

I'm not a bot











## Chá de equinácea para que serve

Equinácea é uma planta medicinal indicada para auxiliar no tratamento de gripes, resfriados, ansiedade ou eczema, pois tem propriedades anti-inflamatórias, antialérgicas e imunomoduladoras. Encontre um Clínico Geral perto de você!
Parceria com Buscar Médico
Os nomes científicos desta planta são Echinacea purpurea e Echinacea angustifolia, sendo que as partes normalmente utilizadas são a raiz ou a folha, que podem ser usadas na forma de chá, compressas, cápsulas ou tintura. A equinácea, também conhecida como flor-de-cone, púrpura ou rudbéquia, pode ser encontrada em ervanárias, lojas de produtos naturais ou farmácias de manipulação, mas deve ser usada com orientação de um médico ou fitoterapeuta. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Para que serve A equinácea apresenta vários benefícios para a saúde, sendo os principais:
1. Fortalecer o sistema imunológico
A equinácea é rica em alcalóides, polissacarídeos, glicoproteínas e derivados do ácido cafeico, com ação anti-inflamatória e imunomoduladora. Desta forma, a equinácea pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo e ajudando no combate de infecções do sistema respiratório, como gripes, resfriados, sinusite ou otite, por exemplo. Além disso, essa planta medicinal também pode ajudar a combater infecções urinárias, ou pélvicas crônicas, assim como candidíase ou herpes labial.
2. Combater a inflamação
A equinácea possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam a combater a inflamação e o inchaço, podendo ser útil para auxiliar no tratamento da dor de dente e inflamação na gengiva, por exemplo.
3. Ajudar na cicatrização da pele
A equinácea possui ação anti-inflamatória e antibacteriana, podendo ser utilizada sobre a pele para acelerar a cicatrização de feridas superficiais ou ajudar a combater infecções da pele, como abscessos ou furúnculos. Além disso, essa planta também pode ser usada em problemas de pele, como eczema, queimaduras ou intoxicações como picada de aranha ou cobra.
Leia também: 7 remédios caseiros para picada de inseto (e como fazer)
tuasaude.com/remedio-caseiro-para-picada-de-inseto
4. Diminuir a ansiedade
A equinácea possui alcalóides, ácido rosmarínico e ácido cafeico, com ação ansiolítica, pois se ligam aos receptores canabinóides no cérebro, ajudando a reduzir a ansiedade. No entanto, ainda são necessárias mais pesquisas que comprovem esse benefício. Além disso, é importante ressaltar que a equinácea não substitui o tratamento para ansiedade indicado pelo psiquiatra.
Veja como é feito o tratamento da ansiedade.
5. Ajudar a controlar a glicemia
Alguns estudos [3,4] feitos com células em laboratório, mostraram que a equinácea possui propriedades hipoglicêmicas, pois é capaz de inibir enzimas responsáveis pela digestão de carboidratos, o que ajuda a reduzir a quantidade de açúcar no sangue. Além disso, a equinácea pode ajudar a deixar as células mais sensíveis aos efeitos da insulina, o que pode ser útil para controlar a diabetes. No entanto, a equinácea não substitui o tratamento para diabetes indicado pelo médico, além de serem necessários estudos em humanos que comprovem esse benefício.
Veja como é feito o tratamento da diabetes.
6. Auxiliar no combate ao câncer
Alguns estudos feitos [5,6] em laboratório com células de câncer de pâncreas e intestino mostram que o ácido chicórico presente na equinácea pode ajudar a diminuir a proliferação ou aumentar a morte de células desses tipos de câncer. Entretanto, ainda são necessários estudos em humanos que comprovem esse benefício.
Como usar
As partes utilizadas da equinácea são as folhas, raízes e sementes, de onde são extraídas as substâncias com propriedades medicinais, geralmente para o preparo do chá, compressas, cápsulas ou tintura.
1. Chá de equinácea
O chá de equinácea é uma ótima opção para tomar em casos de gripe e resfriados, pois alivia os sintomas como tosse e coriza.
Ingredientes
1 colher de chá de raiz ou folhas de equinácea;
1 xícara de água fervente.
Modo de preparo
Colocar 1 colher de chá da raiz ou folhas da equinácea em uma xícara de água fervente. Deixar repousar por 15 minutos, coar e beber 2 vezes por dia.
Conheça mais outras opções naturais para gripe e resfriado.
