Plantas que curam

**Alecrim**

**Melhora o sistema nervoso**

O alecrim ajuda a melhorar o funcionamento do sistema nervoso, já que estimula a circulação e o sistema nervoso, sendo útil em casos de esgotamento mental devido ao excesso de trabalho, por exemplo, uma vez que é capaz de melhorar a memória, a concentração e o raciocínio, e ajuda a prevenir e tratar problemas como depressão e ansiedade.

O alecrim também ajuda a melhorar a acidez, pois possui ação antiácida e possui taninos que são responsáveis por proteger o intestino da irritação e da inflamação, diminuindo o sangramento e a diarreia.

### Protege o fígado

Essa planta aromática também possui efeitos hepatoprotetores e diuréticos, estimulando as enzimas do fígado responsáveis pela desintoxicação do organismo a eliminarem as substâncias tóxicas através da urina. Além disso, o alecrim é capaz de proteger o fígado contra infecções e inflamações, como a hepatite, por exemplo.

O alecrim também controla a secreção de bile, sendo uma boa opção para complementar o tratamento das pedras na vesícula.

### Alivia o estresse e a ansiedade

O alecrim é usado na aromaterapia para aliviar o estresse e a ansiedade, pois ele ajuda a reduzir a pressão arterial e a controlar os batimentos cardíacos, promovendo uma sensação de tranquilidade

### Melhora a dor e a circulação

O alecrim possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, além de melhorar a circulação sanguínea de forma geral, podendo ser usada para complementar o tratamento de varizes, dor de cabeça, enxaqueca, artrite e gota.

Além disso, o alecrim ajuda a melhorar os sintomas da TPM, como cólicas abdominais, a regular a menstruação e a reduzir o sangramento excessivo durante a menstruação.

### Atuar como descongestionante

O alecrim possui propriedade descongestionante e febrífuga, de forma que pode ajudar no tratamento da gripe e do resfriado, diminuindo a febre, diluindo o muco e aliviando a dor de garganta.

Além disso, devido à sua ação antiespasmódica, o alecrim também é útil no tratamento da asma, tosse crônica, coqueluche e bronquite.

## **Propriedades do alecrim**

* Estimulante;
* Diurética;
* Cicatrizante;
* Tônica;
* Antimicrobiana;
* Antisséptica;
* Antiespasmódica;
* Antioxidante;
* Anti-inflamatória.

As propriedades do alecrim são garantidas pelos nutrientes que compõem essa planta medicinal, como vitamina A, C, K, B1 e B2, além de compostos flavonoides, terpenos e fenólicos.

## **Como usar o alecrim**

As partes utilizadas do alecrim são suas folhas, que podem ser usadas para temperar alimentos, para o preparo chás e banhos de assento, e na fabricação de óleos essenciais.

**Chá de alecrim**

O [chá de alecrim](https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-alecrim/) ajuda a melhorar a digestão, diminuir a retenção de líquidos e melhorar a circulação de sangue, além de combater o cansaço mental.

**Ingredientes:**

* 5 g de folhas frescas de alecrim;
* 200 ml de água.

**Modo de preparo:**

Numa panela, ou chaleira, ferver a água. Após apagar o fogo, colocar as folhas de alecrim na panela, tampar e deixar repousar entre 5 a 10 minutos. Coar e beber, sem adoçar, até 3 xícaras de chá por dia.

**Banho de assento com alecrim**

O banho de assento com alecrim pode ser usado para complementar o tratamento de candidíase, por possuir ação antimicrobiana e antifúngica.

**Ingredientes:**

* 4 colheres de chá de folhas de alecrim fresco ou seco;
* 1,5 litros de água.

**Modo de preparo:**

Em um panela, ou chaleira, ferver a água e apagar o fogo. Adicionar as folhas de alecrim na água, tampar e deixar repousar por 10 minutos. Aguardar amornar, coar e transferir essa infusão para uma bacia. Após a higiene íntima, fazer o banho de assento por 15 a 20 minutos, até 2 vezes ao dia.

**Tintura de alecrim**

A tintura de alecrim pode ser usada para diminuir a acidez no estômago, a má digestão, os gases e a distensão abdominal.

**Ingredientes:**

* 10 g de folhas de alecrim secas ou 20 g de folhas de alecrim frescas;
* 30 ml de álcool de cereais;
* 70 ml de água.

**Modo de preparo:**

Colocar todos os ingredientes num frasco de vidro. Tampar bem e deixar em um local escuro e seco entre 8 a 15 dias, mexendo diariamente o frasco. Após desse tempo, misturar bem e diluir 1 colher de chá dessa tintura em 1 copo de água, tomando até 3 vezes ao dia.

**Aroeira**

A aroeira possui propriedades adstringente, balsâmica, diurética, anti-inflamatória, antimicrobiana, tônica e cicatrizante, sendo normalmente indicada para:

* Úlceras;
* Azia;
* Gastrite;
* Reumatismo;
* Artrite;
* Bronquite;
* Diarreia;
* Distensão dos tendões;
* Infecção urinária, como cistite em mulheres;
* Inflamações ou infecções vaginais.

Além disso, a aroeira pode ser usada para ajudar a diminuir a febre e a tosse, por exemplo.

Embora tenha muitos benefícios, esta planta medicinal não substitui o tratamento médico e deve ser usada com orientação do médico ou de um fitoterapeuta.

## **Como usar a aroeira**

A aroeira pode ser usada na forma de chá, banhos de assento, compressas ou pomada, preparados com a casca desta planta.

**Chá de aroeira**

O chá de aroeira ajuda a aliviar problemas gastrointestinais, como azia, diarréia, gastrite ou úlceras, além de também poder ajudar no tratamento de infecções urinárias, por exemplo.

**Ingredientes**

* 100 g de pó da casca da aroeira;
* 1 litro de água fervente.

**Modo de preparo:**

Adicionar o pó da casca na água fervente, misturar e depois tomar cerca de 3 colheres de sopa por dia.

Este chá também pode ser usado para fazer compressas para reumatismo ou artrite, devendo-se molhar uma compressa limpa e seca no chá de aroeira, como uma gaze ou uma faixa, por exemplo, e aplicar a compressa sobre a região afetada.

**Banho de aroeira**

O banho de aroeira pode ser usado para problemas de pele ou doenças reumáticas, por exemplo, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antimicrobianas.

**Ingredientes**

* 20 g de cascas de aroeira;
* 1 litro de água.

**Modo de preparo:**

Colocar os ingredientes em uma panela para ferver durante cerca de 5 minutos. Depois coar, esperar amornar e tomar o banho, jogando a sua água sobre a pele na região afetada massageando suavemente. Deve-se evitar o contato da água do banho de aroeira na região dos olhos.

**Banho de assento com aroeira**

A aroeira ajuda a combater bactérias e fungos, sendo muito utilizada em banhos de assento para auxiliar no tratamento de infecções e corrimentos vaginais.

**Ingredientes:**

* 10 g de cascas de aroeira;
* 1 litro e meio de água.

**Modo de preparo**

Ferver a água e acrescentar as cascas de aroeira. Deixar ferver por 10 minutos. Apagar o fogo, coar e colocar a mistura em uma bacia. Quando o chá estiver morno, sentar na bacia sem roupa e fazer o banho de assento, lavando cuidadosamente toda a vagina. Fazer este banho de assento 3 vezes ao dia por 3 dias.

**Boldo**

### Estimula o funcionamento do fígado

A boldina, um antioxidante presente especialmente no boldo do Chile, e a forscolina e a barbatusina, presentes no boldo brasileiro, estimulam a produção da bile pelo fígado, ajudando no seu funcionamento.

Além disso, os antioxidantes da planta atuam como protetores do fígado em casos de esteatose hepática, que é o excesso de gordura no fígado, prevenindo sintomas como dor de cabeça, náuseas e mal estar.

### Ajuda na perda de peso

Os flavonoides glicosilados, um dos componentes do boldo do Chile, são os responsáveis pela ação diurética desta planta, ajudando a diminuir o excesso de líquido  corporal, sendo uma boa opção para os tratamentos de perda de peso.

### Auxilia no tratamento de problemas da vesícula

O boldo estimula a liberação de bile, um composto que ajuda na digestão dos alimentos, pela vesícula biliar. Por isso, esta planta pode auxiliar no tratamento de alguns problemas da vesícula biliar. Além disso, o boldo ajuda a normalizar o funcionamento da vesícula biliar.

Nestes casos, o boldo deve ser usado apenas com supervisão de um profissional de saúde, já que dependendo da gravidade e do tipo do problema, o boldo também pode ser contraindicado.

