

Tília (*Tilia cordata mil.*)

Árvore de grande porte, com origem na Alemanha, existindo algumas no nosso concelho.

Aplicações

As flores são utilizadas para combater o reumatismo, nervosismo, doenças do estômago, fígado, bexiga, coração, cólicas, dores de cabeça e arteriosclerose.

Externamente, a tília faz bem à acne, doenças de pele, sardas, rugas e olhos.

Na falta das flores pode-se usar as folhas ou sementes mas apenas para banhos.

Como utilizar

- 20gr de flores para 1l de água
- Levar ao lume até levantar fervura, retirar e deixar repousar 10 min.
- Tomar a infusão 3x ao dia, uma delas ao deitar.

Alfazema (*lavandula spp.*)

Arbusto que pode atingir 60 cm de altura, com cheiro aromático. Na nossa região não existe em estado espontâneo.

Aplicações

Utiliza-se sobretudo as flores, podendo, na falta destas serem utilizadas as folhas.

O chá faz bem à asma, bronquite, tosse, pulmão, nervos, reumatismo e coração.

Como utilizar

30gr para 1l de água – tomar o chá 3x ao dia, fora das refeições.

Oliveira (*Olea europaea L. var. europaea*)

É uma das árvores mais antigas, típica de toda a bacia do Mediterrâneo, que contém na sua composição química, quatro espécies de óleos, um dos quais o azeite que, por sua vez, ainda possui 30 a 35% de oleia. Contém ainda numerosos minerais, nomeadamente cálcio, enzimas e vitaminas A, B1 e B2, entre outras.

Aplicações

Utiliza-se as folhas para fazer chá, no entanto, o chá de oliveira deverá ser misturado com outros como é o caso da tília ou erva-de-são-roberto.

Na tensão alta deve-se beber a infusão de folhas de oliveira, cratego e tília.

Nos diabetes: folha de oliveira, fel – da-terra e erva-de-são-roberto.

Como utilizar

30gr para 1l de água

Levar ao lume até levantar fervura, retirar e deixar repousar 30 min. e coar.

Tomar a infusão 3x ao dia, fora das refeições.

Bolota

A bolota é um fruto seco abundante na nossa região, proveniente da azinheira (*Quercus rotundifolia Lam.*), rica em vitaminas A, B1 e C.

A bolota tem benefícios nutricionais, sobretudo para pacientes celíacos, já que é rico em fibra e proteína mas não tem glúten. É rica em antioxidantes.

Sugestão de receita: Cupcakes de bolota no microondas

- 100g de Farinha Integral de Bolota Terrius
- 1 iogurte natural
- 70g de açúcar ou adoçante
- 70g de farinha para bolos
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 4 ovos

1. Bata os ovos e junte a farinha de bolota, mexa muito bem.
2. Junte o açúcar ou adoçante e mexa até dissolver.
3. Junte a farinha para bolos e de seguida o iogurte, mexa até ficar uma mistura homogéneo.
4. Por fim, junte o óleo, mexa muito bem e coloque em formas de silicone, sem encher completamente.
5. Coloque no micro-ondas 3 minutos, se achar que não estão bem cozidos acrescente 1 minuto.
6. Coloque pepitas de chocolate por cima.

Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

Aplicações

- Asma
- Dores de dentes
- Males de fígado
- Coração
- Reumatismo e pele

Como utilizar

- Beber o em chá
- Para o reumatismo coloca-se dentro de um frasco muito bem rolhado igual quantidade de flores e folhas com álcool puro aguarda se 8 dias e fica pronto a aplicar dando fricções ao deitar e tapando bem o local com pano forte de lã.

Rosmaninho (*Lavandula luisieri*)

Aplicações

- Tónicas
- antiespasmódicas,
- asma,
- tosse,
- bronquite
- catarro

Como utilizar

- 30 g de flores para 1l de água, ferver 30 seg. e deixar 10 min. de infusão.
- Tomam-se 3 copos por dia, fora das refeições, sendo o último ao deitar. Pode adoçar-se com mel.

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)

Aplicações

- Anemia
- falta de apetite
- asma
- todas as doenças do estômago, fígado, nervos, coração, insónias e memórias debilitadas, tudo isto em chá

Como utilizar

Em chá com água da fonte: 40g para 1l de água.

Levantar apenas fervura, com as plantas já dentro da vasilha. Deixar de infusão 10 min. e tomar 3 vezes ao dia, fora das refeições.

Eucalipto ()

Aplicações e Como utilizar

- Combate as doenças de cabelo: lavagens com a sua água onde tenha fervido uma mão cheia da sua rama 5 min a noite e em seguida abafa-se bem
- Febre e Anginas de peito: aspira-se o vapor durante 10 min. e cabeça tapada com uma manta ou cobertor para o vapor não se ir para a atmosfera vaporizações de boca aberta e cabeça e tronco tapados da mesma forma.
- Catarros dos brônquios: infusão de 20g de folhas verdes em 1L de água deixar amornar e beber 1 a 3 copos por dia entre as refeições
- Lombrigas: chá em jejum
- Inflamações da garganta e brônquios: os gargarejos com a água onde as folhas vaporizações e cabeça tapada
- Doenças do nariz e ouvidos:
- Diabetes e Vias urinárias: chá 2 vezes ao dia
- Rouquidão e tosse: vaporizações
- Ulceras cutâneas: coloca-se a água de 3 ou 4 panelas onde as folhas tenham fervido bem quente dentro de uma banheira e fica-se a dar lavagens por todo o corpo durante 10 min.

Poejo ()

Aplicações

Doenças de fígado nas afecções do tipo histérico 30g da planta seca para 1 l de água levanta levemente fervura e fica de infusão 10 m toma-se 3 vezes ao dia principalmente ao deitar adoça com mel.

Como utilizar

Em licor:

Coloca-se num frasco