



RECEITAS DA FIA

Chá para ajudar a recuperar a cartilagem

www.receitasdafia.com/receitas/cha-para-ajudar-a-recuperar-a-cartilagem

Esse chá ajuda na recuperação da cartilagem e os ingredientes estão bem perto de você.

Chá para ajudar a recuperar a cartilagem

 20 min

 4 porções

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de [hortelã](#)
- 2 colheres (sopa) de tomilho
- 2 colheres (sopa) de sálvia
- 2 colher (sopa) de alecrim
- 2 litros de água.

Modo de Preparo

1. Em uma panela coloque a água para ferver.
2. Adicione as ervas, deixe ferver por mais cinco minutos.
3. Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Pode adicionar mel se desejar.
4. Guarde na geladeira.
5. Beba 2 xícaras por dia, a primeira tomar pela manhã em jejum e a segunda antes de dormir.
6. Tome por três semanas.

Obs.: Mesmo tomando esse chá que vai ajudar a aliviar as dores, não deixe de consultar o seu médico.

www.receitasdafia.com