2. Compressas de equinácea
A equinácea também pode ser usada na pele, através da aplicação de uma pasta à base de raízes e folhas de equinácea.
Ingredientes
Folhas e raízes de equinácea;
Pano umedecido com água quente.
Modo de preparo
Amassar as folhas e raízes de equinácea, com a ajuda de um pilão, até formar uma pasta. Em seguida, deve-se aplicar na região afetada da pele com o auxílio de um pano umedecido com água morna.
3. Equinácea cápsula ou comprimido
A equinácea cápsula ou comprimido pode ser usada para prevenir infecções ou auxiliar no tratamento de gripes e resfriados ou infecção urinária, por exemplo. A dose recomendada para adultos é: Equinácea cápsula gelatinosa (Imunax): 1 cápsula de equinácea 200 mg, 2 a 3 vezes por dia; Equinácea comprimido (Enax): 1 comprimido de equinácea 200 mg, 2 a 3 vezes por dia. A cápsula ou o comprimido de equinácea deve ser ingerido por via oral, sendo mais eficaz quando tomado desde o surgimento dos primeiros sintomas da infecção. A dose da equinácea cápsula ou comprimido deve sempre ser orientada pelo médico ou fitoterapeuta, de forma individualizada.
Leia também: 11 remédios para aumentar imunidade (e como usar)
tuasaude.com/remedio-para-imunidade
4. Tintura de equinácea
A tintura de equinácea é indicada para fortalecer o sistema imunológico e prevenir ou auxiliar no tratamento de infecção urinária ou infecções respiratórias, como gripes ou resfriados. A dose recomendada para adultos é de 20 a 30 gotas da tintura de equinácea, diluídas em um copo de água, 3 vezes por dia, ou conforme orientação médica.
Possíveis efeitos colaterais
Os efeitos colaterais mais comuns da equinácea são náusea, vômito, dor de estômago, diarreia, febre, dor de garganta, dor muscular, dor de cabeça, tontura, confusão, insônia ou e gosto desagradável na boca. Podem ainda ocorrer reações alérgicas diversas, como coceira e agravamento de crises asmáticas. Quem não deve usar A equinácea não deve ser usada nas seguintes situações:
Crianças;
Mulheres grávidas ou em amamentação;
Esclerose múltipla;
Doenças autoimunes, como artrite reumatóide, lúpus ou psoríase;
Tuberculose, leucemia ou doenças do colágeno.
Além disso, a equinácea não deve ser usada por pessoas tenham HIV ou AIDS ou que usam remédios imunossupressores.
A equinácea também é contraindicada para pessoas que tenham alergia à essa planta medicinal ou outras plantas da família Asteracea, como margarida, crisântemo, absinto ou girassol, por exemplo.
Por conter álcool, a tintura de equinácea não deve ser usada por pessoas em tratamento do alcoolismo ou que usam o remédio dissulfiram.
Os Benefícios da Equinácea Para Saúde são diversos, pois, ela possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo. Além disso, Os Benefícios da Equinácea Para Saúde incluem sua capacidade de estimular o Sistema Imunológico, prevenir o Câncer, eliminar infecções bacterianas e virais, reduzir a inflamação, melhorar condições de Pele, como eczema e psoríase, proteger a saúde Respiratória, acelerar a cicatrização e recuperação, melhorar a saúde bucal e prevenir infecções recorrentes, como infecções de ouvido. A Equinácea está incluída no grupo de herbáceas, plantas com flores que são altamente valorizadas por suas propriedades medicinais e saudáveis. Há nove principais espécies do gênero Echinacea. Elas são comumente chamadas de coneflowers ou tennessee coneflower. As próprias flores são bonitas e algumas variedades podem crescer até 4 pés de altura. Suas cabeças coloridas são fáceis de distinguir, e você pode geralmente encontrá-las na América do Norte central, região em que são nativas. É comumente classificada como uma erva, embora muitas outras pessoas pensam nela como uma flor. A grande parte desta diversidade vem das diferentes formas em que podem ser utilizados. As diferentes estirpes de Echinacea também contêm diferentes produtos químicos ativos, incluindo uma variedade de compostos fenólicos como o ácido chicórico, ácido catfátrico, equinacéido e vários outros polissacarídeos e alquilamidas. Em termos da sua utilização médica, certas espécies são utilizadas para fins diferentes tendo uma variedade de componentes químicos que os tornam úteis para várias condições. Os sucos podem ser extraídos ou pressionado para fora. As raízes e as ervas podem ser usadas em várias aplicações também. Os infusos das plantas da Equinácea por centenas de anos em seus remédios à base de plantas. Até mesmo nos séculos 19 e 20 foi transformada como uma opção de ervas para manter as pessoas saudáveis. Ela tem sido conhecida como uma das melhores formas de prevenir Resfriados. No entanto, a Equinácea pode deixar de ter um efeito e pode realmente afetar as células de forma negativa se usada em doses grandes de forma consistente. Deve ser usado em demasia, mas quando você precisar dela, nada funciona melhor!
