



ELEVE SUA ENERGIA

# Chás e os Chakras



**Que o coração do  
verde ilumine sua  
jornada**

## **ENERGIA DAS PLANTAS**

É um sistema natural de cura, equilíbrio e elevação da consciência. E através da energia das plantas podemos curar emoções, pensamentos em desequilíbrio que se apresentam em doenças no corpo físico.



# Banho de Ervas

A tradição do uso de erva para banhos é muito antiga, vinda de culturas milenares, perceberam que uma simples prática era possível prevenir futuras doenças, diminuir os sintomas e se curar. E quem nunca ouviu daquela vózinha a recomendação de um cházinho ou banho de erva, não é mesmo?



O VERDE DAS ERVAS  
ESTÁ CHEIO DE LUZ

# DOIS BANHOS ENERGÉTICOS DE ERVAS PARA ELEVAR E PURIFICAR

## BANHO DE CRAVO

O cravo ajuda a fortalecer o lado profissional, espiritual e afastar energias mais densas.

## MANJERICÃO

O manjericão também ajuda a eliminar energias mais densas, fazendo uma limpeza energética. Pode causar sono após o banho.



## COMO PREPARAR O BANHO

Para 1 litro de água coloque 10gr da erva escolhida. Após fervura da água, desligue e coloque a erva dentro, tampe e deixe em infusão por 4 minutos. Após esfriar, retire a erva e leve o líquido para o banho.

Tome o banho normal de costume, intencione com muito amor no coração que a mãe natureza possa auxiliá-la através da energia da plantinha escolhida.

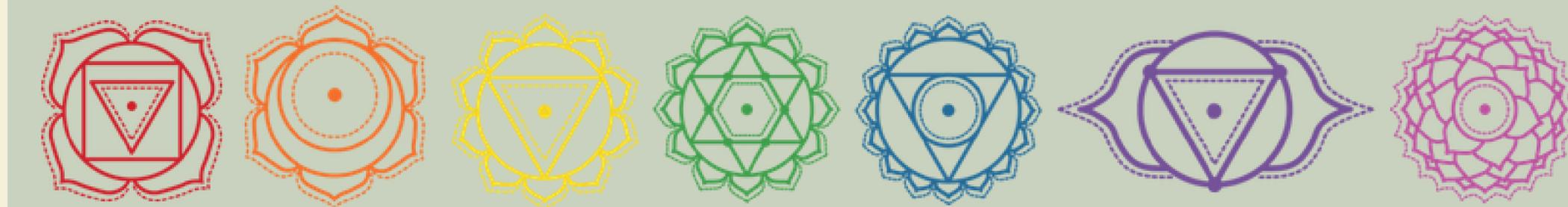
Vamos devolver a erva para sua casa? Pegue a erva e coloque em algum jardim ou de volta na natureza e agradeça pela oportunidade de purificação.



Indicado tomar o banho de erva no final do dia antes da noite de sono.

# UM CHÁ PARA CADA

# CHAKRA



## 1 - CHÁ PARA O CHAKRA BASE

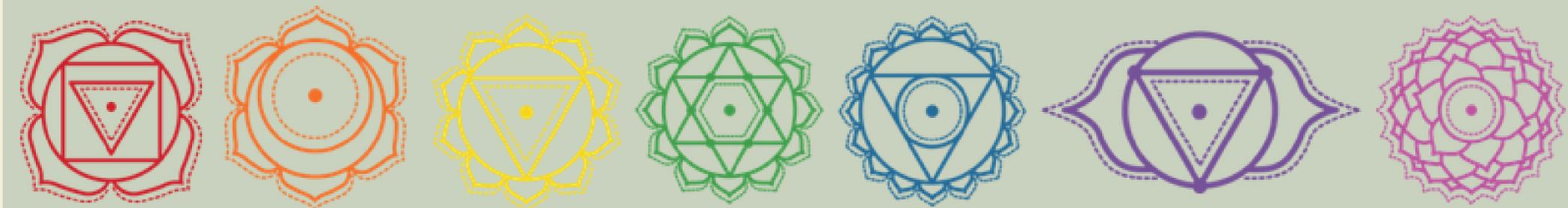
Chá de açafrão

Para 200ml de água utilizar 2g de açafrão em pedaços. Quando a água levantar ferver, desligue e acrescente o açafrão, tampe e deixe infundir por 3 minutos. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

