



Alecrim

(*Rosmaninho Officinalis*)

A infusão muito aromática tradicionalmente utilizada para tratar gripes, cansaços nervosos e ansiedades, anorexia, falta de memória, digestões lentas, flatulência e também como activador da circulação e anti-inflamatório. Utiliza-se em pratos de carne, em especial de coelho, porco e cordeiro, para aromatizar batatas assadas e para fazer manteiga de ervas. Aromatiza vinagres e sal.



Erva das Azeitonas

(*Calamintha spp*)

Infusão com aroma agradável e sabor mentolado. É considerada planta tónica, excitante, expectorante e sudorífera e por isso, detém ideais condições para intervir no alívio de várias mazelas. Tradicionalmente utiliza-se em más digestões, aerofagia, espasmos, cansaço, dores reumáticas, bronquite e depressão.



Calêndula

(*Calendula officinalis*)

Tradicionalmente, utiliza-se como sudorífico, diurético, depurativo do sangue e imunoestimulante. É utilizada em tratamentos do fígado e vesícula, icterícia e menstruação



Camomila

(*Matricaria chamomilla*)

Infusão de aroma intenso e agradável. Tem propriedades anti-inflamatórias, desinfectantes, diaforéticas e lenitivas. Tradicionalmente é utilizada em casos de gripes, perturbações gastrointestinais, diarreias e como calmante.



Cavalinha

(*Equisetum arvense*)

Infusão de sabor agradável. Tem propriedades adstringentes, cicatrizantes, diuréticas, hemostáticas e remineralizantes. Tradicionalmente é utilizada contra aerofagia, aftas, desmineralização dos ossos, unhas ou dentes, fracturas, hemorragias, cálculos nos rins, bexiga, todas as doenças do fígado, úlceras gástricas e excessos de transpiração.



Erva Cidreira
(*Melissa officinalis*)

Infusão de sabor e aroma a limão, muito agradável.
Tradicionalmente utiliza-se para atenuar espasmos, como calmante, no tratamento de perturbações gástricas, contra enjoos e vômitos, dores de cabeça de origem nervosa (efeito sedativo) e perturbações menstruais.



Equinácia
(*Echinacea Purpurea*)

Infusão de sabor agradável.
Tradicionalmente utiliza-se para estimular o sistema imunitário e ajudar a restaurar as funções normais do organismo. Tem propriedades anti-sépticas e anti-inflamatórias. É muito utilizada na prevenção de gripes e constipações.



Erva Príncipe
(*Cymbopogon Citratus*)

Infusão com sabor e aroma muito agradáveis a limão.
Muito apreciado para tomar ao longo do dia, quente ou frio.
Tradicionalmente utiliza-se em problemas digestivos, flatulência, contra a tosse, asma e para baixar a febre.



Erva de São João
(*Hypericum perforatum*)

É antisséptico, cicatrizante, diurético e sedativo. Tradicionalmente Utilizado na depressão, na insónia, nas infeções ginecológicas, nas inflamações crónicas do estômago, do fígado, da vesícula e dos rins. Além disso, ajuda nas dores musculares e nevralgias e no herpes labial.



Erva de São Roberto
(*Geranium robertianum*)

Possui propriedades adstringentes, espasmódicas, diuréticas, hemostáticas e hipoglicemiantes. Tradicionalmente utiliza-se em problemas de estômago e no duodeno, hemorragias pulmonares ou nasais, diarreias e cálculos renais e urinários, preventiva do cancro e das doenças da próstata e no tratamento de feridas .



Fel da Terra
(*Centaurium erythraea*)

Tem propriedades tónicas, estomáquicas, depurativas e princípios amargos.
Tradicionalmente utiliza-se contra digestões difíceis, cansaço associado a falta de apetite e no tratamento de reumatismo muscular.



Hortelã
(Mentha Spicata)

Infusão de sabor, muito agradável fortemente mentolado. Tradicionalmente utilizada em problemas digestivos, como antisséptica e tranquilizante suave, diminui os gases (flatulência), diarreias, perturbações do fígado e vesícula biliar, profilaxia de infecções em particular das vias respiratórias, tosse, bronquite, faringite, rino-sinusite.



Hortelã-Pimenta
(Mentha-piperita)

Infusão de sabor, muito agradável fortemente mentolado. Tradicionalmente utilizada em problemas digestivos, como anti-séptica e tranquilizante suave, diminui os gases (flatulência), diarreias, perturbações do fígado e vesícula biliar, profilaxia de infecções em particular das vias respiratórias, tosse, bronquite, faringite, rino-sinusite.



Hipericão de Gerês
Hypericum androsaemum)

Infusão tradicionalmente utilizada contra ressacas e problemas do fígado.



Louro
(Laurus Nobilis)

De aroma doce e balsâmico, muito utilizado em culinária, pois auxilia a digestão. Em estufados, grelhados, sopas, molhos, marinadas, caldos de peixes, recheios. Para aromatizar cremes de leite e ovos e pudins de arroz. As propriedades do chá incluem a sua ação diurética, anti-reumática, anti-inflamatória, digestiva, estimulante e expectorante.