Benefícios da Equinácea Para o Sistema Imunológico: Talvez o uso mais comum de Equinácea relaciona-se com o seu impacto sobre o Sistema Imunológico. Grande parte deste é derivado a partir dos constituintes químicos no interior da Equinácea que pode afetar diretamente os processos químicos do Sistema Imunológico. Estudos têm demonstrado que a ingestão regular de Equinácea pode reduzir suas chances de pegar um Resfriado em 50%. Se você já está doente, tomando esta erva pode ajudar a reduzir a duração do seu Resfriado por 1 à 4 dias. Por esta razão, a Equinácea é usada por milhões de pessoas todos os anos quando estão tentando eliminar os sintomas irritantes do Resfriados comum. Benefícios da Equinácea Para o Câncer: A capacidade da Equinácea para afetar o Sistema Imunológico especificamente diz respeito à forma como ela lida com substâncias estranhas no corpo. Esta erva foi ligada a prevenção do Câncer, porque estimula o Sistema Imunológico do corpo para eliminar as células cancerosas. Embora a Equinácea não seja necessariamente considerada um antioxidante pode certamente contribuir para eliminar os radicais livres por estimulação das células do Sistema Imunitário adequados, contribuindo assim para evitar o desenvolvimento de Câncer. Benefícios da Equinácea Para Bactérias e Vírus: A Equinácea faz mais do que estimular as células T, também aumenta a produção de células brancas do sangue no corpo, que são os principais soldados na batalha contra a doença que acontece em nossos corpos todos os dias. Além disso, a Equinácea contém um composto chamado echinacéin, que na verdade inibe bactérias e vírus de penetrar as células saudáveis, reduzindo significativamente as chances de contrair qualquer tipo de infecção. Benefícios da Equinácea Contra Inflamação: Os compostos químicos ativos na Equinácea tem sido provada a reduzir a inflamação e a dor associada a irritação. Por esta razão, a Equinácea é frequentemente recomendada como uma "cura-tudo" para Dores nas Articulações. Por esta mesma razão, o óleo de Equinácea é frequentemente espalhado sobre a Pele para reduzir a inflamação de pessoas que sofrem por estar ao sol por muito tempo. Benefícios da Equinácea Para Pele: Pela mesma razão, ela pode ser útil para queimaduras solares, assim como pode ajudar a curar outras doenças da Pele. A Equinácea tem sido recomendada para pacientes por muitos anos como uma forma de ajudar a curar a psoríase e eczema. Se espalhar sobre a área afetada, a melhoria pode ser vista muito rapidamente e, além disso, cura a irritação e inflamação, como também impede de quaisquer feridas abertas de serem infectadas, devido à sua poderosa potências antibacterianas e antivirais. Benefícios da Equinácea Para Condições Respiratórias: A capacidade anti-inflamatória da Equinácea estende-se às vias respiratórias, por isso, para os pacientes que regularmente sofrem de condições como a Bronquite, a Equinácea pode ajudar a reduzir a irritação e deposição de muco nesses intervalos, contribuindo assim para você curar mais rápido. Benefícios da Equinácea Para Recorrentes Infecções: Algumas das piores e mais irritante doenças recorrentes são infecções de ouvido, conhecidas por ocorrer com muita frequência quando uma pessoa tem sofrido por isso mais de uma vez. Esse tipo de recorrência pode tornar a vida muito desagradável. Estudos têm mostrado uma redução das infecções de ouvido quando a Equinácea é constantemente consumida como uma maneira de construir a resistência a novas infecções. Benefícios da Equinácea Para Saúde Oral: Estudos têm mostrado uma ligação entre o consumo de Sistema Imunitário a uma redução da gengivite, o que faz sentido, considerando-se que a gengivite é uma infecção bacteriana. A suplementação regular de Equinácea pode ser uma forma eficaz de ajudar a manter os dentes fortes e saudáveis. Benefícios da Equinácea Para Cura e Recuperação de Feridas: A Equinácea não só estimula o Sistema Imunitário para lutar contra a infecção e doença, como também acelera o tempo de recuperação e cicatrização de feridas no caso de você ficar doente ou se machucar. Ela pode acelerar a formação de novas células da Pele, eliminando as bactérias do sistema mais rápido do que outros medicamentos. Além disso, qualquer ferimento pode ser protegido contra o desenvolvimento de infecções ao mesmo tempo, uma vez que é rapidamente curado. Palavras de Cautela: Algumas pessoas relataram reações alérgicas a Equinácea, então obviamente fale com o seu médico antes de iniciar qualquer regime de tratamento. Além disso, se estiver a tomar outros analgésicos, esta erva pode impactar negativamente o seu Fígado. Além disso, algumas pessoas relatam Dores de Cabeça e Dores de Estômago. No entanto, os benefícios globais da Equinácea superam os negativos potenciais.
