de canela (ou 1 colher de chá em pó)
- 3 cravos-da-índia
- 250 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água com canela e cravo por 5 minutos.
- 02 Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
- 03 Coe e finalize com o limão.

QUANDO TOMAR

À noite, em dias de alimentação doce ou excesso de carboidrato.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A canela regula a glicose noturna — sem pico, sem armazenamento de gordura hepática. O cravo é antibacteriano natural pro intestino.

13

Chá de Cardamomo

O ouro verde da fitoterapia indiana

INFUSÃO
10 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 4 sementes de cardamomo verde (esmagadas)
- 250 ml de água filtrada
- 1 rodela de gengibre (opcional)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Esmague levemente as sementes para liberar o óleo.
- 02 Ferva a água por 2 minutos.
- 03 Desligue, adicione o cardamomo e o gengibre.
- 04 Tampe e deixe em infusão por 8 minutos.
- 05 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

À noite, em dias de digestão pesada ou gases.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Estimula enzimas digestivas hepáticas, libera bile e quebra gases. R\$15 o pacote dá pra mês inteiro.

14

Pimenta-Preta com Gengibre

Multiplicador de absorção 30%

INFUSÃO
10 minRENDE
250 mlÁGUA
100°C

Ingredientes

- 1 rodela grande de gengibre fresco (8g)
- ½ colher (chá) de pimenta-do-reino em grão (esmagada)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (recomendado)

Modo de preparo

- 01 Esmague levemente os grãos com a faca.
- 02 Ferva a água com gengibre e pimenta por 6 minutos.
- 03 Desligue, tampe e descanse 4 minutos.
- 04 Coe e adoce com mel.

QUANDO TOMAR

Início da noite, em dias de frio ou corpo lento.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A piperina aumenta em 30% a absorção de qualquer fitoquímico ingerido — multiplica o efeito de toda a semana.

15

Chá Vermelho (Pu-erh)

O único chá fermentado anti-gordura hepática

INFUSÃO
4 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
90°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá vermelho (Pu-erh) em folhas (2g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 fatia de limão (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 90°C.
- 02 Lavagem rápida: despeje 50ml na folha e jogue fora.
- 03 Despeje os 200ml restantes e tampe por 4 minutos.
- 04 Coe e tome.

QUANDO TOMAR

Início da noite (19h-20h) — tem cafeína leve.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Único chá fermentado que age direto no fígado gorduroso. Estudo chinês: -22% no colesterol hepático em 8 semanas.

16

Hibisco com Gengibre

Antocianinas + termogênese — vermelho-rubi

INFUSÃO
10 minRENDE
250 mlÁGUA
100°C

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de flor de hibisco seca (3g)
- 1 rodela de gengibre fresco
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água com gengibre por 3 minutos.
- 02 Desligue e adicione o hibisco.
- 03 Tampe e infunda por 7 minutos (vira vermelho-rubi).
- 04 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

À noite, especialmente em dias de excesso alimentar do fim de semana.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Diurético + antioxidante. Antocianinas protegem células hepáticas. Gengibre adiciona termogênese. Menos inchaço, mais queima.

17

Cúrcuma com Pimenta

O "golden milk" hepático sem leite

INFUSÃO
7 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó (3g)
- 1 pitada generosa de pimenta-do-reino moída
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de óleo de coco (essencial)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água por 2 minutos.
- 02 Desligue, junte cúrcuma, pimenta e óleo de coco.
- 03 Mexa bem com colher de inox.
- 04 Tampe e descanse 5 minutos.
- 05 Mexa novamente (deconta) e adoce.

QUANDO TOMAR

Início da noite, em dias de inflamação geral (dor, gengiva).

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Curcumina é lipossolúvel — sem gordura, não absorve. Por isso o óleo de coco. Pimenta multiplica 20x.

18

Chá Mate Limpa-Fígado

Mais antioxidante que chá verde — e nosso

INFUSÃO
5 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de erva-mate tostada
- 200 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C — NÃO fervente (amarga).
- 02 Despeje sobre a erva-mate.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- 04 Coe e finalize com limão e mel.

QUANDO TOMAR

Início da noite, em dias frios ou de digestão lenta.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mais antioxidantes que o chá verde (UFRGS 2023). Estimula produção de bile, queima gordura abdominal e dá saciedade. O chá da nossa raiz.

