

A Química por trás das Ervas Medicinais

Resumo rápido para apresentação (cola):

- Introdução: O que são ervas medicinais e princípios ativos.
- Princípios ativos = compostos químicos que causam efeitos no corpo.
- Exemplos principais: óleos essenciais, flavonoides, alcaloides.
- Apresentação das 10 ervas (nome + princípio ativo + efeito):
 1. Camomila – Apigenina → Calmante.
 2. Hortelã – Mentol → Digestão, frescor.
 3. Alecrim – Ácido rosmarínico → Memória, circulação.
 4. Erva-doce – Anetol → Cólica, digestão.
 5. Boldo – Boldina → Fígado, digestão de gorduras.
 6. Gengibre – Gingerol → Anti-inflamatório, náuseas.
 7. Capim-limão – Citral → Calmante, relaxante.
 8. Alho – Alicina → Antibacteriano, coração.
 9. Eucalipto – Eucaliptol → Descongestionante.
 10. Guaraná – Cafeína → Energia, foco.
- Conclusão: Dose certa = benefício; excesso pode ser prejudicial.
- Resposta à professora Rayanne: Nem todas as ervas são seguras, podem interagir com medicamentos.