

## Confira sete receitas de sucos e chás para se recuperar mais rápido dos excessos cometidos no fim do ano

A primeira segunda-feira de 2021 se aproxima e nada melhor do que começar esse novo ciclo deixando os resquícios do fim de semana para trás. E, como as celebrações de fim de ano costumam ser regadas a bebida e alimentos gordurosos, nada melhor do que umas receitas para aliviar os sintomas da ressaca para voltar à rotina com o pé direito. Confira, abaixo, a lista de receitas de sucos e chás especiais para esse momento.



### Receitas para se recuperar mais rápido da ressaca de Ano-Novo

#### Santo boldo

Um dos principais aliados contra os sintomas da ressaca é o chá de boldo, responsável por fazer um detox geral no organismo após as comemorações. Sua função é filtrar o álcool e outros excessos do corpo, sendo ideal para curar dor de cabeça, enjoo e azia. Consoma, no máximo, três xícaras (chá) por dia.

#### Ingredientes:

1 xícara (chá) de água  
1 colher (sopa) de folhas frescas de boldo-do-chile ou boldo-da-terra picadas

#### Contra dor de cabeça

A dor de cabeça é um dos principais sintomas da ressaca de ano-novo e pode ser terrível, especialmente se você já precisa retomar o trabalho hoje. Para acabar com o problema, aposte nessa receita. Vale lembrar que o cravo-da-índia

não é recomendado para gestantes. Consuma no máximo 3 xícaras (chá) por dia.

#### Ingredientes:

1 litro de água  
1 colher (sopa) de cravo-da-índia

#### Mais disposição

Para espantar aquele cansaço chato da ressaca de ano-novo, que te impede de executar as tarefas do dia a dia, faça o seguinte chá. Mas atenção: gestantes e hipertensos não devem consumir chá verde. Já a hortelã não é recomendada para pessoas que sofrem de úlcera e gastrite. Se não for o seu caso, tome até 2 xícaras (chá) por dia.

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de água

2 colheres (chá) de folhas e talos secos de chá verde  
1 fatia fina de abacaxi sem casca  
1 ramo fresco de hortelã  
Mel para adoçar

#### Azia

Ótima receita para controlar a azia causada pela ressaca de ano-novo, mas vale lembrar que não é recomendada para mulheres que estão amamentando. O recomendado é de 4 xícaras (chá) por dia, no máximo.

#### Ingredientes:

1 litro de água  
2 colheres (sopa) de folhas secas de espinheira-santa  
3 colheres (sopa) de folhas frescas de melissa

#### Enjoo

O vômito é um dos sintomas mais desagradáveis da ressaca, mas pode ser evitado ao seguir essa receita. Entretanto, pessoas com úlcera e gastrite devem evitar o consumo de erva-doce e hortelã. Caso contrário, tomar uma xícara (chá) por dia.

#### Ingredientes:

1/2 litro de água.  
1 colher (café) de sementes frescas de erva-doce  
1 colher (café) de folhas frescas de hortelã

#### Diarreia

Assim como o vômito, esse é um dos sintomas da repulsa do organismo pelo excesso de alimentos pesados e também de bebidas alcoólicas. Ou seja, também vale apostar nessa receita caso tenha exagerado

na comilança na ceia. O ideal é tomar apenas uma xícara (chá) diariamente até curar o organismo.

#### Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) de água  
1 colher (chá) de hortelã fresca

#### Fraqueza

Suco de beterraba com cenoura e laranja é a receita ideal para você recuperar a energia pós-fim de ano; e uma ótima opção para que busca curar a ressaca. A dica é beber 30 minutos antes das principais refeições (almoço e jantar).

#### Ingredientes:

1/2 beterraba  
1/2 cenoura ralada  
1 xícara (chá) de suco natural de laranja

# Para curar a ressaca