



A história das plantas e dos seus benefícios para a saúde é tão antiga quanto o próprio pensamento. A fitoterapia é uma das técnicas médicas existentes mais antigas e é, ao mesmo tempo, ciência e conhecimento.

DICAS PARA CONSEGUIR O chá perfeito



- Quanto melhor a água, melhor o chá. Escolha água engarrafada ou deixe a água da torneira correr alguns minutos antes de encher o recipiente.

- Escolha um recipiente não reativo para ferver a água.

- Utilize um bule com tampa e mantenha-o fechado durante a infusão. Vai absorver melhor os aromas e sabores.

- Cada planta tem o seu tempo de infusão. Leia o modo de utilização na embalagem antes de o preparar.

- Deixe a água ferver bem, pois só assim é possível a correta absorção dos fitonutrientes das plantas.

- Guarde as plantas num local fresco e seco, de forma a manter todas as suas propriedades.



PLANTA



CAVALINHA

Equisetum arvense L.

Pela sua ação anti-inflamatória e diurética, é recomendada em casos de emagrecimento, reumatismo e artrite. Indicada também no tratamento de problemas ósseos e articulares, acelerando a regeneração do tecido conjuntivo lesado, aumentando a sua força e elasticidade. Excelente remineralizante, fortalece o cabelo e as unhas.



CENTELHA ASIÁTICA

Hydrocotyle asiatica L.

Com propriedades tonificantes, normaliza a produção de colagénio e liberta células adiposas. Fortalece as paredes dos vasos sanguíneos, promove a circulação dos membros inferiores e reduz a formação da celulite. Tem também uma ação na melhoria do tecido conjuntivo. Tópicamente é indicado no tratamento de feridas, queimaduras, estrias, eczemas, psoríase.



CIDREIRA

Melissa officinalis L.

Tranquilizante e levemente sedativa. Induz o sono, acalma e equilibra o sistema nervoso, permitindo o controlo das emoções. É ainda indicada para perturbações gástricas, crises nervosas, taquicardia, ansiedade e depressão, bem como dores menstruais, de dentes e cabeça, enjoos da gravidez e náuseas, principalmente de origem nervosa.



MATE VERDE

Ilex paraguayensis

Excelente aliado no processo de emagrecimento, melhora o funcionamento do metabolismo, ajudando a queimar gorduras e a reduzir a retenção de líquidos. Reconhecido pelo seu poder antioxidante, contribui para a diminuição das causas de envelhecimento precoce. É um estimulante físico e mental e uma fonte de energia.



ERVA-PRÍNCIPE

Cymbopogon citratus

Reconhecida pela sua ação relaxante e refrescante, alivia problemas digestivos e acalma o sistema nervoso. Possui propriedades analgésicas, benéficas em casos de febre, tosse e dores de cabeça. Em forma de compressas, alivia dores musculares e também infeções da pele.



QUEBRA PEDRA

Phyllanthus niruri L.

Possui a capacidade de aliviar e prevenir a formação de cálculos renais. Apresenta um efeito diurético, pois ajuda a remover o excesso de água e toxinas, e uma ação antisséptica, inibindo a fixação de bactérias no aparelho urinário. É também benéfica em casos de gota, edemas, cistite, uretrite e litíases urinárias.



LÚCIA-LIMA

Lippia citriodora L.

Com propriedades digestivas, atenua o desenvolvimento de gases intestinais. Estimula o apetite e previne a ocorrência de espasmos no estômago, intestino, útero e bexiga, aliviando cólicas gastrointestinais e menstruais, contribuindo ainda para aliviar a sensação de vômito.



HIPERICÃO KNEIP

Hypericum perforatum

Poderoso anti-stress, está indicado no tratamento de transtornos do sistema nervoso, ansiedade e depressão leve. Eficaz nas cólicas menstruais e alivia as alterações hormonais da menopausa. Trata inflamações da bexiga, dores nos rins e problemas de fígado.



POEJO

Mentha pulegium L.

Possui uma ação antiviral, antibiótica, estimulante do sistema imunitário e da digestão. Contém ainda substâncias amargas com ação no aparelho digestivo e no intestino, combatendo parasitas intestinais. É também indicado para o tratamento de problemas do sistema respiratório, constipações, tosse-convulsa e sinusite.



