



NUTRICIONISTA

CRN4:20100112



Por

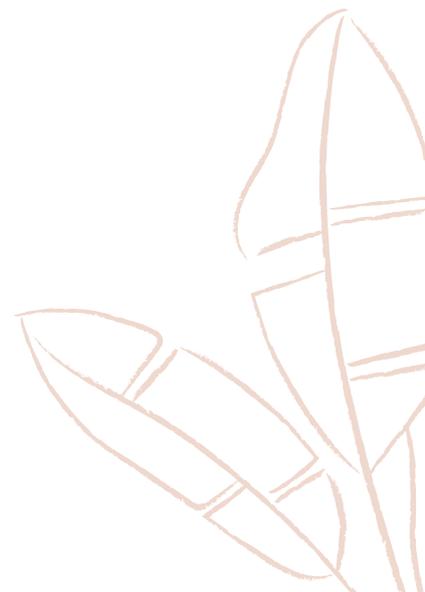
ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Olá, é um prazer te ajudar mudar sua vida!

Me chamo Anna Clara Ferreira, sou nutricionista integrativa com foco em saúde da mulher e fertilidade. Estou disponibilizando a você um compilado de chás que podem melhorar alguns sintomas. Para cada dia do mês a indicação pode mudar de acordo com o ciclo menstrual e o momento que estás vivendo. Te convido a conhecer melhor seu corpo e entender suas necessidades! Vamos lá?

Importante: a indicação do uso de chás e infusões não devem passar de 3 xícaras ao dia e se você tem alguma patologia que faça restrição de chá é válido conversar com o médico ou nutricionista antes de começar a fazer uso e nenhum chá é aconselhado na gestação.

Boa leitura!





NUTRICIONISTA

CRN4:20100112

Por

ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Doenças do feminino

Para melhor entendimento vamos esclarecer brevemente algumas doenças:

Síndrome dos ovários policísticos (SOP): doença endócrina que acomete os ovários causando sintomas como cistos ovarianos, hiperandrogenismo e anovulação crônica.

Endometriose/Adenomiose: doença inflamatória que acomete cavidade pélvica, onde o endométrio fixa-se na cavidade resultando em lesões dolorosas. Pode acometer útero, ovários, trompas, ligamentos, intestinos e bexiga.

Miomas: tumorações benignas que podem causar sangramento uterino anormal, dor e pressão pélvica, sintomas urinários e intestinais, bem como complicações gestacionais.

SPM ou TDPM: alterações hormonais que resultam em sintomas físicos como inchaço e desejo por doces e sintomas emocionais como ansiedade, depressão, irritabilidade. Aparece também distúrbios do sono e cansaço.



NUTRICIONISTA

CRN4:20100112



Por

ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Doenças do feminino

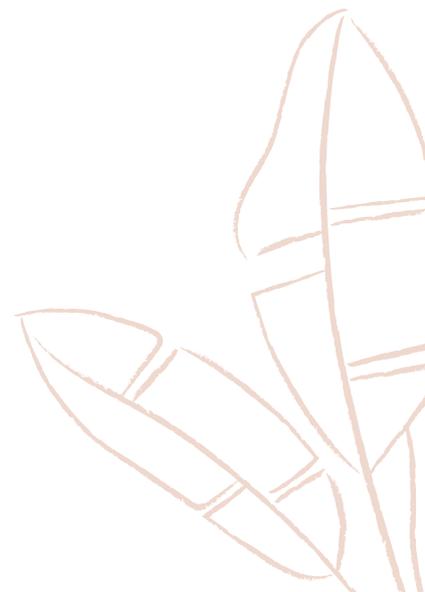
Vulvovaginites: infecções que acometem canal vaginal e útero, sendo bacteriana, por fungos ou tricomonas.

Menopausa: cessão fisiológica ou iatrogênica da menstruação em decorrência da diminuição da função ovariana. As manifestações podem incluir fogachos, sudorese noturna, distúrbios do sono e síndrome geniturinária da menopausa.