Conheça os Benefícios Medicinais da Equinácea e Como Ela Pode Melhorar Sua Saúde
A equinácea, uma planta nativa da América do Norte, tem ganhado destaque mundial por suas propriedades medicinais notáveis. Com suas flores vibrantes e folhas robustas, a equinácea é frequentemente utilizada para fortalecer o sistema imunológico e combater infecções. Neste artigo, exploraremos os diversos benefícios da equinácea e como ela pode ser uma adição valiosa à sua rotina de cuidados com a saúde. O Poder da Natureza na Fortalização do Sistema Imunológico. Equinácea: para que serve e benefícios. O Que é Equinácea? A equinácea, conhecida cientificamente como Echinacea purpurea, é uma planta perene que pertence à família das Asteraceae. As suas flores, folhas e raízes são utilizadas para criar uma variedade de produtos medicinais, incluindo chás, extratos e suplementos. Os compostos ativos da equinácea, como os polissacarídeos e os flavonóides, são responsáveis pelas suas propriedades terapêuticas. Benefícios para o Sistema Imunológico Fortalecimento do Sistema Imunológico A equinácea é amplamente conhecida por seu impacto positivo no sistema imunológico. Estudos mostram que a planta pode aumentar a produção de células brancas do sangue, que são essenciais para combater infecções e doenças. Incorporar equinácea em sua dieta pode ajudar a fortalecer suas defesas naturais e melhorar sua capacidade de combater patógenos. Prevenção e Redução de Resfriados Outro benefício importante da equinácea é sua capacidade de prevenir e reduzir a duração de resfriados. O consumo de equinácea pode ajudar a diminuir a gravidade dos sintomas e acelerar a recuperação. Beber chá de equinácea ou tomar suplementos pode ser uma maneira eficaz de preparar seu corpo para enfrentar a temporada de gripes e resfriados. Benefícios para a Saúde Geral Propriedades Anti-inflamatórias Além de fortalecer o sistema imunológico, a equinácea possui propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a aliviar a dor e o desconforto associados a condições inflamatórias. A planta pode ser especialmente útil para pessoas com artrite ou outras doenças inflamatórias, proporcionando alívio e melhorando a qualidade de vida. Efeito Antioxidante Os antioxidantes presentes na equinácea ajudam a combater os radicais livres no corpo, reduzindo o estresse oxidativo e prevenindo o envelhecimento precoce. Incorporar equinácea em sua rotina pode promover uma saúde celular mais robusta e contribuir para um envelhecimento mais saudável. Benefícios para a Saúde da Pele Tratamento de Infecções Cutâneas A equinácea pode ser utilizada topicamente para tratar infecções cutâneas, como furúnculos e acne. Suas propriedades antimicrobianas ajudam a combater as bactérias que causam infecções, enquanto suas propriedades anti-inflamatórias reduzem a vermelhidão e o inchaço. Aplicar um extrato de equinácea na pele pode promover uma cicatrização mais rápida e saudável. Equinácea: para que serve e benefícios. Ação Antienvelhecimento Os compostos antioxidantes da equinácea também desempenham um papel importante na saúde da pele. Eles ajudam a neutralizar os danos causados pelos radicais livres e a reduzir a aparência de linhas finas e rugas. Incorporar produtos de cuidados com a pele que contenham equinácea pode melhorar a textura da pele e promover uma aparência mais jovem e vibrante. Como Utilizar Equinácea Existem diversas maneiras de utilizar a equinácea para aproveitar seus benefícios. Aqui estão algumas formas práticas de incorporar a planta em sua rotina: Chá de Equinácea O chá de equinácea é uma maneira simples e eficaz de aproveitar as propriedades da planta. Para prepará-lo, adicione uma colher de chá de folhas secas ou flores de equinácea a uma xícara de água quente, deixe em infusão por cerca de 10 minutos e beba. Esse chá pode variar muito, mas um frasco com cápsulas custa aproximadamente R\$30, já as flores secas custam aproximadamente R\$20 por 50g. Para que serve A equinácea, que também é popularmente conhecida como