### Melhora a digestão

O boldo do Chile e o boldo brasileiro ajudam a melhorar a digestão e a diminuir os gases, principalmente quando tomado na forma de chá antes ou logo após as refeições. Além disso, a boldina melhora a ação da bile que é liberada pela vesícula no intestino, auxiliando na digestão de gorduras e no alívio da má digestão.

### Auxilia no tratamento da gastrite

Os alcaloides presentes nos dois tipos de boldo ajudam a equilibrar os ácidos do estômago, podendo ser muito útil para auxiliar no tratamento da gastrite. Além disso, as propriedades adstringentes do boldo reduzem a acidez do estômago, auxiliando também no tratamento da azia.

### Alivia os sintomas da intolerância alimentar

O boldo tem propriedades digestivas, anti-inflamatórias e anti-espasmódicas que podem ajudar a aliviar os sintomas de algumas intolerâncias alimentares como má digestão, cólicas intestinais e produção excessiva de gases.

**Melhorar o funcionamento do intestino**

A boldina, um alcaloide presente no boldo do Chile, age como relaxante regulando o funcionamento do intestino, o que  pode ser útil para tratar a prisão de ventre. Além disso, o boldo reduz a produção de gases intestinais e auxilia no tratamento de vermes e infecções intestinais.

**Ação antioxidante**

O boldo é rico em compostos fenólicos como polifenóis e alcaloides, principalmente a boldina no boldo do Chile, o ácido rosmarínico, a barbatusina e a forscolina presentes no boldo brasileiro, que possuem ação antioxidante, combatendo os radicais livres e reduzindo os danos nas células.

Assim, o boldo ajuda a retardar o envelhecimento precoce, além de prevenir doenças causadas pelo excesso de radicais livres, como Alzheimer, aterosclerose e câncer.

**Melhora a ressaca**

O boldo ajuda a limpar o acetaldeído que é uma substância produzida pelo fígado após o consumo de bebida alcoólica e é o principal responsável pelos sintomas de ressaca como boca seca, dor de cabeça e mal estar geral. Além disso, a boldina age como protetor do fígado, ajudando a restabelecer esse órgão.

**Ingredientes:**

* 200mL de água
* 1 colher de chá de folhas secas do boldo

**Modo de preparo:**

Misturar 1 colher de chá de folhas (ou um sachê) secas picadinhas de boldo em entre 150 ml e 200 ml de água fervente;

Desligar o fogo e deixar descansar por 10 minutos, coar e beber morno ou gelado até duas vezes ao dia, especialmente antes e depois das principais refeições.

### ****Intestino em dia****

Para quem tem problemas de prisão de ventre ou constipação intestinal, o chá de boldo tem **ação laxativa**, facilitando o trânsito intestinal e aumentando a quantidade de evacuações diárias.

## **Erva Baleeira**

A planta pode ser consumida em forma de chá, sendo indicada principalmente para infecções do trato urinário, dificuldade para a micção e pedras nos rins.

### Chá

### O chá de erva baleeira pode ser tomado de duas a três vezes ao dia, sendo mais indicado o consumo antes de dormir. Outra maneira de utilizar a bebida é fazer um banho de imersão.

O chá também pode ser utilizado para fazer compressas quentes, usando um pano umedecido com o chá sobre a pele.

É a maneira mais fácil e comum de aproveitar os benefícios da erva baleeira. O chá é preparado utilizando cerca de 5**folhas picadas a cada xícara de água.**Basta ferver a água, desligar, deixar as folhas em infusão por 15 minutos.

O chá de baleeira é conhecido por ser anti-inflamatório e analgésico, podendo diminuir um processo inflamatório e aliviar dores. Esse chá também pode ser considerado antiúlcera, responsável por ajudar a reduzir a acidez do estômago.

O chá também pode ser utilizado para fazer compressas quentes, usando um pano umedecido com o chá sobre a pele.

# **Erva-cidreira**

### Melhora a qualidade do sono

A erva-cidreira possui compostos fenólicos na sua composição, como o ácido rosmarínico, que tem propriedades calmantes e sedativas, o que pode ser útil para combater a insônia e melhorar a qualidade do sono.

