

Boticário natural

■ **Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)** – O alecrim é ótimo para a pele, por ser adstringente. Também é fortificante para os cabelos, além de evitar a calvície. Por seu poder antisséptico, é indicado para aliviar aftas e gengivites



■ **Boldo-do-chile (*Peumus boldus*)** – Usado para combater distúrbios biliares, estomacais e hepáticos. Tem efeito tranquilizante

■ **Calêndula (*Calendula officinalis* L.)** – Tem propriedades antissépticas e cicatrizantes. É usada para tratar cólicas menstruais



■ **Camomila comum (*Matricaria chamomilla*)** – O chá das flores é indicado contra febre, insônia, cólicas, gases e indigestão

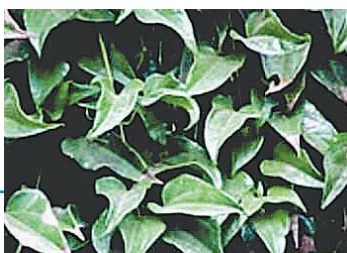
■ **Capim-Cidreira (*Cymbopogon citratus*)** – Infusão e tintura de folhas e flores combatem a ansiedade e a má digestão.

■ **Espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reiss)** – Também conhecida como cancorosa-de-sete-espinhos, tem folhas com propriedades antissépticas, analgésicas, cicatrizantes e diuréticas. Pode ser abortiva



■ **Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)** – A inalação de seu chá ou óleo alivia efeitos de asma, bronquite, faringite, gripe, resfriado e tosse

■ **Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill.)** – O chá das sementes reduziria gases intestinais



■ **Guaco (*Mikania glomerata* Spreng.)** – Usado contra gripe, rouquidão, infecção na garganta, tosse, bronquite

■ **Macela (*Achyrocline satureioides*)** – É usada no combate de cólicas e problemas estomacais. Acredita-se que as flores tenham poder calmante

■ **Malva (*Malva sylvestris* L.)** – Tem propriedades calmantes, emolientes e até laxativas. É usada na forma de gargarejos para inflamações, como aftas, gengivites e dores de garganta. O chá é utilizado em casos de prisão de ventre. Compressas com as folhas aliviam queimaduras de sol



■ **Hortelã (*Monarda punctata*)** – Usada em infusão e saladas, tem ação estimulante, analgésica e diurética. Indicada para combater cólicas menstruais, vômitos e gases

■ **Laranjeira (*Citrus aurantium*)** – O óleo e a infusão de flores são usadas em casos de estomatite, insônia e febre. As flores, colocadas no travesseiro, têm efeito calmante

■ **Poejo (*Mentha pulegium*)** – Usado em casos de gripe, insônia, reumatismo, má digestão, enjoo, bronquite e asma



■ **Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri*)** – Em chás ou cápsulas combate infecções urinárias, cálculos renais e biliares, corrimentos e dores lombares

■ **Sálvia (*Salvia officinalis*)** – Os chás são indicados para casos de esgotamento nervoso, má digestão, cálculos renais e hepáticos

■ **Trançagem (*Plantago lanceolata*)** – Gargarejos de trançagem são indicados para inflamações na boca, gengiva e garganta. Os chás limpariam as vias respiratórias e diminuiriam a vontade de fumar