flor-de-cone, é principalmente utilizada para aliviar sintomas de gripes e resfriados. Mas também pode ser utilizada para tratar infecção urinária, candidíase, artrite, dor de dente, entre outros tipos de dor. Veja suas propriedades: Anti-inflamatória; Estimulante do sistema imunológico; Anti-alérgica; Antioxidante; Antibacteriana; Antimicrobiana; Laxativa; Cicatrizante. O chá de equinácea pode ser utilizado para tratar diversos sintomas de doenças se consumido. Além disso, também pode ser utilizado concentrado em compressas e banhos para aliviar irritações alérgicas. No entanto, a orientação médica deve vir sempre em primeiro lugar. Apenas com ela é possível receber o diagnóstico correto e entrar tratar os sintomas com o chá. Como preparar e tomar o chá de equinácea (Foto: reprodução) É muito simples preparar o chá. Você vai precisar apenas da planta seca e água, mas também é possível adicionar outras especiarias para complementar. O chá de gengibre, por exemplo, potencializa o efeito anti-inflamatório, ideal para tratar a dor de garganta. Além disso, muitas pessoas não gostam do sabor da equinácea, então é possível adicionar ervas e especiarias aromáticas. Veja como preparar. Ferva 1 xícara de água; Adicione 1 colher de sopa de equinácea e deixe em infusão; Espere amornar, coe e consuma. Como tomar: o chá de equinácea pode ser consumido até 2 vezes ao dia para ter mais resultados. Não deve ser adoçado, mas pode acrescentar outras plantas ao chá para melhorar seu sabor amargo. Já as capsulas devem ser consumidas conforme as instruções no embalagem e também orientação médica. Compressa de equinácea Além do consumo do chá, também é possível utilizar a planta como compressa para aliviar dores e alergias de pele. Veja como preparar. Amasse a equinácea com um pilão até obter uma pasta; Umedeça um pano limpo com água quente; Aplique a planta e posicione o pano quente em cima da região afetada; Deixe até amornar e repita em outras regiões se necessário. Contraindicações e efeitos colaterais Apesar dos diversos benefícios, há contraindicações e efeitos colaterais relacionados. Devemos sempre lembrar que não é porque algo é natural que é completamente seguro para o consumo. Além disso, apesar dos tratamentos naturais serem muito eficazes, eles não substituem o diagnóstico e tratamento médico O chá de equinácea não deve ser consumido por quem possui alergias às plantas da família Asteraceae, bem como em pacientes com tuberculose, soropositivos, esclerose múltipla e colagenose. Os efeitos colaterais podem surgir caso o chá seja consumido em grandes quantidades, mais que duas vezes ao dia. Náusea, vômitos, febre leve e passageira, agravamento de crises asmáticas e alergias podem aparecer. Além disso, o gosto não é muito agradável e pode permanecer na boca após o consumo. Os tratamentos naturais podem ser muito benéficos quando utilizamos com cautela e não suspendemos a orientação médica. Confira também os benefícios do chá de guaco, outra opção ideal para tratar os sintomas de resfriados. FONTE: Manuel Reis - Enfermeiro generalista, registrado como membro nº 79026 da Ordem dos Enfermeiros de Portugal. O chá de equinácea é um chá medicinal com diversas propriedades benéficas à saúde. Ele é feito com plantas do grupo Echinacea que são da mesma família das margaridas. Esse grupo tem nove espécies, mas apenas três delas são usadas como ervas para o chá: Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia e Echinacea pallida. Algumas partes da equinácea, como as raízes, também são utilizadas em comprimidos, tinturas e extratos. Ela é rica em compostos ativos, como ácido cafeico, alcalóides, ácidos fenólicos, ácido rosmarínico e muitos outros. Por causa desses compostos benéficos à saúde, o chá de equinácea pode ser usado para fins medicinais, tais como fortalecer a imunidade e reduzir a ansiedade. Benefícios do chá de equinácea Ajuda o sistema imunológico Diversos estudos descobriram que a equinácea pode ajudar o sistema imunológico a combater vírus, ajudando o corpo a se