**Nome: Melissa (erva-cidreira)**

Também conhecida como erva-cidreira, é uma planta perene herbácea da mesma família da menta, hortelã e boldo. Sua origem vem da Europa, África e Ásia, mas por ser uma planta que pode ser plantada em qualquer lugar, atualmente é cultivada em todo o mundo.

Nome cientifico: Melissa officinalis

Para que serve:

Calmante

Ajuda combater a insônia

Relaxar os músculos

Amenizar o estresse e ansiedade

Combater infecções

Desintoxicar

Aliviar dores de cabeça

Proteger o sistema imunológico

Amenizar os efeitos da menopausa

Melhorar a função cognitiva e a memória

Regular a tireoide

Calmante estomacal

Ajudar na perda de peso.

Contraindicações:

Não é indicado para crianças abaixo de 12 anos, além disso, deve ser usado com cuidado em pessoas com pressão alta ou com glaucoma.

O chá de melissa não é recomendado para grávidas e lactantes. Seu consumo também não é recomendado várias vezes ao dia, já que promove relaxamento e pode prejudicar seu desempenho em outras atividades.

É importante frisar que a bebida pode interagir com remédios para dormir; por isso, converse com seu médico antes de consumir o chá de maneira contínua.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Camomila**

O **chá de Camomila** tem sua origem na Grécia, sendo conhecida principalmente por seu aroma peculiar, e é uma das ervas mais antigas a ser usada pela humanidade. Também é conhecida como Margaça, camomila-vulgar, camomila-comum, Macela-nobre ou Macela-galega. Atualmente é um dos chás mais consumidos no mundo.

Nome cientifico: Matricaria chamomilla

Para que serve:

Acalmar

Aliviar o estresse

Reduzir cólicas menstruais

Ajudar na má digestão

Reforçar o sistema imunológico

Evitar resfriados

Reduzir ansiedade

Insônia

Nervosismo

Contraindicações:

Além de mulheres gestantes, também pessoas que utilizam medicamentos para tratamento de trombose devem evitar este chá, devido ao aumento do risco de hemorragias.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: anis-estrelado**

AnisEstrelado ou Estrela-de-anis (Illicium verum) é uma planta originária da China e do Vietnã. É considerado uma especiaria de uso medicinal e culinário. Possui um aroma idêntico ao do anis, pois contém o mesmo óleo, embora seja mais forte. O anisestrelado não é uma especiaria superstar no Brasil

Nome cientifico: Illicium verum

Para que serve:

### Combater infecções por fungos

### Eliminar infecções bacterianas

### Fortalecer o sistema imune

### Ajudar no tratamento da gripe

### Eliminar e repelir insetos

### Facilitar a digestão e combater gases

Contraindicações:

O anis-estrelado está contraindicado para pessoas com hipersensibilidade, grávidas, mulheres em fase de amamentação e crianças.

Ainda assim, algumas pessoas parecem relatar algumas náuseas após ingerir grandes quantidades. No caso do óleo essencial, se aplicado diretamente na pele, poderá causar irritação da pele.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Limão**

É o fruto de uma pequena arvore de folha perene, originária da região sudeste da Ásia, da família das rutáceas.

Nome cientifico: Citrus × limon

### Para que serve:

### Favorece a perda de peso

### Previne a prisão de ventre

### Exerce efeitos gastroprotetores

### Protege contra infecções

### Melhora a aparência da pele

Contraindicações:

Não há efeitos colaterais relatados de seu consumo. Porém, ela pode conter restos de pesticidas. Portanto, esfregue bem a fruta ou lave-a com uma solução de bicarbonato de sódio para remover resíduos.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Laranja**

A origem das frutas do gênero Citrus confunde-se, no tempo, com a história da humanidade. Sabe-se apenas que a maior parte dos frutos cítricos é originária de regiões entre a Índia e o sudeste do Himalaia, onde se encontram, ainda em estado silvestre, variedades de limeiras, cidreiras, limoeiros, pomeleiras, toranjeiras, laranjeiras amargas ou azedas, laranjeiras doces e de outros frutos ácidos aclimatados ou locais

A laranja é uma ótima aliada contra gripe e resfriado porque fortalece o sistema imune, deixando o organismo mais protegido contra todas as doenças.

Nome cientifico: Citrus X sinensis

Para que serve:

Diminuir ansiedade

Combate a cólica estomacais

Reduz febre

Em tratamento para epilepsia

Controla batimento cardíaco

Tratamento para gripe

Alivia dores de cabeça

Combate a anemia

Redução dos níveis de colesterol

Combate ao câncer do colón do útero

Fortalece sistema imunológico

Rediz risco de câncer

Contraindicações:

 A ingestão de laranjas não tem efeitoscolaterais ou contraindicações específicas, exceto, claro, em caso de alergias

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Capim-Santo**

Também conhecido por capim-santo ou capim-limão, ou erva cidreira de capim é uma planta herbácea da família Poaceae, nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia.