# UM CHÁ PARA CADA

# CHAKRA



## 2 - CHÁ PARA O CHAKRA SEXUAL

Chá de casca de laranja

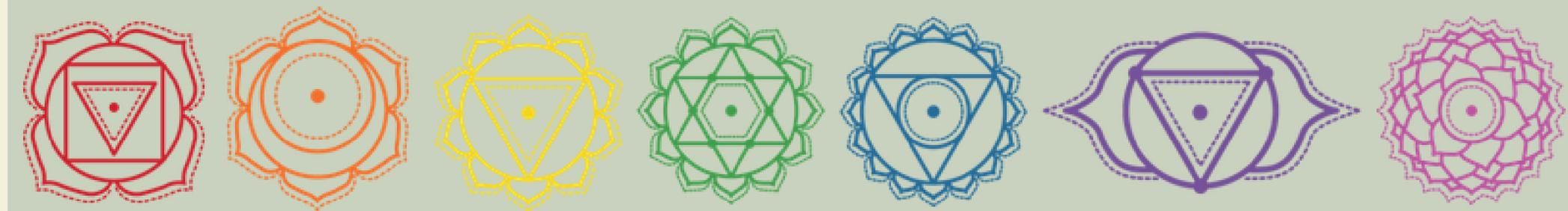
Para 200ml de água utilizar 2g de casca de laranja. Nesse caso será feito uma decocção por se tratar de uma casca. Então a casca irá junto com a água para o fogo e deixaremos ferver para que possa ser extraída as substâncias em sua totalidade. Deixe ferver por 3 minutos. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

Dica: caso não encontre casca de laranja desidratada. Reserve as cascas de laranja in natura (sem a parte branca interna porque causa amargor) e deixe secar naturalmente. A secagem depende da temperatura do local, elas começaram a enrolar e ficarão sequinhas. Armazene em um recipiente bem vedado e na geladeira.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

# UM CHÁ PARA CADA

# CHAKRA



## 3 - CHÁ PARA O CHAKRA PLEXO SOLAR

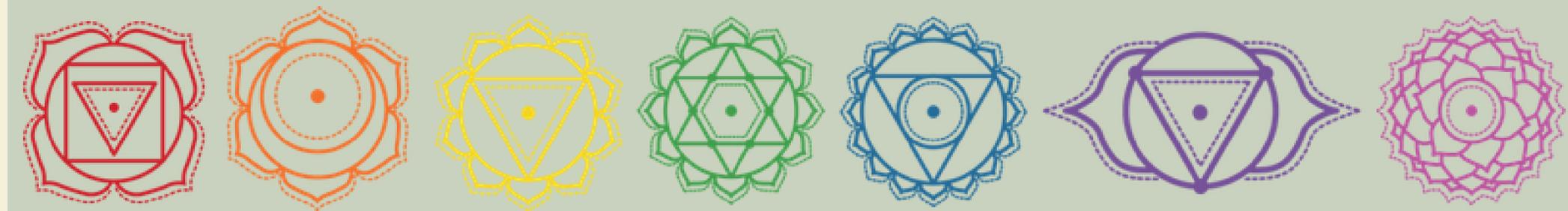
Chá de Erva Doce

Para 200ml de água utilizar 2g de erva doce. Quando a água levantar fervura, desligue e acrescente a erva doce, tampe e deixe infundir por 4 minutos. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

# UM CHÁ PARA CADA

# C H A K R A



## 4 - CHÁ PARA O CHAKRA CARDÍACO

Chá de cascas de maçã

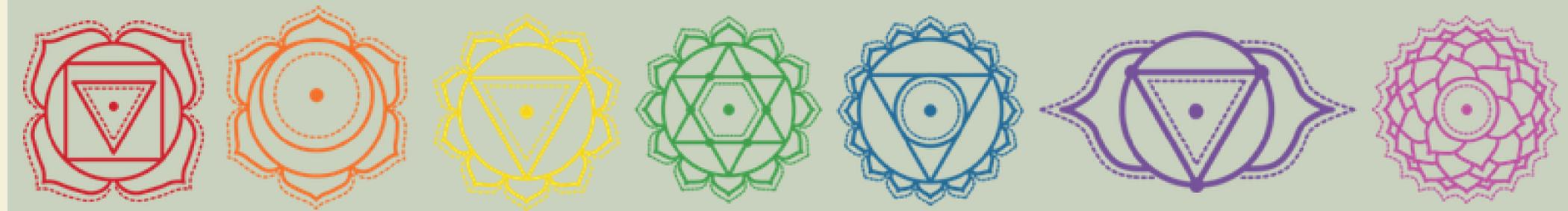
Nesse caso será feito uma decocção por se tratar de uma casca. Então a casca irá junto com a água para o fogo e deixaremos ferver para que possa ser extraída as substâncias em sua totalidade. Assim que levantar fervura, desligue o fogo e deixe por 10 minutos em infusão. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

Dica: a casca da maçã pode ser in natura, não precisa necessariamente estar desidratada. Caso opte por comprar pode ser também maçã em cubos desidratada porém o método será de infusão igual aos outros chás e não decocção que fazemos somente com as cascas.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

# UM CHÁ PARA CADA

# CHAKRA



## 5 - CHÁ PARA O CHAKRA LARÍNGEO

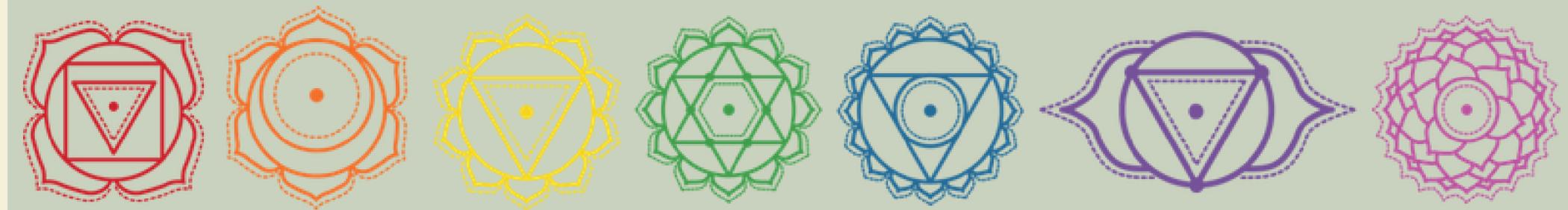
Chá verde

Para 200ml de água utilizar 2g de chá verde. Quando a água levantar fervura, desligue e acrescente o chá verde, tampe e deixe infundir por 3 minutos. Se atente ao tempo da infusão do chá verde, por conter tanino, ele pode amargar se passar do tempo de infusão. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

# UM CHÁ PARA CADA

# CHAKRA



## 6 - CHÁ PARA O CHAKRA TERCEIRO OLHO

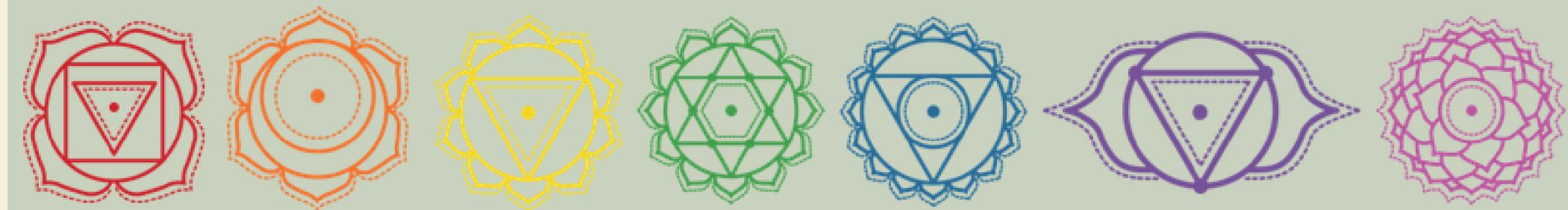
Chá de cravo

Para 200ml de água utilizar 2g de cravo. Quando a água levantar fervura, desligue e acrescente o cravo, tampe e deixe infundir por 3 minutos. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

UM CHÁ  
PARA  
CADA

C  
H  
A  
K  
R  
A



## 7 - CHÁ PARA O CHAKRA CORONÁRIO

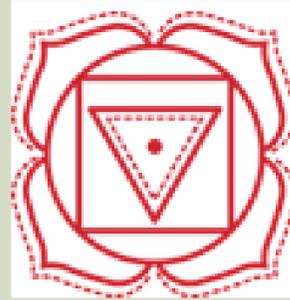
Chá de Jasmim

Para 200ml de água utilizar 2g jasmim. Quando a água levantar fervura, desligue e acrescente o jasmim, tampe e deixe infundir por 4 minutos. Coe, deixe esfriar um pouco e beba em seguida.