Além disso, alguns estudos mostram que tomar o chá de erva-cidreira duas vezes ao dia por 15 dias melhora o sono em pessoas com insônia e que a combinação de erva-cidreira e valeriana pode ajudar a aliviar a inquietação e os distúrbios do sono.

### Alivia as dores de cabeça

A erva-cidreira também pode ser útil no tratamento de dores de cabeça, especialmente se ocorrerem como resultado de estresse. Por conter ácido rosmarínico, propriedades analgésicas, relaxantes e anti-inflamatórias podem ajudar a relaxar os músculos, liberar a tensão e relaxar os vasos sanguíneos tensos, o que pode contribuir para o alívio das dores de cabeça.

### Combate os gases intestinais

A erva-cidreira contém citral, um óleo essencial, com ação antiespasmódica e carminativa, inibindo a produção de substâncias responsáveis por aumentar a contração do intestino, o que alivia a cólica e combate a produção de gases intestinais.

Alguns estudos mostram que o tratamento com extrato de erva-cidreira pode melhorar a cólica de bebês em amamentação em 1 semana.

### Alivia os sintomas da TPM

Por possuir compostos fenólicos na sua composição como o ácido rosmarínico, a erva-cidreira ajuda a aliviar os sintomas da TPM por aumentar a atividade do neurotransmissor GABA no cérebro, o que melhora o estado de mal humor, nervosismo e ansiedade, associados à TPM.

A erva-cidreira por suas propriedades antiespasmódicas e analgésicas também ajuda a aliviar o desconforto das cólicas menstruais.

### Combate a herpes labial

Alguns estudos mostram que os ácidos cafeico, rosmarínico e felúrico presentes na erva-cidreira possuem ação contra o vírus da herpes labial por inibir o vírus e impedir que se multiplique, o que previne a propagação da infecção, reduz o tempo de cicatrização e contribui para o efeito rápido sobre os sintomas típicos de herpes labial como coceira, formigamento, queimação, pontadas, inchaço e vermelhidão. Para esse benefício deve-se aplicar um batom contendo extrato de erva-cidreira nos lábios ao sentir os primeiros sintomas.

### Auxilia no tratamento do Alzheimer

Alguns estudos mostram que os compostos fenólicos da erva-cidreira, como o citral, podem inibir a colinesterase, uma enzima responsável por degradar a acetilcolina que é um neurotransmissor cerebral importante para a memória. As pessoas com Alzheimer normalmente têm uma diminuição da acetilcolina, o que leva à perda de memória e diminuição da capacidade de aprendizado.

Além disso, esses estudos indicam que tomar erva-cidreira por via oral por 4 meses pode reduzir a agitação, melhorar o raciocínio e reduzir os sintomas da doença de Alzheimer.

### Chá de erva-cidreira

**Ingredientes:**

* 1 colher (de sopa) de folhas de erva-cidreira;
* 1 xícara de água fervente.

**Modo de preparo:**

Adicionar as folhas de erva-cidreira na água fervente, tampar e deixar repousar por alguns minutos. A seguir, coar e beber de 3 a 4 xícaras deste chá por dia.

# **Erva-doce**

### Melhora a digestão

A erva-doce contém ácido málico, um composto bioativo que diminui a acidez do estômago, além de possuir ação digestiva e carminativa, melhorando a digestão e ajudando a combater náuseas, gastrite e úlceras gástricas. Confira [outros chás que melhoram a digestão](https://www.tuasaude.com/cha-para-ma-digestao/).

Além disso, a erva-doce também contém anetol, um composto aromático que facilita a eliminação e impede a formação de gases, sendo, por isso, usada para aliviar o desconforto causado pelo excesso de gases.

### Alivia dor de cabeça

O óleo essencial da erva-doce contém estragol, eugenol e linalol, compostos com propriedades analgésicas que agem no sistema nervoso central, ajudando a aliviar a dor de cabeça.

A erva-doce também contém anetol, um composto que impede a ação da dopamina, um neurotransmissor que está relacionado com as crises de enxaqueca, além de possuir ação anti-inflamatória, ajudando no tratamento da enxaqueca.

### Fortalece o sistema imunológico

A erva-doce possui cumarina, eugenol e linalol, compostos bioativos com ação antioxidante, antiviral, anti-inflamatória e antibacteriana, que fortalecem o sistema imunológico, combatendo bactérias, fungos e vírus, ajudando, assim, no tratamento de situações como tosse, gripe e garganta inflamada.

