

ALECRIM

Plantando
alimentos,
colhendo
saúde!

O Alecrim é uma erva rica em minerais como o potássio, cálcio, sódio, magnésio e fósforo. Suas folhas secas ou frescas são utilizadas para a produção de chás e temperos, e suas flores são utilizadas para a produção de óleos essenciais.

Pode ser usada como repelente natural, basta ter um vaso com a planta no ambiente para ajudar a repelir os insetos indesejáveis. Além disso, os banhos de alecrim são ótimos para problemas de pele, pois ajudam a acalmar as irritações e infecções.

O chá de alecrim é diurético e auxilia na digestão. Pode ser ingerido logo após as refeições e por ser um excelente antioxidante fortalece o sistema imunológico.