- Não recomendamos continuar o uso caso sinta algum desconforto. Observe seu corpo e os sinais que ele envia. Não é recomendado tomar por mais de 7 dias seguidos o mesmo chá e se estiver gestante favor consultar seu médico antes.

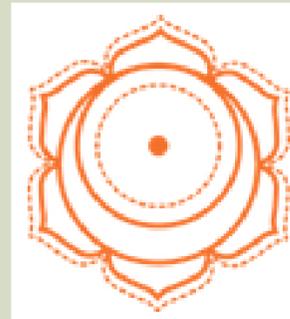
# Sintomas

## QUE APONTAM DESÍQUILIBRIO EM CADA CHAKRA



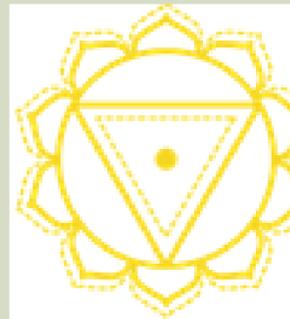
### CHAKRA BÁSICO - 1º

Dores nas juntas, falta de entusiasmo, Infecção de rins e bexiga.



### CHAKRA SEXUAL - 2º

Deficiência no sistema linfático. Cistos no ovário. Baixa auto estima e falta de aceitação do corpo.



### CHAKRA PLEXO SOLAR- 3º

Sntimento de raiva e oscilações de humor. Digestão lenta, hábitos alimentares não saudáveis, inseguranças e medos.

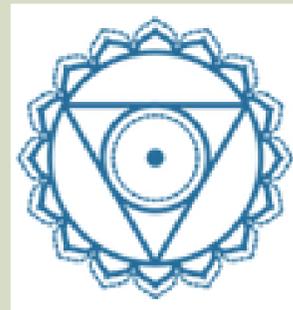


### CHAKRA CARDÍACO - 4º

Sentimentos reprimidos e materialismo em excesso. Falta de sensibilidade e compreensão. Baixa imunidade.

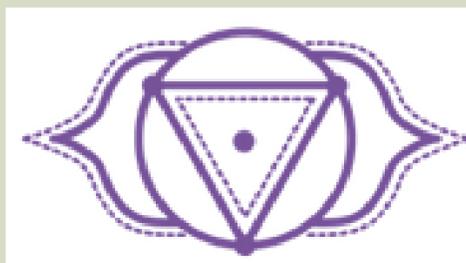
# Sintomas

## QUE APONTAM DESÍQUILIBRIO EM CADA CHAKRA



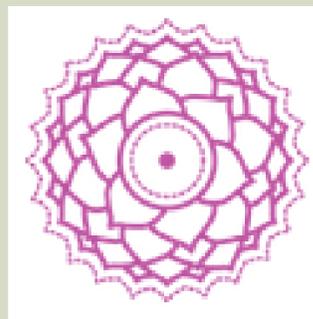
### CHAKRA LARÍNGEO – 5º

Dificuldade de opinar e se expressar. Falta de criatividade para expressar pensamentos. Dores de garganta.



### CHAKRA TERCEIRO OLHO – 6º

Ceticismo, excesso de preocupação na vida. Visão racional e lógica de tudo. Dores de cabeça e sinusite. Pensamentos excessivos.



### CHAKRA CORONÁRIO – 7º

Poder pessoal, alegria, perdão, autoconfiança, coragem, emoções, equilíbrio, gratidão e respeito.



**QUE A GENTE POSSA  
SEMPRE LEMBRAR DO  
QUANTO A MÃE  
NATUREZA NOS  
PROVÉM DE TANTA  
RIQUEZA.**

## ESTUDOS COMPROVAM A EFICIÊNCIA DA FITOENERGÉTICA

PORÉM NINGUÉM CONHECE MELHOR NOSSO CORPO DO  
QUE NÓS MESMOS. PERCEBA OS SINAIS QUE ELE  
APRESENTA. FAÇA ANOTAÇÕES DAS SENSações APÓS  
TOMAR O CHÁ, EM QUAL PERÍODO DO DIA VOCÊ TOMOU,  
EM QUAL MOMENTO DA SUA VIDA ESTAVA.

FAÇA UM CHÁ, RELAXE, ENTREGA E CONFIA.

**Todas as informações foram baseadas e retiradas de livros.**