

## RODA DE CHÁ:

*Minha avó já dizia: - É só um chazinho! Será?  
Mães e bebês podem tomar chás?*

### CAMOMILA

Nome científico: Chamomilla recutita (L.)  
Rauschert

Partes utilizadas: flores frescas ou secas

Indicações: calmante

Utilização :

- Banhos em bebês: 50g da planta para 1 litro de água
- infusão para puérperas: 1 colher de sopa de flores secas para 1 xícara de chá de água. Coar e tomar.

### ERVA DOCE

Nome científico: Pimpinella anisumL.

Partes utilizadas: frutos secos (sementes)

Indicações: digestiva e eliminação de gases

Utilização:

- Infusão para puérperas: 6 a 10g das sementes secas em 200ml de água fervente. Abafar por 15 a 20min. Coar e tomar.

### GENGIBRE

Nome científico: Zingiber officinale  
Roscoe

Partes utilizadas: rizomas secos

Indicações: náuseas e vômitos

Utilização:

- Mastigar ou temperar e preparar alimentos (sucos, sopas, bolos, patês, etc).

### LAVANDA

Nome científico: Lavandula vera DC

Partes utilizadas: flores

Indicações: Calmante e auxilia no sono mais tranquilo

Utilização:

- Óleo essencial para massagens (Shantala) - 1 gota de óleo essencial em 10ml de óleo vegetal
- Aromatizador: pingue no difusor elétrico ou aromatizador de ambiente.

## RODA DE CHÁ:

*Minha avó já dizia: - É só um chazinho! Será?  
Mães e bebês podem tomar chás?*

### CAMOMILA

Nome científico: Chamomilla recutita (L.)  
Rauschert

Partes utilizadas: flores frescas ou secas

Indicações: calmante

Utilização :

- Banhos em bebês: 50g da planta para 1 litro de água
- infusão para puérperas: 1 colher de sopa de flores secas para 1 xícara de chá de água. Coar e tomar.

### ERVA DOCE

Nome científico: Pimpinella anisumL.

Partes utilizadas: frutos secos (sementes)

Indicações: digestiva e eliminação de gases

Utilização:

- Infusão para puérperas: 6 a 10g das sementes secas em 200ml de água fervente. Abafar por 15 a 20min. Coar e tomar.

### GENGIBRE

Nome científico: Zingiber officinale  
Roscoe

Partes utilizadas: rizomas secos

Indicações: náuseas e vômitos

Utilização:

- Mastigar ou temperar e preparar alimentos (sucos, sopas, bolos, patês, etc).

### LAVANDA

Nome científico: Lavandula vera DC

Partes utilizadas: flores

Indicações: Calmante e auxilia no sono mais tranquilo

Utilização:

- Óleo essencial para massagens (Shantala) - 1 gota de óleo essencial em 10ml de óleo vegetal
- Aromatizador: pingue no difusor elétrico ou aromatizador de ambiente.