

Guia Completo das 10 Plantas Medicinais

Camomila

Calmante natural, melhora do sono e digestão. Uso: chá, compressas.

Hortelã

Alívio de gases, náuseas e dor de cabeça. Uso: infusão, óleo essencial.

Erva-doce

Ajuda na digestão, cólicas e ansiedade. Uso comum: chá e sementes.

Alecrim

Estimula memória, circulação e é antioxidante. Uso: chá, banhos energéticos, tempero.

Gengibre

Anti-inflamatório, combate náuseas, acelera o metabolismo. Uso: chá, sucos, ralado na comida.

Urtiga

Combate anemia, fortalece ossos, é diurética. Uso: chá, cápsulas, pomadas.

Alfazema / Lavanda

Calmante, melhora da insônia, ansiedade. Uso: óleo essencial, sachês, banhos.

Babosa / Aloe vera

Cicatrizante, hidratante, digestiva. Uso: gel da folha, sucos.

Guaco

Expectorante natural, alivia tosse e bronquite. Uso: xarope, infusão.

Mulungu

Sedativo natural, ansiedade, insônia e estresse. Uso: chá, cápsulas.