ERVA SÃO ROBERTO

Geranium robertianum L.

Um excelente purificador de sangue e eficaz no tratamento de inflamações. Recomendada para tratamento de problemas gastrointestinais. Alivia hemorroidas, úlceras de estômago, digestões difíceis, síndrome do cólon irritável e também problemas de garganta.



FLOR



BARBAS DE MILHO

Zea mays L.

Eficaz no tratamento de infeções urinárias, cistites, cálculos renais, problemas de rins e bexiga. Conhecida pela sua ação diurética, favorece o processo de emagrecimento, reduz a retenção de líquidos e ajuda a controlar a tensão arterial. Aplicada externamente, beneficia o cuidado da zona íntima.



HIBISCO

Hibiscus sabdariffa L.

Especialmente indicado para dietas de emagrecimento e depurativas. Ajuda a controlar a hipertensão e o colesterol, bem como a azia, digestões lentas, gastrites e obstipação. Estimula o tónus das veias, reduzindo a fragilidade capilar e a tendência para varizes e edemas.



CARQUEJA

Pterospartum tridentatum L.

Indicada no tratamento de gripes, bronquites, entre outros problemas relacionados com o sistema respiratório. Graças à sua ação hepatoprotetora favorece a proteção ao fígado. Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Aliada do sistema digestivo, previne úlceras e protege o estômago.



PERPÉTUAS ROXAS

Gomphrena globosa L.

Indicado para tratar problemas das cordas vocais e para ajudar a afinar a voz. É também um anti-inflamatório natural, capaz de aliviar dores de garganta, rouquidão, catarro, tosse seca, bronquite e laringite.



TÍLIA FLOR

Tilia europaea L.

Propriedades calmantes e sudoríficas. Alivia insónias, dores de cabeça, enxaquecas, tensões nervosas e angústia. Com uma ação descongestionante e relaxante, é indicada em casos de febre, resfriados e dores estomacais.

APLICAÇÕES EXTERNAS das suas infusões



PELE OLEOSA

Prepare uma infusão de **cavalinha** e aplique sobre a pele, previamente limpa, com um disco desmaquilhante.

PÉS GRETADOS

A infusão das flores de **hibisco** pode ser aplicada nas gretas dos pés, para acelerar a regeneração dos tecidos.

IRRITAÇÕES CUTÂNEAS

A infusão de **cidreira**, em cataplasmas ou lavagens favorece o tratamento de irritações cutâneas.

TENSÃO E ANSIEDADE

Prepare um banho relaxante, incorporando uma infusão de **tília** na água. Alivia também pés cansados e inchados.

INFEÇÕES URINÁRIAS

Depois de preparada a infusão de **barbas de milho**, coar e lavar a zona íntima, para alívio do ardor e comichão.

QUEDA DE CABELO

Depois de lavar o cabelo, passe uma infusão de **carqueja** sobre o mesmo, duas vezes por semana.

PELE DESVITALIZADA

Prepare uma máscara com argila verde em pó e infusão de **gingibre**. Aplique sobre a pele do rosto, para um efeito desintoxicante.

“A saúde e o prazer são para o homem o que o sol e o ar são para as plantas”.



FRUTO

CONHEÇA

O poder das plantas



RAIZ



GENGIBRE

Zingiber officinale roscoe

Excelente para tratar náuseas e evitar enjoos, mesmo durante a gravidez. Especialmente indicado para problemas gastrointestinais, como dispepsia, digestões pesadas, diarreia e espasmos. Em caso de constipação/gripe, ajuda a baixar a febre e limpa o catarro.



BORUTUTU

Cochlospermum angolensis

Protege o sistema digestivo e o aparelho urinário e é um dos mais poderosos desintoxicantes naturais do fígado. O poder antioxidante, atribui-lhe características protetoras em relação aos efeitos nocivos dos radicais livres. Em casos de herpes, chagas e outras afecções de pele, pode ser usado para tratar os sintomas e favorece a cicatrização.



ANIS ESTRELADO

Illicium verum H.