### Combate a prisão de ventre

A erva-doce ajuda a combater a prisão de ventre, porque contém anetol, um composto bioativo que melhora os movimentos naturais do intestino, facilitando a eliminação das fezes.

### Previne doenças do coração

A erva-doce contém cumarina, flavonoides e ácido málico, compostos bioativos com ação antioxidante, anticoagulante e anti-inflamatória que melhoram a circulação de sangue e evitam a formação de coágulos, prevenindo doenças como derrame, trombose e infarto.

## **Colônia**

As principais indicações da Colônia são para hipertensão (moderada) e ansiedade. A ação responsável por esses efeitos age através do relaxamento do músculo liso vascular e dilatação. É exatamente um dos mecanismos pesquisados da Colônia, que também pode justificar a ação depressora do sistema nervoso central e auxiliar nos quadros ansiosos.

* Hipertensão leve ou moderada
* Ansiedade
* Alergias na pele causadas por microorganismos
* Distúrbios (leves) gastrointestinais
* A Colônia possui diversas propriedades medicinais, dentre as quais estão as seguintes: antibacteriana, antiedematosa, anti-hipertensiva, anti-histérica, anti-stress, calmante, depressora do sistema nervoso central, digestiva, diurética, antiulcerogênica, hipotensor, sedativa, tônica, vermífuga, relaxadora vascular, estimulante da motilidade intestinal e outras.
* Estas propriedades concentram-se principalmente em suas folhas e rizoma

As indicações de uso da Colônia incluem o tratamento de afecções da pele, artrite, asma, catarro, cistite, diarreia, dores de cabeça, febre, gastralgia, hipertensão, taquicardia, tosse, úlcera e micoses de pele, pelos e unhas.

### É cardiodepressor

A colônia é cardio-depressora, mas você sabe o que é um alimento cardiodepressor? Trata-se dos alimentos que possuem substâncias capazes de diminuir a excitabilidade dos movimentos do coração. Ou seja, alimentos que conseguem “acalmar” o coração, popularmente falando.

### Diminui a pressão arterial

Um estudo brasileiro realizou pesquisas laboratoriais em ratos e descobriu que o chá de colônia possui o benefício de diminuir a[pressão arterial](https://www.chabeneficios.com.br/saiba-quais-sao-os-chas-para-baixar-pressao/) (6). Sendo assim, esta bebida natural é capaz de auxiliar no **tratamento da pressão alta.**

### Melhora e prolonga o sono

Outro benefício do chá de colônia é que ele ajuda a dormir mais e por mais tempo (6). Isso mesmo, estamos falando de um remédio natural para a insônia e distúrbios do sono, como interrupção do sono, por exemplo.

Antes de tudo, o sono é muito importante para a qualidade de vida e saúde. Sendo assim, dormir mal traz sintomas negativos para o corpo no geral e aumenta o risco de várias doenças. Também é comprovado que distúrbios de sono podem causar danos irreversíveis ao sistema nervoso, por exemplo.

Por isso, o tratamento natural feito com o chá de colônia consiste na ingestão de 1 xícara do chá todas as noites por um mês, cerca de 1h antes de se deitar.

## **chá de colônia**

1. Aqueça 1 xícara de água em uma panela/chaleira.
2. Quando ferver, desligue o fogo e adicione 1 colher (de sopa) de folhas de colônia picadas.
3. Tampe por 10 minutos.
4. Em seguida, coe e beba sem adoçar.

Em suma, o indicado é consumir este chá 1 vez por dia. Os melhores horários para consumi-lo é no lanche da tarde ou 1h antes de dormir.

## **Hortelã**

### melhora a digestão

### ajuda a aliviar sintomas de gripes e resfriados

O mentol que existe na planta é um eficiente descongestionante, além de ser um bom expectorante: ajuda a expelir muco e a diminuir a tosse. Tomar chá de **hortelã** é uma boa pedida para diminuir a dor de garganta e a tosse seca. Além disso, a vitamina C, também presente na erva, ajuda a fortalecer a imunidade e na prevenção dessas doenças.

### Ajuda a aliviar sintomas da asma e outros problemas respiratórios

O aroma da **hortelã** também proporciona benefícios, pois ajuda a “abrir” as vias aéreas. Pessoas que sofrem com asma e alergias podem se beneficiar do uso da erva. Realizar inalações com a planta ou beber seu chá pode ser bem útil para aliviar os sintomas.

