BÔNUS 4 DO PACOTE LIMPA FÍGADO

Edição 2026 · Ritual Noturno Hepático



30 CHÁS + ROTINA SEMANAL

CHÁS PARA O *FÍGADO*

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. Da segunda ao domingo, fígado em movimento.

USP-FMRP | ALBERT EINSTEIN | SOC. BRAS. FITOTERAPIA

LIMPA FÍGADO

A faxina do órgão que comanda 500 funções.

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 escoa 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.

Como preparar chá pra extrair *o ativo certo*

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

1. **Temperatura da água** — Folhas delicadas (hortelã, melissa, camomila): **80°C**. Folhas resistentes (boldo, alcachofra): **90°C**. Raízes e cascas (gengibre, cúrcuma, canela): **100°C**.
2. **Tempo de infusão** — Folhas: 5-7 min tampado. Raízes: 10-15 min em fogo baixo. Flores: 3-5 min sempre tampado.
3. **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.

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.

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

Faça por 7 noites.
Seu fígado aprende o horário.

Erros que *cancelam* o efeito

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

1. **Ferver tudo igual**
   Camomila fervida vira água amarga. Boldo subaquecido não solta o ativo.
2. **Açúcar refinado**
   Dispara insulina. Insulina trava a queima noturna. Anula o chá.
3. **Copo de plástico ou térmica velha**
   Liberam toxinas no calor. Use vidro ou cerâmica.
4. **Tomar deitada na cama**
   Refluxo cancela o efeito. Sente à mesa ou sofá.
5. **Repetir o mesmo chá todo dia**
   O fígado cria tolerância. Rotacione na rotina semanal.
6. **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 escoa com mais força e arrasta o lixo metabólico parado durante o dia.

2ª · 4ª · 6ª da semana

drenador hepático

Chá de Boldo Clássico

O queridinho da vovó, validado pela ciência

1

infusão	rende	água
7 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até começar a soltar bolhas nas bordas (90°C, sem ferver).
2. Desligue e despeje sobre as folhas de boldo na xícara.
3. Tampe com pires e deixe em infusão por **7 minutos**.
4. 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.

drenador hepático

Chá de Cavalinha

Antirretenção, antiinflamação invisível

2

infusão	rende	água
10 min	250 ml	100°C

Ingredientes

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

Modo de preparo

1. Ferva a água em panela de inox por 2 minutos.
2. Adicione a cavalinha e abaixe o fogo.
3. Decocção (fogo baixo) por **5 minutos**.
4. Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
5. 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.

drenador hepático

Chá de Dente-de-Leão

O hepático universal da fitoterapia

3

infusão	rende	água
15 min	250 ml	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

1. Ferva a água com a raiz e o gengibre.
2. Mantenha em **fogo baixo por 10 minutos** (raiz precisa decocção longa).
3. Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
4. 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.

drenador hepático

4

Chá de Alcachofra

O ouro líquido depois da feijoada

infusão	rende	água
8 min	250 ml	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

1. Aqueça a água até quase ferver (90°C).
2. Despeje sobre as folhas de alcachofra na xícara.
3. Tampe e deixe em infusão por **8 minutos**.
4. 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.

drenador hepático

Chá Verde com Limão

A dupla que dobra o antioxidante

5

infusão	*rende*	*água*
3 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **80°C** — não ferver (queima as catequinas).
2. Despeje sobre o chá verde na xícara.
3. Tampe e deixe em infusão por **3 minutos** (mais que isso amarga).
4. 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.

drenador hepático

Chá de Carqueja

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

6

infusão	*rende*	*água*
7 min	250 ml	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

1. Ferva a água por 2 minutos.
2. Desligue e despeje sobre a carqueja na xícara grande.
3. Tampe e deixe em infusão por **7 minutos**.
4. 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.**

drenador hepático

Chá de Hortelã com Limão

Bile que escoa sem dor

7

infusão	rende	água
5 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **80°C** (folha delicada, não ferve).
2. Amasse levemente as folhas e despeje a água.
3. Tampe e deixe em infusão por **5 minutos**.
4. 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 escoa sem dor. Limão potencializa a ação enzimática. Combo clássico BR.