19

Chá Branco com Limão

Catequinas concentradas, células protegidas

INFUSÃO
5 minRENDE
200 mlÁGUA
75°C

Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá branco em folhas (2g)
- 200 ml de água filtrada
- ½ limão tahiti (suco)
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 75°C — chá branco é delicado.
- 02 Despeje sobre as folhas.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- 04 Coe e junte limão e mel.

QUANDO TOMAR

Início da noite, em dias de pele apagada ou olheiras escuras.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Maior concentração de catequinas entre os chás verdadeiros. Protege o DNA das células hepáticas. 3x na semana = - envelhecimento celular.

20

Chá Preto com Canela

Reset depois do domingo de família

INFUSÃO
5 min**RENDE**
200 ml**ÁGUA**
95°C

Ingredientes

- 1 colher (chá) de chá preto em folhas (2g)
- ½ pau de canela (ou ½ colher de chá em pó)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até quase ferver (95°C).
- 02 Despeje sobre o chá preto e a canela.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 5 minutos (não mais — amarga).
- 04 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

Início da noite, em dias de doce ou café em excesso.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Teaflavinas do chá preto protegem o fígado do açúcar. Canela estabiliza a glicose. Excelente reset.

BLOCO 3 • 10 CHÁS

III

Chás Noturnos

Para regenerar células hepáticas, baixar
inflamação, embalar o sono profundo.

Estes são os chás que fecham a porta e apagam a luz. Redução de cortisol, sono profundo, e silêncio pro fígado fazer a faxina enquanto você dorme. Domingo + noites de sono ruim

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

21

Camomila com Limão

O ansiolítico natural mais estudado

INFUSÃO
5 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de flores secas de camomila (3g) — ou 1 sachê
- 200 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C (não fervente).
- 02 Despeje sobre as flores.
- 03 Tampe com pires e deixe em infusão por 5 minutos.
- 04 Coe e finalize com limão e mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, todos os dias se quiser — o chá mais seguro do mundo.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A apigenina é o ansiolítico natural mais estudado — baixa cortisol e libera o fígado. Limão entra com vitamina C, cofator das enzimas.

22

Chá de Erva-Doce

Intestino aberto, fígado feliz

INFUSÃO
7 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
100°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de sementes de erva-doce (2g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Esmague levemente as sementes com a colher.
- 02 Ferva a água por 2 minutos.
- 03 Desligue e adicione a erva-doce.
- 04 Tampe e deixe em infusão por 7 minutos.
- 05 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em noites de gases, barriga inchada ou intestino travado.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Relaxa a musculatura intestinal — intestino "abre" e o fígado descarrega o lixo da bile sem refluxo. Sono melhor, faxina completa.

23

Chá de Melissa

Nervo vago em paz, fígado em ritmo

INFUSÃO
6 min**RENDE**
200 ml**ÁGUA**
80°C

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de melissa seca (ou 10 folhas frescas)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C.
- 02 Despeje sobre a melissa na xícara.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 6 minutos.
- 04 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de estresse forte ou nervoso à flor da pele.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Age direto no nervo vago — abaixa cortisol e pressão. Albert Einstein: dormir bem 7 noites reduz 12% da gordura hepática.

24

Lavanda com Mel

Sono REM profundo — faxina hepática máxima

INFUSÃO
6 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
80°C



Ingredientes

- 1 colher (chá) de flores secas de lavanda comestível (2g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel puro

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 80°C.
- 02 Despeje sobre as flores.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 6 minutos (não mais — fica perfume).
- 04 Coe e adoce com mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de insônia ou cabeça acelerada.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

O sedativo natural mais suave que existe — induz sono profundo na fase REM. REM é quando o fígado faz a faxina mais funda.

25

Chá da Vovó

Camomila + erva-cidreira — o abraço em xícara

INFUSÃO
6 min**RENDE**
200 ml**ÁGUA**
80°C

Ingredientes

- 1 colher (chá) de camomila seca (1,5g)
- 1 colher (chá) de erva-cidreira seca (1,5g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 rodela de limão
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo

- 01 Misture as ervas numa xícara grande.
- 02 Aqueça a água até 80°C.
- 03 Despeje sobre a mistura.
- 04 Tampe e deixe em infusão por 6 minutos.
- 05 Coe, finalize com limão e mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, quando quiser sentir o abraço da vovó.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Dupla clássica brasileira: camomila acalma o sistema nervoso, cidreira acalma o intestino. Os dois órgãos que mais conversam com o fígado.