Infertilidade: incapacidade de um casal de conceber depois de 1 ano de relações sexuais desprotegidas.

Infecção urinária: podem acometer uretra, próstata, bexiga, ou rins. Podem não existir sintomas ou pode haver frequência urinária, urgência miccional, dor na porção inferior do abdome e dor no flanco.

Vamos começar!





NUTRICIONISTA

CRN4:20100112

Por
ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Para SOP

- Hortelã
- Artemisia
- Chá verde
- Agoniada
- Unha de gato
- Gengibre
- Canela
- Chá preto
- Manjerona
- Ipê roxo
- Amora
- Dente de leão

Para TPM/TDPM

- Camomila
- Mulungu
- Erva doce
- Alcaçuz
- Cavalinha
- Melissa
- Capim Limão

Para Vulvovaginites

- Agoniada
- Orégano



NUTRICIONISTA

CRN4:20100112

Por

ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Para Infecção Urinária

- Cavalinha
- Dente de leão
- Cabelo de milho
- Chapéu de couro
- Algodoeiro
- Quebra pedra

Para Endometriose/Adenomiase

- Uxi amarelo
- Unha de gato
- Artemisia
- Camomila
- Gengibre
- Sene

Para Miomas

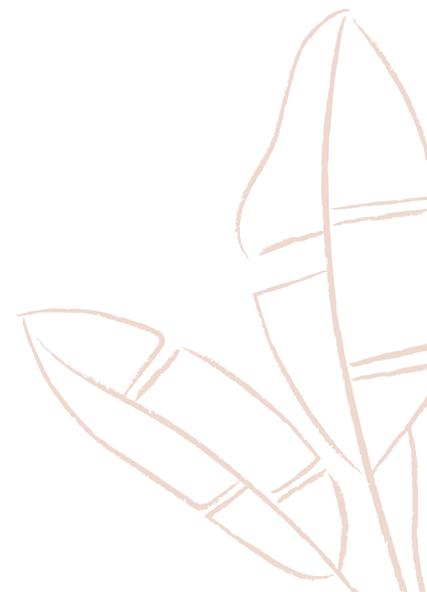
- Uxi amarelo
- Unha de gato

Para Infertilidade

- Chá verde
- Giseng

Para Menopausa

- Amora
- Artemisia
- Salvia





NUTRICIONISTA

CRN4:20100112

Por

ANNA CLARA DE S. FERREIRA

Duvidas:

- **Posso fazer o chá e beber depois?** Sim. O chá pode ficar preparado e ser consumido em até 24 horas.
- **Quanto da minha ingestão de água diária pode ser em forma de chá?** Cerca de 600 a 800ml por dia.
- **Posso tomar o chá gelado?** Sim, na temperatura que você gostar mais.
- **Como adoçar o chá?** A melhor maneira é acostumar com o sabor natural do chá. Se precisar adoçar, utilize adoçantes naturais como stevia, xilitol e eritritol. No caso de gripes e resfriados, adoçar com mel também é uma boa opção. Se desejar utilizar açúcar, prefira o de coco, que tem menor índice glicêmico (ou seja, aumenta menos e de forma mais lenta a glicose no sangue).
- **Posso usar chá em sachês?** A melhor opção é sempre a erva (seca ou fresca). Se for muito necessário usar sachê, confira a lista de ingredientes e certifique-se de que não há corantes, aromatizantes e açúcares na composição (somente a erva).
- **Qual chá escolher?** Selecione as opções que atendem suas necessidades e objetivos, e faça um rodízio de sabores durante a semana.
- **Todos os chás são para todo mundo?** Não. Perceba se algum chá te causa efeitos colaterais (como acelerar os batimentos cardíacos, por exemplo). Se sentir algo diferente do normal, suspenda imediatamente o uso.

Faça bom proveito!