drenador hepático

8

Chá de Salsa

Anti-inchaço por R$2 o maço

infusão	*rende*	*água*
6 min	250 ml	90°C

— Ingredientes

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

— Modo de preparo

1. Lave bem e pique grosseiramente (com talo).
2. Aqueça a água até quase ferver.
3. Despeje sobre a salsa na xícara.
4. Tampe e infunda por **6 minutos**.
5. 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.

drenador hepático

9

Erva-Cidreira com Limão

Cortisol pra baixo, bile pra fora

infusão	rende	água
6 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até 80°C (sem ferver).
2. Despeje sobre a erva-cidreira na xícara.
3. Tampe e deixe em infusão por **6 minutos**.
4. 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 escoa livre. Limão entra como cofator enzimático. **Dois pra um.**

drenador hepático

10

Chá de Sálvia

Faxina hormonal — TPM, menopausa, suor noturno

infusão	*rende*	*água*
8 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até quase ferver (90°C).
2. Despeje sobre as folhas de sálvia.
3. Tampe e deixe em infusão por **8 minutos**.
4. 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 fornalha**. Estímulo termogênico no fígado, oxidação de gordura abdominal, **+18% de gasto calórico noturno** (Harvard NAFLD 2025).

3ª · 5ª · Sábado

termogênico hepático

11

Gengibre com Cúrcuma

A trinca de ouro da fitoterapia

infusão	*rende*	*água*
10 min	250 ml	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

1. Ferva a água com gengibre por **5 minutos** em fogo baixo.
2. Desligue e adicione cúrcuma e pimenta.
3. Mexa bem e tampe por 5 minutos.
4. 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.

termogênico hepático

12

Canela com Cravo

Glicose estabilizada, intestino tranquilo

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Ferva a água com canela e cravo por **5 minutos**.
2. Desligue, tampe e descanse 5 minutos.
3. 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.

termogênico hepático

13

Chá de Cardamomo

O ouro verde da fitoterapia indiana

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Esmague levemente as sementes para liberar o óleo.
2. Ferva a água por 2 minutos.
3. Desligue, adicione o cardamomo e o gengibre.
4. Tampe e deixe em infusão por **8 minutos**.
5. 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.

termogênico hepático

14

Pimenta-Preta com Gengibre

Multiplicador de absorção 30%

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Esmague levemente os grãos com a faca.
2. Ferva a água com gengibre e pimenta por **6 minutos**.
3. Desligue, tampe e descanse 4 minutos.
4. 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.

termogênico hepático

15

Chá Vermelho (Pu-erh)

O único chá fermentado anti-gordura hepática

infusão	*rende*	*água*
4 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até 90°C.
2. Lavagem rápida: despeje 50ml na folha e jogue fora.
3. Despeje os 200ml restantes e tampe por **4 minutos**.
4. 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**.

termogênico hepático

16

Hibisco com Gengibre

Antocianinas + termogênese — vermelho-rubi

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Ferva a água com gengibre por **3 minutos**.
2. Desligue e adicione o hibisco.
3. Tampe e infunda por **7 minutos** (vira vermelho-rubi).
4. 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.

termogênico hepático

17

Cúrcuma com Pimenta

O "golden milk" hepático sem leite

infusão	rende	água
7 min	200 ml	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

1. Ferva a água por 2 minutos.
2. Desligue, junte cúrcuma, pimenta e óleo de coco.
3. Mexa **bem** com colher de inox.
4. Tampe e descanse **5 minutos**.
5. Mexa novamente (decanta) 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.