Asmáticos podem adicionar a erva em suas inalações e também beber um pouco de seu chá. Para facilitar a respiração instantaneamente, adicione cerca de cinco folhas da planta em um pouco de água quente e inale.

### Previne o câncer

A planta contém mentol, uma substância cuja propriedades têm sido [associadas](http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3870231.stm) à prevenção de diferentes tipos de câncer, especialmente o câncer de próstata.

## chá de hortelã

* Ferva 2 xícaras de água;
* Desligue o fogo e adicione uma colher de sopa de folhas de hortelã;
* Tampe por 5 minutos;
* Coe o chá e beba.

### Manjericão

### Tratar gripes, resfriados e bronquites

manjericão tem ótimas quantidades de óleos essenciais e antioxidantes que ajudam no relaxamento dos músculos dos pulmões, melhorando a respiração e aliviando a tosse nos casos de gripes, resfriados e bronquites.

Além disso, por ter propriedades anti inflamatórias e antimicrobianas, o manjericão também alivia a irritação pulmonar e ajuda a combater os vírus responsáveis por gripes e resfriados

### Combater ansiedade, depressão e insônia

O manjericão tem boas quantidades de geraniol e linalol, duas substâncias presentes no óleo essencial e que atuam no sistema nervoso central, proporcionando relaxamento e melhorando os quadros de depressão, ansiedade e insônia.

### Tratar feridas e picadas de insetos

O manjericão tem propriedades antissépticas e antimicrobianas, podendo ser usado como cataplasma, uma pasta caseira feita com plantas e óleos vegetais, e aplicada diretamente na pele. Este uso é muito eficaz para tratar feridas na pele e picadas de insetos.

### Tratar aftas, dor de garganta e amigdalite

Por ter ação antioxidante, anti inflamatória e antimicrobiana, o manjericão pode ser usado em chás, bochechos ou gargarejos para tratar aftas, gengivite, dor de garganta e amigdalite.

**Chá de manjericão:** colocar 10 folhas frescas ou secas de manjericão em uma xícara de água fervente. Tampar a xícara e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Coar e beber até 3 vezes por dia;

**Cataplasma de manjericão:** colocar em uma tigela 2 colheres de sopa de folhas de manjericão fresco e amassar bem até formar uma pasta e aplicar diretamente sobre a ferida ou picada de inseto.

**Romã**

### ****Melhora a memória****

O suco de **romã**é rico em polifenóis que melhoram a função da[memória](https://www.ecycle.com.br/memoria/). Um[estudo](https://www.researchgate.net/publication/256086001_Pomegranate_Juice_Augments_Memory_and_fMRI_Activity_in_Middle-Aged_and_Older_Adults_with_Mild_Memory_Complaints) relatou que indivíduos que bebiam suco de **romã**diariamente tiveram melhor desempenho em testes de memória.

### Combater a diarreia

Por ser rica em taninos, que são compostos que aumentam a absorção de água e diminuem os movimentos de expulsão das fezes pelo intestino, e antioxidantes que equilibram a flora intestinal, o chá das cascas da fruta ou do caule da romã ajudam no tratamento de diarreias.

## **Chá de romã**

O chá de romã é rico em polifenóis, flavonoides, alcaloides e triterpenos, que são substâncias com ação antioxidante e anti-inflamatória, que ajudam a combater a garganta inflamada e aliviar a dor, o desconforto e a tosse.

**Ingredientes**

* 10 gramas da casca de romã;
* 1 xícara de água.

**Modo de preparo**

Adicionar as cascas de romã em uma panela com a água. Quando começar a ferver, deixar por mais 5 minutos e desligar. Após esse tempo, tampar a panela deixando o chá repousar por mais 5 minutos. Esperar amornar e beber a seguir de 2 a 3 vezes por dia.

**Canela**

A canela faz bem ao organismo também porque contém quantidades de cinamaldeído. Essa substância acelera o metabolismo, promove a queima de gordura corporal e melhora a concentração. Desta forma, a especiaria é uma aliada também para quem quer melhorar a disposição física e mental.