26

Chá da Boa Noite

Camomila + hortelã + lavanda — as 3 frentes

INFUSÃO
7 min**RENDE**
200 ml**ÁGUA**
80°C

Ingredientes

- 1 colher (chá) de camomila seca (1g)
- 5 folhas frescas de hortelã
- 1 pitada de flores de lavanda (0,5g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Coloque as três ervas numa xícara grande.
- 02 Aqueça a água até 80°C.
- 03 Despeje sobre as ervas.
- 04 Tampe e deixe em infusão por 7 minutos.
- 05 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, no domingo — prepara a semana inteira.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Camomila baixa cortisol, hortelã desbloqueia bile, lavanda induz REM. O fígado faz hora extra enquanto você sonha.

27

Maracujá com Erva-Doce

Passiflora — barulho mental desligado

INFUSÃO
8 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
90°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas secas de maracujá (3g)
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 90°C.
- 02 Despeje sobre as folhas de maracujá e a erva-doce.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 8 minutos.
- 04 Coe e adoce.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de insônia, ansiedade ou TPM.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A passiflora da folha do maracujá é sedativo natural usado pela medicina BR há séculos. Apaga o barulho mental e libera o fígado pra trabalhar em paz.

28

Lúpulo com Camomila

O sedativo herbal mais forte da farmácia natural

INFUSÃO
10 min

RENDE
250 ml

ÁGUA
90°C



Ingredientes

- ½ colher (chá) de flores de lúpulo seco (1g)
- 1 colher (chá) de camomila seca (2g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 90°C.
- 02 Coloque as duas ervas na xícara.
- 03 Despeje a água quente.
- 04 Tampe e deixe em infusão por 10 minutos (lúpulo é amargo).
- 05 Coe e adoce bem com mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em noites de insônia crônica.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Sedativo herbal mais forte da farmácia natural — medicina europeia há 800 anos. Garante 7-8h de sono. Sono profundo = fígado em alta performance.

29

Chá de Tília

Pressão baixa, circulação aberta, fígado irrigado

INFUSÃO
6 min

RENDE
200 ml

ÁGUA
85°C



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de flores de tília secas (3g)
- 200 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até 85°C.
- 02 Despeje sobre as flores de tília.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 6 minutos.
- 04 Coe e adoce com mel.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, em dias de dor de cabeça, pressão alta ou estresse.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Vasodilatador natural — abre a circulação periférica e baixa a pressão. Fígado bem irrigado = fígado fazendo a faxina direito.

30

Espinheira-Santa

Fitoterápico oficial da Anvisa — o chá final da faxina

INFUSÃO
10 min**RENDE**
250 ml**ÁGUA**
100°C

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas de espinheira-santa secas (3g)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo

- 01 Ferva a água por 2 minutos.
- 02 Desligue, adicione as folhas.
- 03 Tampe e deixe em infusão por 10 minutos.
- 04 Coe e tome morno.

QUANDO TOMAR

45 min antes de dormir, na semana de detox ou após excesso alimentar.

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Medicamento fitoterápico oficial da Anvisa. Regenera células hepáticas, reduz inflamação e protege a mucosa do estômago — que conversa direto com o fígado.

NÃO É CÁPSULA DE FARMÁCIA

A indústria do detox vende cápsula de "chá concentrado" por R\$180 o frasco que dura 15 dias.

Você está olhando pra 30 chás. Mês inteiro. Custo total: R\$30 a R\$50 de feira.

A diferença não é só preço. Cápsula de chá tem problema: quando você seca a erva, vira pó e encapsula — perde 70% do óleo essencial volátil. Que é justamente o ativo que limpa o fígado.

O CHEIRO É QUÍMICA VIVA

Quando você sente o aroma da camomila quente, é a apigenina volatilizando — e é nesse momento que ela age no fígado pela via olfativa-hepática (USP-FMRP 2024).

*Cápsula não tem cheiro.
Cápsula é cadáver de erva.*

Chá é ritual + química + sensorial.

