

Chás Naturais



## Alecrim



O Chá de Alecrim (*Rosmarinus Officinalis*) é bastante consumido, desde a Idade Média, sendo usado na altura para vários males como é o caso da Depressão, Rejuvenescimento, Problemas de Gota, entre outros.

Originário da região do Mediterrâneo, o Alecrim é considerado uma ótima e das mais completas ervas fitoterápicas, em termos de benefícios para a saúde.

O Alecrim é também chamado de “erva da alegria” devido aos óleos essenciais presentes na sua composição, que favorecem a produção de neuro-transmissores responsáveis pelo bem-estar.

Para além do uso medicinal, o Alecrim pode ser usado como aromatizante de ambientes, tempero para assados, carnes, legumes, molhos e pães.

### Benefícios:

- Estimulante digestivo
- Falta de apetite
- Azia
- Gota
- Anemia
- Problemas respiratórios | Debilidade cardíaca
- Cansaço físico e mental,
- Hemorróidas
- Antiespasmódico | Antidispéptico | Anti-inflamatório

### Modo de preparo:

Por Infusão: 01 xícara de café de folhas secas em 1/2 litro de água. Deixe a água ferver e coloque as folhas dentro da panela tampando-a e deixando em repouso 15 minutos, após o preparo. Tomar uma xícara 3 ou 4 vezes ao dia, entre as refeições.

### **Advertência**

Não recomendável à gestantes, nem à pessoas com gastroenterites e histórico de convulsões. Doses acima das recomendadas, podem causar nefrite e distúrbios gastrintestinais. Não deve ser usado por pessoas alérgicas ao Alecrim, nem por pessoas abaixo de 12 anos.

----

**Loja INDIKA**  
*Equilíbrio é o teu estado natural*  
*Retorna à tua Essência!*