recuperar mais rapidamente de doenças (confira estudos a respeito: 1, 2, 3). Por esse motivo, é comum que o chá de equinácea seja usado para prevenir ou tratar resfriados. Uma revisão de estudos descobriu que tomar equinácea pode diminuir o risco de desenvolver resfriados em mais de 50% e encurtar a duração deles em um dia e meio. Outro estudo concluiu que beber chá de equinácea pode reduzir a duração de problemas no trato respiratório superior, bem como a gripe. Mas outros estudos afirmam que ainda não há comprovação a respeito dos benefícios do chá de equinácea para a saúde (confira aqui os estudos 4, 5). Pode reduzir os níveis de açúcar no sangue Faltaam pesquisas baseadas em humanos para entender os reais efeitos do chá de equinácea no açúcar no sangue. No entanto, alguns estudos já mostraram possíveis benefícios. Em uma pesquisa feita em um tubo de ensaio, o extrato de Echinacea purpurea demonstrou suprimir as enzimas que digerem carboidratos. Isso reduziria a quantidade de açúcar que entra no sangue ao ser consumido. O açúcar elevado no sangue pode aumentar o risco de problemas de saúde, como diabetes tipo 2. Portanto, o chá de equinácea é um possível colaborador na prevenção desses problemas. Pode reduzir a ansiedade Uma pesquisa descobriu que as plantas de equinácea possuem compostos que podem reduzir a sensação de ansiedade. São eles: alcalóides, ácido rosmarínico e ácido cafeico. Outro estudo descobriu que o extrato de Echinacea angustifolia reduziu rapidamente os sentimentos de ansiedade em ratos e humanos. Mas são necessários mais estudos para que o chá de equinácea possa ser indicado como um possível tratamento. Tem propriedades anti-inflamatórias Em um estudo de 30 dias, adultos com osteoartrite descobriram que tomar um suplemento contendo extrato de equinácea reduziu significativamente a inflamação, a dor crônica e o inchaço. Esses adultos não responderam bem aos medicamentos anti-inflamatórios não esteróides convencionais, mas acharam o suplemento contendo extrato de equinácea útil. Pode ajudar na prevenção do câncer Ainda não há pesquisas que comprovem a eficácia em humanos, no entanto, estudos em tubos de ensaio mostraram que os extratos de equinácea podem suprimir o crescimento das células cancerosas e até desencadear a morte de algumas delas (confira estudos à respeito: 6, 7). Outro estudo mostrou que o extrato das plantas do chá de equinácea mataram células cancerosas humanas do pâncreas e do cólon, estimulando um processo denominado apoptose ou morte celular controlada. Contraindicações Apesar dos benefícios do chá de equinácea, ele pode apresentar alguns efeitos colaterais se consumido em excesso, como náusea e dor de estômago. Isso vale principalmente para pessoas com alergia a outras flores, como margaridas e crisântemos. Como o chá de equinácea pode estimular o sistema imunológico, pessoas com doenças autoimunes ou que tomam medicamentos imunossupressores devem evitá-lo ou procurar orientação médica primeiro (confira estudo a respeito: 8). Como fazer chá de equinácea? Normalmente, a flor roxa da equinácea é seca ou cortada fresca para fazer o chá, mas as raízes e folhas também podem ser usadas para prepará-lo. Não existe recomendações oficiais sobre a dosagem para preparar o chá. Normalmente, opções comercializadas apresentam suas próprias indicações e você pode segui-las. Caso tenha optado por preparar com alguma parte da planta, este é um preparo possível: Coloque uma colher de chá de flores, folhas ou raízes de uma planta equinácea em uma xícara de chá de água fervente;Espere por cerca de 15 minutos e coe.Se o sabor do chá de equinácea não te agradar, você pode adicionar outros ingredientes para torná-lo mais suave, por exemplo, hortelã, erva-cidreira ou gengibre. Chá de equinácea com gengibre Para o chá de equinácea com gengibre, o preparo é bem parecido: Adicione uma colher de chá de flores, folhas ou raízes da planta e um centímetro de gengibre em uma xícara de água fervente;Espere por cerca de 15 minutos, coe e saboreie.