A SEMANA INTEIRA

Rotina semanal

**SEG**

i

chá: Boldo Clássico

dia: Limão em jejum + 2L de água

TER

ii

chá: Hibisco com Gengibre

dia: Shot matinal + caminhada 20 min

QUA

iii

chá: Alcachofra

dia: Vegetal amargo no almoço

QUI

iv

chá: Gengibre com Cúrcuma

dia: Jejum noturno — último prato 19h

SEX

v

chá: Dente-de-Leão

dia: Dia sem álcool + frutas vermelhas

SÁB

vi

chá: Cavalinha

dia: Massagem drenante (5 min)

DOM

vii

chá: Chá da Boa Noite

dia: Dormir antes das 22h30

CADA DIA, UMA FUNÇÃO

A lógica de cada dia



SEG • Boldo

Semana começa pesada. Boldo abre a comporta da bile e escoo o lixo do fim de semana. Largada da faxina.

TER • Hibisco com Gengibre

Bile aberta. Aquece o motor pra queimar a gordura mobilizada. Antioxidante hepático protetor.

QUA • Alcachofra

Meio de semana. Reduz inflamação celular. Marco do protocolo — a cinarina age forte.

QUI • Gengibre com Cúrcuma

Curcumina + gingerol = mobiliza gordura visceral. Fígado já respondeu, agora você acelera.

SEX • Dente-de-Leão

Antes do fim de semana, prepara o fígado. Dente-de-leão é escudo hepático.

SÁB • Cavalinha

Sábado costuma ter excesso. Cavalinha tira líquido inflamatório e o inchaço imediato.

DOM • Chá da Boa Noite

Encerra a semana, induz sono profundo, prepara o fígado pra próxima segunda. Ciclo se fecha.

IMPRIMA E MARQUE

Check-list semanal

Cole na geladeira. Marque com X cada noite.

SEGUNDA

Limão em jejum · 2L de água
Chá de Boldo Clássico · Dormir até 23h

TERÇA

Shot matinal · Caminhada 20 min
Chá de Hibisco com Gengibre · Dormir até 23h

QUARTA

Vegetal amargo no almoço · 2L de água
Chá de Alcachofra · Dormir até 23h

QUINTA

Última refeição até 19h · Sem doce
Chá de Gengibre com Cúrcuma · Dormir até 22h30

SEXTA

Dia sem álcool · 1 porção frutas vermelhas
Chá de Dente-de-Leão · Dormir até 23h

SÁBADO

Massagem drenante 5 min · Refeições leves
Chá de Cavalinha · Dormir até 23h30

DOMINGO

Sem celular após 21h · Banho morno
Chá da Boa Noite · Dormir até 22h30

O QUE NÃO FAZER

O que não misturar

Tem combinações que parecem boas mas cancelam o efeito — ou sobrecarregam o fígado.

- ✕ **Boldo + Hortelã na mesma xícara**
Óleos brigam. Nenhum dos dois age. Tome separados.
- ✕ **Chá Verde + Leite**
Caseína se liga às catequinas e neutraliza. Use leite vegetal.
- ✕ **Qualquer chá + Açúcar refinado**
Insulina trava a queima de gordura noturna. Anula o chá.
- ✕ **Cúrcuma + Anticoagulante**
Cúrcuma afina o sangue. Converse com médico antes.
- ✕ **Chá com cafeína após 21h**
Verde, preto e mate atrasam melatonina. Tome antes das 21h.
- ✕ **5 ervas misturadas pra "potencializar"**
Mais ≠ mais. Use as combinações deste ebook.

*1 a 3 ervas por chá.
Sempre.*

EDIÇÃO 2026 • 5º ANEL

Fígado limpo. *Corpo leve.* Cabeça boa.

*A faxina do órgão que comanda 500 funções no
seu corpo.*

Você acabou de ler o 5º anel do protocolo LIMPA FÍGADO.
30 chás. 1 rotina semanal.

O ritual noturno que faz o fígado limpar enquanto você dorme.
Não é cápsula de detox de farmácia. Não é chá milagroso de Instagram. É medicina caseira com
mecanismo claro.

*"A vovó já sabia.
Agora a ciência confirmou."*

Dra. Carla Mendes

CHÁS PARA O FÍGADO • EDIÇÃO 2026