**Saúde do coração**

Outros componentes da canela, como o cinamaldeído e o ácido cinâmico, atuam como protetores do coração graças às suas propriedades anti-inflamatórias e a sua capacidade de produzir óxido nítrico. Essa substância faz com que as artérias fiquem relaxadas e, dessa forma, o sangue flui com mais facilidade. A canela faz bem também porque ajuda a inibir os canais de cálcio que, junto com o óxido nítrico, mantém a pressão arterial baixa.

### Promover a perda de peso

A canela tem efeito termogênico e metabólico, aumentando o gasto energético e a oxidação da gordura, de forma que pode favorecer a perda de peso. Isso acontece devido ao fato da canela ser capaz de ativar proteínas que estimulam o tecido adiposo para ser usado pelo corpo para produzir energia.

### Melhorar a capacidade cognitiva

A canela contém fitoquímicos que aumentam a capacidade do cérebro de utilizar a glicose. Além disso, possui propriedades antioxidantes que previnem os danos causados pelos radicais livres às células do sistema nervoso central, diminuindo, assim, o estresse oxidativo e melhorando a aprendizagem e a memória, sendo capaz de proporcionar proteção contra o Alzheimer, demência e mal de Parkinson.

### Melhorar a saúde sexual

A canela é considerada afrodisíaca, já que possui propriedade vasoativa, vasculogênica e antioxidante, promovendo a ativação da circulação sanguínea. Além disso, a canela, quando consumida pelo homem, pode também ajuda no tratamento da disfunção erétil e da impotência sexual.

### Melhorar o humor

A canela pode ajudar a melhorar o estado de ânimo, já que pode exercer efeito antidepressivo ao inibir o processo inflamatório da cérebro, promovendo, como consequência, o aumento dos níveis de serotonina, um neurotransmissor responsável por regular o humor, aumentar a felicidade e a sensação de bem-estar.

## **É calmante e relaxante natural**

O chá de canela auxilia na ansiedade, alivia o estresse e atua como relaxante para o organismo. Essa especiaria possui efeito anti-inflamatório que age no cérebro,**aumentando os níveis dos neurotransmissores da felicidade**, como a serotonina e dopamina. Efeito capaz de produzir a sensação de bem-estar e melhorar o humor. Tá nervosa? Sente e tome um chazinho.

## **chá de canela**

### ****Ingredientes****

* Duas unidades de canela em pau
* Duas xícaras de água

### ****Modo de preparo****

* Coloque duas xícaras de água em uma panela;
* Coloque a canela em pau para ferver durante cinco minutos;
* Deixe amornar, retire a canela em pau e beba.

### chá de canela + gengibre + limão

1. Ferva a água;
2. Adicione o gengibre e a canela;
3. Deixe os ingredientes agirem por 5 minutos;
4. Acrescente algumas rodelas de limão e pronto!

Essa combinação tem um alto potencial termogênico e detox, perfeito para começar o dia!

### chá de canela + maça

1. Ferva a água;
2. Insira os pedados de maça e canela em pau;
3. Deixe agir por 5 minutos;
4. E se delicie, tá prontinho!

Essa bebida é ótima para auxiliar no processo imunológico. Além de contribuir para recuperação de doenças pulmonares e diabetes!

**Gengibre**

### Auxilia na memória

Acredita-se que essas propriedades do gengibre — anti-oxidantes e anti-inflamatórias — possam ajudar a proteger o cérebro contra danos oxidativos e inflamação, que podem estar associados ao declínio cognitivo

### Combate azia e gases intestinais

O gengibre contém chogaol, gingerol e zingerona, compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias, carminativas e antieméticas que relaxam os músculos do estômago e intestino, e diminuem a acidez do estômago, sendo uma boa opção para combater a azia e os gases intestinais.

### Previne doenças cardiovasculares

O gengibre contém compostos anti-inflamatórios que inibem a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos, melhorando a circulação sanguínea e prevenindo doenças, como infarto, pressão alta, aterosclerose e derrame.

### Alivia a cólica menstrual

O gengibre contém cineol e bornal, que são compostos com efeito analgésico e, por isso, quando consumido um pouco antes ou logo no início do período menstrual, ajuda a aliviar as cólicas.

### Chá de gengibre

O chá de gengibre pode ser indicado para combater náuseas e vômitos, melhorar a digestão, descongestionar as vias aéreas e aliviar a tosse seca.

**Ingredientes:**

* 2 a 3 cm de gengibre fresco ralado;
* 200 mL de água.