Lúcia Lima
(Aloisia Triphila)

Infusão de sabor e aroma a limão, muito agradável. Tem propriedades febrífugas, adstringentes, anti-espasmolíticas e ligeiramente sedativas. Tradicionalmente utiliza-se como estomáquico, contra dispepsias, indigestões, flatulência, mau hálito e como calmante.



Malva
(Malva Silvestris)

Tradicionalmente utilizada no tratamento de infecções, prisão de ventre, abscesso, afta, bronquite, catarro, dor de garganta, rouquidão, feridas, faringite, furúnculo, gastrite, irritação dos olhos, mau hálito, picada de insectos, tosse, úlcera e problemas de pele.



Mangerona
(*Origanum majorana*)

Infusão de sabor quente e levemente amargo.
Tradicionalmente utilizada em dores de cabeça, insónia, ansiedade e problemas digestivos.
Na culinária utiliza-se em saladas, molho de manteiga, guisados, pratos de peixe, pizzas e carne assada.



Nêveda dos Gatos
(*Nêveda Cataria L*)

Tem propriedades sudoríficas, sedativas e carminativas. É utilizada para aliviar problemas da boca e do estômago - indigestões, gases, cólicas e dores de cabeça; para reduzir a febre, contra constipações e gripes, tosse, nervos e soluços



Oliveira
(*Olea europaea*)

Tradicionalmente utiliza-se para regular a tensão arterial. Em conjunto com outras plantas utiliza-se em problemas de febre, colesterol, diabetes, gota, reumatismo, fígado, gripe e prisão de ventre.



Oregão
(*Origanum Vulgare*)

Sabor forte e apimentado.
Tradicionalmente utilizado como expetorante, combate a tosse, bronquite, asma, falta de apetite, cólicas, indigestão e irritabilidade. Alivia dores de dentes e dores nas articulações.
Na culinária adicione a gosto em saladas, massas, pizzas, peixe, sopas, carnes grelhadas e molhos.



Perpétua Morango
(*Gomphrena Haageana*)

Tem propriedades anti-inflamatórias - combate eficazmente dores de cabeça, dores de garganta, rouquidão, tosse, bronquite, laringite, aclara a voz e alivia sintomas de asma.
Reduz o mau colesterol e atua como um calmante natural. Tem imensos benefícios para a saúde, porque tem poucas calorias e combate eficazmente os radicais livres, substâncias responsáveis pelo processo de envelhecimento e outras doenças degenerativas.

	<p style="text-align: center;">Perpétua Roxa <i>(Gomphrena Globosa)</i></p> <p>Tem propriedades anti-inflamatórias - combate eficazmente dores de cabeça, dores de garganta, rouquidão, tosse, bronquite, laringite, aclara a voz e alivia sintomas de asma.</p> <p>Reduz o mau colesterol e atua como um calmante natural. Tem imensos benefícios para a saúde, porque tem poucas calorias e combate eficazmente os radicais livres, substâncias responsáveis pelo processo de envelhecimento e outras doenças degenerativas.</p>
	<p style="text-align: center;">Pimpinela <i>(Sanguisorba minor)</i></p> <p>Tradicionalmente utilizada no tratamento de problemas nas gengivas, angina, diarreia, feridas, hemorróida, menstruação abundante, úlceras, varizes e hemorragias no estômago, intestinos, pulmão, nariz ou gengiva.</p>
	<p style="text-align: center;">Poejo <i>(Mentha pulegium)</i></p> <p>Sabor forte e mentolado.</p> <p>Tradicionalmente utilizado como digestivo e estimulante do apetite. Trata cólicas gastrointestinais, constipações, gripes, resfriados, tosse e bronquites. É ainda estimulante em doenças de fígado.</p> <p>Na culinária utiliza-se em saladas, caracóis, peixe, aves de caça, molhos à base de tomate e pratos tipicamente portugueses adicionando o gosto.</p>
	<p style="text-align: center;">Rosmaninho <i>(Lavandula Stoechas)</i></p> <p>Tem propriedades anti-septicas, antiespasmódicas e sedativas, insecticidas, cicatrizantes, diuréticas, sudoríficas.</p> <p>Tradicionalmente utiliza-se principalmente para estimular a circulação e aliviar as náuseas, asma, tosse, bronquite e catarro.</p>
	<p style="text-align: center;">Salva <i>(Salvia Officinalis)</i></p> <p>Infusão com sabor forte e canforado.</p> <p>O chá de salva é tradicionalmente recomendado para gargarejar, em casos de inflamação na zona da boca e da faringe e para beber nos casos de problemas gastrointestinais (ex. flatulência), assim como contra a transpiração excessiva, dores de cabeça, problemas nervosos, fadiga, falta de memória, doenças do coração, reumatismo e diabetes.</p>



Segurelha
(Satureja Montana)

Na culinária utiliza-se principalmente em pratos com leguminosas.
