

HORTA Terapêutica

Alecrim



Auxilia na memória, melhora o humor, estimulante, reduz sintomas da enxaqueca, anti-inflamatório, antibacteriano, antioxidante, ajuda no sistema imunológico, digestivo, diurético, auxilia no crescimento do cabelo, melhora circulação e saúde respiratória.



Hortelã

Digestivo, analgésico, melhora humor, memória, ação antibacteriana, antiviral, promove relaxamento, melhora mau hálito, alivia sintomas respiratórios.



Arruda

Função analgésica, calmante, anti-inflamatória, reduz tensão muscular, melhora circulação, inibe a ação de fungos, ajuda no combate ao estresse, cicatrizante.



Manjeriçao

Melhora da pressão alta, depressão, antioxidante, antibacteriana, auxilia no sistema imunológico, combate dor na garganta, previne diarreia, elimina pedra nos rins, alivia tosse, reduz colesterol, melhora visão, dor de cabeça, combate a anemia.



Capim-limão

Auxilia na perda de peso, tratamento da gastrite, alivia dores, reduz o colesterol, ácido úrico, auxilia nos resfriados, antibacteriano, antifúngico, adstringente, melhora sono e humor.



Erva-cidreira

Melhora qualidade do sono, reduz ansiedade, depressão, alívio do estresse, cicatrização das lesões de pele, proteção do coração e fígado, melhora função cognitiva, alívio da indigestão, reduz náuseas, cólicas, dor de dente, dor de cabeça, auxilia no tratamento da doença de Alzheimer, combate diabetes, tem efeito antioxidante e anti-inflamatório.



Camomila

Auxilia no sono, ansiedade, digestão, diarreia, gastrite, cólicas, resfriados, ajuda na cicatrização de ferimentos, alivia inflamações na gengiva e processos alérgicos.



Lavanda

Ajuda a acalmar corpo e mente, auxilia no sono, reduz ansiedade e depressão, possui propriedades sedativas, auxilia no tratamento de doenças inflamatórias, cicatrizante, reduz cólicas, combate náuseas, vômitos, auxilia na menopausa, ação analgésica, anti-séptica e bacteriana.

Fonte: SAAD, Gláucia de Azevedo et al. *Fitoterapia Contemporânea (Tradição e Ciência na Prática Clínica)*. 3a edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.