Além disso, o chá de gengibre também pode ser preparado com outros alimentos ou ervas, como limão, canela ou hortelã.

**Modo de preparo:**

Colocar o gengibre e a água numa panela e levar ao fogo para ferver por 8 a 10 minutos. Desligar o fogo, tampar a panela e, quando estiver morno, coar e beber em seguida. É aconselhado beber o máximo de 3 xícaras desse chá por dia.

### Xarope de gengibre

O xarope de gengibre é um remédio caseiro que pode ser indicado para aliviar a dor, o mal-estar, a tosse e a febre em casos de gripes, resfriados, dor de garganta e dor de estômago, porque possui ação anti-inflamatória, analgésica, antipirética e expectorante.

**Ingredientes:**

* 25 g de gengibre fresco sem casca fatiado ou 1 colher (de sopa) de gengibre em pó;
* 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo;
* 100 mL de água.

**Modo de preparo:**

Numa panela, colocar a água e o açúcar e levar ao fogo médio para ferver, mexendo somente até o açúcar dissolver completamente. Desligar o fogo, acrescentar o gengibre e misturar bem com uma colher. Aguardar esfriar e tomar 1 colher (de chá) do xarope de gengibre 3 vezes ao dia.

### Chá de erva-doce

O chá de erva-doce pode ser usado para aliviar a dor de cabeça e os sintomas de gripe e resfriado, como tosse, coriza e catarro. Conheça [outros benefícios do chá de erva-doce](https://www.tuasaude.com/cha-de-erva-doce/).

**Ingredientes:**

* 1 colher de café de sementes de erva-doce seca;
* 1 xícara (de chá) de água.

**Modo de preparo:**

Esmagar ou picar as sementes de erva-doce. Ferver a água e apagar o fogo. Transferir a  água para uma xícara e acrescentar as sementes de erva-doce. Tampar a xícara e deixar repousar por 10 minutos. Coar e beber. Pode-se consumir até 3 xícaras (de chá) desse chá por dia, por até 2 semanas seguidas.

## **Orégano**

### Ajuda a diminuir o colesterol

O consumo regular de chá de orégano pode ajudar a diminuir a concentração do colesterol "mau", o LDL, já que essa planta aromática contém grandes quantidades de compostos com propriedades antioxidantes, como os flavonoides, timol e carvacrol, prevenindo doenças cardiovasculares

## **Chá de orégano**

O chá de orégano tem propriedades que aumentam a produção de secreções pulmonares, ajudando a aliviar a tosse seca, resfriado comum e doenças como bronquite, sinusite e laringite, já que também possui propriedade antibacteriana.

### Previne o envelhecimento precoce

O consumo diário de orégano pode prevenir o envelhecimento precoce, pois é rico em compostos antioxidantes, como os flavonoides e a vitamina C, que ajudam a neutralizar os radicais livres em excesso, prevenindo o dano celular e mantendo a pele mais jovem e mais saudável.

### Combate vírus, bactérias e fungos

O orégano possui propriedades que ajudam a tratar algumas infecções, como gripes, infecções urinárias, herpes e candidíase, já que seus compostos, como o carvacrol, diminuem a atividade dos microrganismo que causam essas infecções, ajudando a curá-las de forma mais rápida e, por isso, pode ser indicado como complemento ao tratamento médico.

### Chá de orégano

**Ingredientes:**

* 1 colher (de sopa) de orégano seco;
* 1 xícara de água fervente

**Modo de preparo:**

Colocar o orégano na xícara de água fervente e deixar repousar entre 5 a 10 minutos. Depois coar, deixar amornar e beber 2 a 3 vezes por dia.

### Xarope de orégano:

Esse xarope atua como expectorante, ajudando a eliminar as secreções pulmonares e, assim, aliviar a tosse. Para isso, deve-se misturar 1 colher de chá de orégano e 1 colher de sopa de mel, esquentar no micro-ondas por 5 segundos e tomar 2 a 3 vezes por dia.

### Vapor de orégano:

O vapor de orégano ajuda a dissolver as secreções pulmonares e a melhorar as doenças respiratórias, como a bronquite e a sinusite. Para isso, deve-se ferver 1 litro de água em uma panela juntamente com punhado de folhas de orégano. Quando a água começar a ferver, deve-se desligar o fogo e inalar profundamente e cuidadosamente o vapor de orégano.