Nome cientifico: Cymbopogon citratus

Para que serve:

Digestão

Inchaço

Ajuda a emagrecer

Combate a enxaqueca

Regular pressão arterial

Combate estresse a ansiedade

Combate insônia

Contraindicações:

O uso do capim santo está contraindicado em casos de dor abdominal forte sem causa aparente, caso se faça uso de diuréticos e durante a gravidez. Além disso, no caso de se fazer uso de medicamentos para controlar a pressão arterial, deve-se consultar o médico antes de fazer uso dessa planta.

O capim santo pode causar enjoo, boca seca e diminuição da pressão arterial, podendo provocar o desmaio. Por isso, é recomendado que o uso do capim limão seja utilizado nas quantidades recomendadas.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Hortelã**

Ele foi utilizado por povos da Antiguidade para diversos fins, é mencionado até na Bíblia como item valioso e tem a origem relacionada à mitologia. O **chá de hortelã** é repleto de história e lendas, mas um fato é certo: A bebida é consumida há séculos, e sempre foi reconhecida por suas propriedades refrescantes e medicinais.

A hortelã é rica em vitaminas A e C, e minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio, e possui principalmente propriedade antioxidantes e estimuladoras da imunidade.

Nome cientifico: Mentha spicata

Para que serve:

Aliviar gases intestinais

Facilitar a digestão e diminuir a azia

Ajudar a aliviar a febre

Combater a dor de cabeça

Diminuir sintomas de estresse, ansiedade e agitação

Agir como antisséptico

Imunidade

Contraindicações:

A hortelã deve ser evitada por pessoas com refluxo grave ou hérnia de hiato, além de grávidas, mulheres que estejam amamentando e crianças com menos de 5 anos, pois o mentol que constitui a hortelã pode causar falta de ar e asfixia.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Pimenta rosa**

Pimenta rosa é um fruto de uma árvore batizada de aroeira. Originária da América do Sul, ela integra a culinária de toda a região. A planta também se adaptou ao clima e conquistou o paladar da Ásia tropical.

Nome cientifico: Schinus terebinthifolia

Para que serve:

Fonte de nutriente

Composta por antioxidante

## Pimenta-rosa é rica em vitaminas A, B1, B2 e E

## Alimento também é fonte de vitamina C

## Pimenta-rosa favorece o emagrecimento saudável

## É fonte de fibras e minerais Pimenta-rosa pode ajudar a prevenir o câncer e outras doenças, como o Alzheimer

## Contraindicações:

## Os indivíduos com hipertensão ou com problemas gastrointestinais, como gastrite, úlcera, hemorroidas, fissuras ou lesões devem evitá-la, uma vez que a capsaicina funciona como um agente agressor das mucosas.

## \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Nome: Cardamomo**

O cardamomo foi usado pela primeira vez aproximadamente no ano 700 d.C., na Índia meridional, e foi exportado para a Europa, pela primeira vez, em cerca de 1200. São plantas nativas das florestas húmidas do sul da Índia, do Sri Lanka, Malásia e Sumatra. Hoje em dia é cultivado no Nepal, Tailândia e América Central. Constitui uma especiaria vastamente usada na Coreia, Vietnam e Tailândia.

Nome cientifico: Elettaria cardamomum

Para que serve:

Prevenir câncer

Melhora sistema digestivo

Dor de garganta

Melhora circulação sanguínea

Tratamento de depressão

Limpa o sangue

Contraindicações:

Em doses elevadas, existem registros de que o cardamomo pode provocar vômito. Por isso, se você tiver úlceras ou febre deve evitar o consumo desse condimento.Além disso, crianças, gestantes e pessoas que tenham alguma doença devem consultar um médico antes de iniciar o consumo de cardamomo. Porém, de modo geral, se consumido moderadamente não há contraindicações.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fontes de pesquisas: Ecotelhado, tua saúde, flora medicinal, mundo boa forma, conquiste sua vida, mundo educação, veja saúde, Wikipédia

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal>

<https://ecotelhado.com>

<https://www.tuasaude.com>

<https://www.floramedicinal.com.br>

<https://saude.abril.com.br>

<https://www.conquistesuavida.com.br>

<https://mundoeducacao.uol.com.br>

<https://www.mundoboaforma.com.br>