termogênico hepático

18

Chá Mate Limpa-Fígado

Mais antioxidante que chá verde — e nosso

infusão	rende	água
5 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **80°C** — NÃO fervente (amarga).
2. Despeje sobre a erva-mate.
3. Tampe e deixe em infusão por **5 minutos**.
4. 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.**

termogênico hepático

19

Chá Branco com Limão

Catequinas concentradas, células protegidas

infusão	rende	água
5 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **75°C** — chá branco é delicado.
2. Despeje sobre as folhas.
3. Tampe e deixe em infusão por **5 minutos**.
4. 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.**

termogênico hepático

20

Chá Preto com Canela

Reset depois do domingo de família

infusão	rende	água
5 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até quase ferver (95°C).
2. Despeje sobre o chá preto e a canela.
3. Tampe e deixe em infusão por **5 minutos** (não mais — amarga).
4. 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

regenerador noturno

21

Camomila com Limão

O ansiolítico natural mais estudado

infusão	rende	água
5 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **80°C** (não fervente).
2. Despeje sobre as flores.
3. Tampe com pires e deixe em infusão por **5 minutos**.
4. 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.

regenerador noturno

22

Chá de Erva-Doce

Intestino aberto, fígado feliz

infusão	*rende*	*água*
7 min	250 ml	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

1. Esmague levemente as sementes com a colher.
2. Ferva a água por 2 minutos.
3. Desligue e adicione a erva-doce.
4. Tampe e deixe em infusão por **7 minutos**.
5. 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.**

regenerador noturno

Chá de Melissa

Nervo vago em paz, fígado em ritmo

23

infusão	rende	água
6 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até **80°C**.
2. Despeje sobre a melissa na xícara.
3. Tampe e deixe em infusão por **6 minutos**.
4. 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**.

regenerador noturno

24

Lavanda com Mel

Sono REM profundo — faxina hepática máxima

infusão	rende	água
6 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até 80°C.
2. Despeje sobre as flores.
3. Tampe e deixe em infusão por **6 minutos** (não mais — fica perfume).
4. 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.

regenerador noturno

25

Chá da Vovó

Camomila + erva-cidreira — o abraço em xícara

infusão	rende	água
6 min	200 ml	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

1. Misture as ervas numa xícara grande.
2. Aqueça a água até 80°C.
3. Despeje sobre a mistura.
4. Tampe e deixe em infusão por **6 minutos**.
5. 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.

regenerador noturno

26

Chá da Boa Noite

Camomila + hortelã + lavanda — as 3 frentes

infusão	rende	água
7 min	200 ml	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

1. Coloque as três ervas numa xícara grande.
2. Aqueça a água até 80°C.
3. Despeje sobre as ervas.
4. Tampe e deixe em infusão por **7 minutos**.
5. 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.

regenerador noturno

27

Maracujá com Erva-Doce

Passiflora — barulho mental desligado

infusão	*rende*	*água*
8 min	250 ml	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

1. Aqueça a água até 90°C.
2. Despeje sobre as folhas de maracujá e a erva-doce.
3. Tampe e deixe em infusão por **8 minutos**.
4. 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.

regenerador noturno

28

Lúpulo com Camomila

O sedativo herbal mais forte da farmácia natural

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Aqueça a água até 90°C.
2. Coloque as duas ervas na xícara.
3. Despeje a água quente.
4. Tampe e deixe em infusão por **10 minutos** (lúpulo é amargo).
5. 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.**

regenerador noturno

29

Chá de Tília

Pressão baixa, circulação aberta, fígado irrigado

infusão	*rende*	*água*
6 min	200 ml	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

1. Aqueça a água até 85°C.
2. Despeje sobre as flores de tília.
3. Tampe e deixe em infusão por **6 minutos**.
4. 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.

regenerador noturno

30

Espinheira-Santa

Fitoterápico oficial da Anvisa — o chá final da faxina

infusão	rende	água
10 min	250 ml	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

1. Ferva a água por 2 minutos.
2. Desligue, adicione as folhas.
3. Tampe e deixe em infusão por **10 minutos**.
4. 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*

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

A lógica de *cada dia*

SEG · *Boldo*
Semana começa pesada. Boldo **abre a comporta** da bile e escoa 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.

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 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.

5º anel · Pacote Limpa Fígado

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.

LIMPA FÍGADO

A faxina do órgão que comanda 500 funções.

EDIÇÃO 2026