Destaca-se pelas suas propriedades carminativas, ajuda na flatulência e alivia problemas gastrointestinais. Possui efeitos benéficos ao nível da digestão e do sistema respiratório. Ajuda no bom funcionamento do intestino e possui uma ação calmante em casos de irritação da garganta, faringe e nas cordas vocais.



SENE FOLÍCULOS

Cassia angustifolia

Indicado no tratamento da obstipação de uma forma suave ou purgante. Atua ao nível da obstipação crónica, mas também quando esta é provocada por medicamentos, tratamentos médicos ou intervenções cirúrgicas. É um auxiliar no tratamento da obesidade. Tem ainda uma ação antiviral e antibacteriana ao nível do cólon.

DESCUBRA

Os aromas perfeitos



CONHEÇA

O poder das plantas

CAVALINHA: Excesso de peso • Problemas ósseos • Cabelo e unhas frágeis

CIDREIRA: Ansiedade • Insónias • Dores menstruais, dentes e cabeça

CENTELHA ASIÁTICA: Celulite • Má circulação • Estrias • Feridas e queimaduras

MATE VERDE: Metabolismo lento • Retenção de líquidos • Oxidação celular • Cansaço

ERVA-PRÍNCIPE: Problemas digestivos e nervosos • Febre • Dores de cabeça

HIPERICÃO KNEIP: Stress • Depressão • Cólicas menstruais • Problemas de bexiga, rins e fígado

QUEBRA PEDRA: Cálculos renais • Toxinas • Problemas do aparelho urinário

POEJO: Sistema imunitário debilitado • Parasitas intestinais • Problemas do sistema respiratório

LÚCIA-LIMA: Problemas Digestivos • Gases intestinais • Cólicas • Vômitos

ERVA SÃO ROBERTO: Úlceras do estômago e intestino • Digestões difíceis • Inflamações • Dores de garganta

BARBAS DE MILHO: Infecções urinárias • Cistites • Problemas de rins e bexiga

CARQUEJA: Gripes • Bronquites • Sistema respiratório • Problemas do fígado

HIBISCO: Controlo de peso • Hipertensão • Colesterol • Varizes e edemas

PERPÉTUAS ROXAS: Problemas vocais • Dores de garganta • Tosse • Bronquite

TÍLIA FLOR: Insónias • Enxaquecas • Tensões nervosas • Dores estomacais

ANIS ESTRELADO: Flatulência • Problemas gastrointestinais • Digestões difíceis

SENE FOLÍCULOS: Obstipação • Obesidade • Problemas do cólon

GENGIBRE: Enjoos • Diarreia • Constipações • Catarro • Problemas gástricos

BORUTUTU: Problemas do fígado, do aparelho urinário e digestivo • Herpes

ATENÇÃO: Em caso de gravidez e aleitamento, consultar um profissional de saúde, antes de iniciar a toma de qualquer planta.

Descubra o mundo de plantas
que selecionámos
especialmente para si.



PLANTA



FLOR



FRUTO



RAIZ

CAVALINHA | CIDREIRA | CENTELHA ASIÁTICA | MATE VERDE

ERVA-PRÍNCIPE | HIPERICÃO KNEIP | QUEBRA PEDRA | POEJO

LÚCIA-LIMA | ERVA SÃO ROBERTO | BARBAS DE MILHO | CARQUEJA

HIBISCO | PERPÉTUAS ROXAS | TÍLIA FLOR | ANIS ESTRELADO

SENE FOLÍCULOS | GENGIBRE | BORUTUTU

100% NATURAIS

SEM ALERGÉNIOS

LIVRES DE RADIAÇÕES IONIZANTES

NÃO GENETICAMENTE MODIFICADAS



IGNORAMUS
PRODUTOS NATURAIS

Contacte-nos através do Gabinete de Apoio ao Consumidor
T: +351 263 659 453 F: +351 263 659 459 consumidor@ignoramus.pt

WWW.IGNORAMUS.PT

FACEBOOK/MARCAEMPORCENTO



CONHEÇA.

BEBA.

PARTILHE.

DESFRITE.

O chá perfeito



PLANTAS SELECIONADAS
PARA O MELHOR CHÁ DE INFUSÃO