

Chás Naturais



Alfazema | Lavanda



A Alfazema ou Lavanda é uma **planta medicinal**, que pertence à família das **Lamiaceae**, possui flores azul-violeta lindíssimas, medindo de 30 a 80 centímetros.

Possui um cheiro penetrante e bem aromático - principal característica da alfazema. É conhecida há milhares de anos, tendo sido usada por gregos e romanos nos seus banhos.

Teve um importante papel (o principal, na verdade) na expansão e desenvolvimento da arte da perfumaria, cosméticos, sabonetes na Europa; mais tarde, viria a ser usada durante a II Guerra Mundial, para limpar os ferimentos dos soldados.

A alfazema combina beleza e utilidade, com um aroma delicado e ótimo uso terapêutico, possuindo um grau de segurança excepcional. As flores secas e o óleo essencial reanimam os sentidos e merecem integrar a caixa de primeiros socorros. Não admira que a alfazema seja tão popular.

Benefícios:

- Analgésica | Calmante | Enxaquecas
- Ansiedade
- Alergia a picada de insectos
- Cansaço | Problemas do sono
- Má circulação
- Hipotensão arterial | Tensão Nervosa
- Anti-inflamatória: abscessos, acne, dermatites, eczemas, feridas, psoríase, queimaduras
- Doenças respiratórias: asma, bronquite, tosse, catarro e gripes, asfixia, sinusite e resfriados em geral
- Problemas gástricos: Má digestão | Irritação gástrica | Flatulência | Colite | Enjoos | Náuseas
- Mau hálito

Modo de Preparo:

Duas colheres de chá de folhas frescas de alfazema num litro de água mineral. Ferva a água pura. Quando levantar fervura, despeje as folhas de alfazema. Deixe tapado por cerca de 10 minutos. Coe o chá e beba.

A dosagem recomendada é de 3 a 4 vezes ao dia, porém, se possuir tendência para a sonolência, tome menos xícaras (2 a 3 xícaras durante o dia serão suficientes).

Advertência

Em doses altas, pode ser depressivo e causar sonolência.

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