Folder Hortelã

Autor(res)

Cinthia Madeira De Souza
Rafaela Saviolli

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CAMPINAS

Resumo

A hortelã (gênero Mentha, especialmente Mentha piperita e Mentha spicata) é uma planta amplamente utilizada na fitoterapia devido às suas propriedades terapêuticas. Seu principal componente ativo é o mentol, que possui ação analgésica, antiespasmódica, digestiva e descongestionante. Tradicionalmente, a hortelã é utilizada no alívio de sintomas gastrointestinais, como má digestão, náuseas e cólicas. Também é comum em preparações para tratar gripes e resfriados, devido ao seu efeito expectorante e à sensação de alívio nasal que proporciona. Pode ser utilizada na forma de chás, óleos essenciais ou cápsulas, sempre com atenção às orientações de uso e contraindicações, especialmente em crianças pequenas e pessoas com problemas hepáticos ou biliares. A fitoterapia com hortelã é um excelente exemplo de como plantas medicinais podem contribuir para o bem-estar quando usadas de forma segura e consciente.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular