

BOTICA SERENA

# Guia Geral Botica Serena

Cuidados naturais para dores · Climatério & Menopausa

MATERIAL INFORMATIVO PARA CONSULTA, LEITURA E IMPRESSÃO

# Como usar este guia

Este volume reúne a biblioteca informativa de dores e a nova área Climatério & Menopausa. Use o sumário de cada parte para localizar o conteúdo desejado.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.



BOTICA SERENA · EDIÇÃO PREMIUM

# Guia Informativo de Cuidados Naturais para Dores

12 seções · 105 preparações organizadas

Caderno informativo para leitura, consulta e impressão

**MATERIAL EXCLUSIVAMENTE INFORMATIVO E EDUCATIVO**

Cada seção apresenta seu aviso de orientação antes das receitas.



DORES

# Dor abdominal

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Descubra esses remédios naturais para aliviar a dor abdominal.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Chá de canela e camomila

### INGREDIENTES

- 1 ramo de canela
- 1 colher de chá de flores de camomila secas
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o ramo de canela e as flores de camomila em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre os ingredientes.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Retire o ramo de canela e filtre o chá.

### MODO DE USO

1. Beba o chá quando sentir dor abdominal.
2. Consuma até três vezes ao dia, conforme necessário.

## Chá de menta e gengibre

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas de menta secas
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de menta, o gengibre ralado e as sementes de cominho em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre os ingredientes.
3. Deixe deixar em infusão por 5 a 10 minutos.
4. Filtre o chá e adicione o mel, se desejar

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A menta possui propriedades calmantes para o sistema digestivo.
- O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar na digestão.
- As sementes de cominho são conhecidas por aliviar gases e desconfortos abdominais

## Conserva Calmante de Erva-Cidreira e Camomila

### INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas frescas de erva-cidreira
- 1 xícara de flores de camomila secas
- Mel com sabor a gosto
- Água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de erva-cidreira e as flores de camomila em um frasco de conserva.
2. Endulze com mel conforme o gosto.
3. Despeje água fervente sobre as ervas até que estejam completamente cobertas.
4. Deixe infundir por pelo menos uma semana.

### MODO DE USO

1. Consuma 1 xícara do chá antes de dormir para relaxar o sistema digestivo.

## Conserva Calmante de Lúcia-Lima e Lavanda

### INGREDIENTES

- 1 xícara de lúcia-lima fresca
- 1/2 xícara de flores de lavanda frescas
- Mel à vontade
- Água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Coloque a lúcia-lima e as flores de lavanda em um frasco de conserva.
2. Acrescente mel à vontade.
3. Despeje água fervente sobre as ervas até cobri-las completamente.
4. Deixe que infundam por pelo menos uma semana.

### MODO DE USO

1. Consuma 1 xícara do chá antes de dormir para relaxar.

## Conserva Digestiva de Alecrim e Manjeriço

### INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas frescas de alecrim
- 1 xícara de folhas frescas de manjeriço
- 1 dente de alho picado
- Pimenta negra a gosto

- Vinagre de maçã
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

1. Lave e seque bem as folhas de alecrim e manjerição.
2. Em um frasco de conserva, alternando camadas de alecrim, manjerição e alho.
3. Tempere com pimenta negra e sal.
4. Cubra as ervas com uma mistura de vinagre de maçã e azeite de oliva.
5. Deixe marinar por pelo menos uma semana.

#### **MODO DE USO**

1. Consuma 1 colher de chá da conserva antes das refeições para ajudar na digestão.

## **Shot Anti-Inflamatório de Cúrcuma e Limão**

#### **INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Suco de 1 limão
- Pitada de pimenta do reino
- Mel a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture a cúrcuma, o suco de limão e a pimenta do reino.
2. Acrescente mel a gosto e misture bem.

#### **MODO DE USO**

1. Consuma o shot anti-inflamatório antes das refeições para aliviar desconfortos abdominais.

## **Tintura Digestiva de Framboesa e Lúcia-Lima**

#### **INGREDIENTES**

- 1 xícara de framboesas frescas
- 1 xícara de folhas de lúcia-lima frescas
- 1 xícara de vodka

#### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque as framboesas e as folhas de lúcia-lima em uma garrafa.
2. Cubra com vodka e deixe em infusão por pelo menos duas semanas.
3. Filtre a tintura e armazene em um frasco de âmbar.

#### **MODO DE USO**

1. Tome 1 colher de chá da tintura diluída em água antes das refeições.

## Tintura Digestiva de Gengibre e Funcho

### INGREDIENTES

- 1 raiz de gengibre fresco, em fatias
- 1 xícara de sementes de funcho
- 1 xícara de vodka

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o gengibre em fatias e as sementes de funcho em uma garrafa.
2. Cubra com vodka e deixe deixar em infusão por pelo menos duas semanas.
3. Filtre a tintura e armazene em um frasco âmbar.

### MODO DE USO

1. Tome 1 colher de chá da tintura diluída em água antes das refeições.

## Tintura Relaxante de Lúcia-Lima e Camomila

### INGREDIENTES

- 1 xícara de lúcia-lima fresca
- 1 xícara de flores de camomila secas
- 1 xícara de vodka

### MODO DE PREPARO

1. Coloque a lúcia-lima e as flores de camomila em uma garrafa.
2. Cubra com vodka e deixe em infusão por pelo menos duas semanas.
3. Filtre a tintura e armazene em um frasco âmbar.

### MODO DE USO

1. Tome 1 colher de chá da tintura diluída em água antes de dormir.



DORES

# Dor nas articulações

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

A seguir, apresentam-se algumas preparações tradicionais que podem ser utilizadas como complemento para aliviar a dor nas articulações, conforme descrito no original.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Bolsa Quente de Sementes de Linho e Lavanda

### INGREDIENTES

- 1 xícara de sementes de linho
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

### MODO DE PREPARO

1. Misture as sementes de linho com o óleo essencial de lavanda.
2. Coloque a mistura dentro da bolsa de tecido.
3. Aqueça no micro-ondas por 1 a 2 minutos e aplique nas áreas afetadas.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A semente de linho proporciona calor terapêutico.
- A lavanda possui propriedades relaxantes.

## Chá de canela e sementes de linhaça

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Prepara o chá misturando a canela em pó e as sementes de linhaça na água fervente.
2. Deixa repousar por 10 minutos antes de coar.
3. Bebe o chá regularmente para promover a saúde das articulações.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A canela tem propriedades anti-inflamatórias.
- A linhaça ajuda na redução da inflamação.

## Chá de Gengibre e Folhas de Urtiga

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de folhas secas de urtiga
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Prepara um chá infundindo o gengibre e as folhas de urtiga na água fervente por 10 minutos.
2. Filtra o chá.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- Auxilia na saúde das articulações

## Compressa de camomila e valeriana

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flores de camomila secas
- 1 colher de chá de raiz de valeriana
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão de camomila e valeriana na água fervente por 15 minutos.
2. Filtre a infusão.
3. Mergulhe uma compressa na mistura e aplique nas articulações por 20 minutos.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A camomila possui propriedades anti-inflamatórias.
- A valeriana ajuda a relaxar os músculos

## Emplastro de argila verde e manjerona

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de argila verde
- 5 gotas de óleo essencial de manjerona
- Água suficiente para formar uma pasta

### MODO DE PREPARO

1. Misture a argila verde com o óleo essencial de manjerona.
2. Adicione água gradualmente até formar uma pasta.
3. Aplique a pasta nas áreas das articulações e deixe agir por 20 minutos.
4. Retire com água morna.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A argila possui propriedades anti-inflamatórias.
- A manjerona ajuda a aliviar a rigidez nas articulações

## Emplastro de Árnica e Lavanda

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de árnica seca
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda
- Água suficiente para formar uma pasta

### **MODO DE PREPARO**

1. Faça uma infusão da árnica em água.
2. Misture a árnica infusa com o óleo essencial de lavanda e água, formando uma pasta.
3. Aplique a pasta nas articulações e deixe agir por 20 minutos.

## **Óleo de Semente de Abóbora e Canela para Massagem**

### **INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- Possui propriedades anti-inflamatórias
- Melhora a circulação e possui propriedades analgésicas

## **Tintura de Boswellia e Eucalipto**

### **INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de tintura de boswellia
- 1/2 xícara de tintura de eucalipto

### **MODO DE PREPARO**

1. Misture a tintura de boswellia com a tintura de eucalipto.
2. Aplique a mistura nas áreas das articulações, massageando suavemente.

### **INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A boswellia possui propriedades antiinflamatórias.
- O eucalipto ajuda a aliviar a dor nas articulações



DORES

# Dor de cabeça

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Remédios naturais podem ser uma opção para aliviar a dor de cabeça. É importante lembrar que esses remédios não substituem o aconselhamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Conserva de artemísia e menta

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas secas de artemísia absinto
- 1 colher de chá de folhas de menta frescas ou secas
- Azeite de oliva extra virgem

### MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de artemísia absinto e menta em um frasco.
2. Cubra com azeite de oliva até que as folhas estejam submersas.
3. Deixe macerar por pelo menos duas semanas.
4. Filtre e armazene em um frasco escuro.

### MODO DE USO

1. Utilize esse azeite em saladas ou alimentos.

## Dose de Artemísia Absinto e Menta

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas secas de artemísia absinto
- 1 colher de chá de folhas de menta frescas ou secas
- Suco de meio limão
- Mel a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARO

1. Misture as folhas de artemísia absinto, menta e o suco de limão. Adicione mel se desejar.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A artemísia absinto pode ter propriedades analgésicas. A menta pode ajudar a aliviar dores de cabeça tensionais.

## Infusão de Alecrim e Manjerição

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas de alecrim secas
- 1 colher de chá de folhas de manjerição frescas ou secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de alecrim e manjerição em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre as folhas e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

### MODO DE USO

1. Beba a infusão de alecrim e manjerição até duas vezes ao dia.

## Infusão de cúrcuma e gengibre

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARO

1. Misture a cúrcuma e o gengibre em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre a mistura e mexa bem.
3. Deixe deixar em infusão por 5 minutos e filtre antes de consumir.

### MODO DE USO

1. Consuma a infusão de cúrcuma e gengibre até três vezes ao dia.

## Infusão de Gengibre e Menta

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de folhas de menta frescas ou secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o gengibre e as folhas de menta em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre os ingredientes e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

### MODO DE USO

1. Beba a infusão de gengibre e menta até três vezes ao dia.

## Infusão de Ginkgo Biloba e Ginseng

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas secas de ginkgo biloba
- 1 colher de chá de raiz seca de ginseng
- 1 xícara de água fervente

- Mel a gosto (opcional)

#### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque as folhas secas de ginkgo biloba e a raiz seca de ginseng em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre os ingredientes e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### **MODO DE USO**

1. Beba a infusão de ginkgo biloba e ginseng até duas vezes ao dia.

## **Infusão de Lavanda e Camomila**

#### **INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de flores de lavanda secas
- 1 colher de chá de flores de camomila secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture as flores de lavanda e camomila em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre as flores e deixe deixar em infusão por 15 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### **MODO DE USO**

1. Beba a infusão de lavanda e camomila uma vez ao dia.

## **Infusão de Valeriana e Erva-Cidreira**

#### **INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de raiz de valeriana seca
- 1 colher de chá de folhas de erva-cidreira frescas ou secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel com sabor a gosto (opcional)

#### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque a raiz de valeriana e as folhas de erva-cidreira em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre os ingredientes e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### **MODO DE USO**

1. Beba a infusão de valeriana e erva-cidreira antes de dormir.

# Tintura de Manjerição Sagrado (Tulsi) e Lúpulo

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folhas secas de manjeriço sagrado (tulsi)
- 1 colher de sopa de flores de lúpulo secas
- 100 ml de vodka

## MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de manjeriço sagrado e as flores de lúpulo em um frasco escuro.
2. Cubra com vodka, garantindo que todos os ingredientes estejam submersos.
3. Deixe macerar por 4 a 6 semanas, agitando diariamente.
4. Filtre e armazene em um frasco escuro.

## MODO DE USO

1. Adicione 10 a 20 gotas da tintura em um pouco de água e consuma conforme necessário.



DORES

# Dor cervical e no pescoço

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

A dor no pescoço pode ser uma molestia constante que afeta a qualidade de vida. Aqui apresentamos uma série de remédios naturais que podem proporcionar alívio.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Chá de Erva de São João e Ginkgo Biloba

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de erva de São João seca
- 1 colher de sopa de folhas de ginkgo biloba
- 2 xícaras de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão com as ervas na água fervente.
2. Deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre e beba como chá.

### MODO DE USO

1. Consuma o chá duas vezes ao dia.

## Chá de Quebra-Pedra e Urtiga

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de quebra-pedra seca
- 1 colher de sopa de folhas secas de urtiga
- 2 xícaras de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão com as ervas na água fervente.
2. Deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre e beba como chá.

### MODO DE USO

1. Consuma o chá duas vezes ao dia.

## Compressa de gengibre e camomila

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de sopa de flores secas de camomila
- Água morna

### MODO DE PREPARO

1. Misture o gengibre ralado com as flores de camomila.
2. Faça uma infusão com a mistura e deixe esfriar um pouco.
3. Mergulhe uma compressa na infusão e aplique no pescoço.

### MODO DE USO

1. Deixe a compressa atuar por 15 a 20 minutos.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- Dor cervical e no pescoço

## Emplastro de mostarda e cominho

#### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de mostarda
- 1 colher de sopa de sementes de cominho
- Água morna

#### MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de mostarda com as sementes de cominho. Adicione água morna para formar uma pasta.
2. Aplique o emplastro na área dolorida por 15 minutos.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A mostarda possui propriedades analgésicas.
- O cominho ajuda a aliviar a dor.

## Garrafada de Árnica e Eucalipto

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de flores secas de árnica
- 1/4 xícara de folhas secas de eucalipto
- 1 botella de álcool de cereais

#### MODO DE PREPARO

1. Coloque as flores de árnica e as folhas de eucalipto na botella.
2. Cubra com álcool de cereais.
3. Deixe a garrafada em infusão por 2 semanas, agitando diariamente.

#### MODO DE USO

1. Aplique a garrafada na área dolorida com uma compressa.

## Óleo de Massagem de Árnica e Eucalipto

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de jojoba
- 1 colher de sopa de árnica seca
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto

#### MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo de jojoba com a árnica em fogo baixo por 2 horas.
2. Filtre e adicione o óleo essencial de eucalipto.
3. Massageie o pescoço com o óleo.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A árnica possui propriedades anti-inflamatórias.
- O eucalipto proporciona uma sensação de frescor.

## Pasta de alecrim e argila verde

#### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de folhas secas de alecrim
- 1 colher de sopa de argila verde
- Água suficiente para fazer uma pasta

#### MODO DE PREPARO

1. Pique as folhas de alecrim até obter um pó.
2. Misture com a argila verde e adicione água gradualmente.
3. Aplique a pasta no pescoço e deixe secar.

#### MODO DE USO

1. Retire a pasta após 15 a 20 minutos.

## Tintura de Valeriana e Lúpulo

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de raiz de valeriana picada
- 1/4 xícara de conos de lúpulo
- 1 xícara de vodka

#### MODO DE PREPARO

1. Coloque a valeriana e o lúpulo em um frasco de vidro. Cubra com vodka e deixe em infusão por 3 a 4 semanas.
2. Filtre a tintura e armazene-a em um frasco âmbar

#### MODO DE USO

1. Aplique a tintura diluída na área dolorida

## Tintura de Valeriana e Menta

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de raiz de valeriana picada
- 1/4 xícara de folhas secas de menta

- 1 garrafa de álcool de cereais

#### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque a raiz de valeriana e as folhas de menta na garrafa.
2. Cubra com álcool de cereais.
3. Deixe a tintura em infusão por 3 a 4 semanas, agitando diariamente.
4. Filtre a tintura e armazene-a em um recipiente escuro.

#### **MODO DE USO**

1. Aplique a tintura diluída na área dolorida.



DORES

# Dor ciática

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Alguns remédios naturais podem ser utilizados para aliviar a dor ciática, mas é importante lembrar que eles não substituem o tratamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Banho de assento com pau-d'arco

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de casca de pau-d'arco
- 1 litro de água

### MODO DE PREPARO

1. Ferva a casca de pau-d'arco na água por 15 minutos
2. Adicione a água do banho e fique imerso por 15 a 20 minutos

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O pau-d'arco possui propriedades antiinflamatórias e analgésicas

## Cataplasma de Sucupira e Barbatimão

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de casca de sucupira picada
- 1 colher de chá de casca de barbatimão picada
- Água morna

### MODO DE PREPARO

1. Misture as cascas de sucupira e barbatimão com água morna até formar uma pasta.
2. Aplique a pasta na região lombar e deixe agir por 20 minutos.
3. Retire com água morna.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A sucupira é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias.
- O barbatimão tem ação analgésica e anti-inflamatória.

## Chá de Cúrcuma e Manjeriço

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de folhas de manjeriço fresca ou seca
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Misture a cúrcuma e as folhas de manjeriço na água fervente.
2. Deixe deixar em infusão por 10 minutos, filtre e beba duas vezes ao dia.

### MODO DE USO

1. Beba duas vezes ao dia.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A cúrcuma possui propriedades anti-inflamatórias.
- A manjerição pode ajudar a relaxar os músculos.

## Chá de Jatobá e Capim Santo

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de casca de jatobá
- 1 colher de chá de folhas de capim santo
- 1 litro de água

### MODO DE PREPARO

1. Ferva a casca de jatobá e as folhas de capim santo na água por 15 minutos.
2. Filtre e beba 1 xícara do chá duas vezes ao dia.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O jatobá possui propriedades anti-inflamatórias.
- O capim santo é conhecido por suas propriedades relaxantes.

## Chá de Mulungu e Quebra-Pedra

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de casca de mulungu
- 1 colher de chá de quebra-pedra
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Ferva as cascas de mulungu e quebra-pedra na água por 10 minutos.
2. Filtre e beba 1 xícara do chá duas vezes ao dia.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O mulungu possui propriedades relaxantes.
- O quebra-pedra pode ajudar a aliviar a dor.

## Chá de Unha de Gato e Quebra-Pedra

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de casca de unha de gato
- 1 colher de chá de quebra-pedra
- 1 litro de água

### MODO DE PREPARO

1. Coloque a casca de unha de gato e o quebra-pedra em um litro de água e deixe ferver por 15 minutos.

2. Filtre e beba 1 xícara do chá duas vezes ao dia.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A unha de gato possui propriedades antiinflamatórias.
- O quebra-pedra ajuda na redução da dor.

## Compressa de Árnica e Copaíba

#### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de Árnica
- 1 colher de sopa de óleo de Copaíba
- Pano limpo

#### MODO DE PREPARO

1. Misture os óleos de Árnica e Copaíba.
2. Aplique a mistura no pano e coloque-o sobre a área afetada durante 15-20 minutos.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A Árnica possui propriedades anti-inflamatórias. O óleo de Copaíba é conhecido por suas propriedades analgésicas.

## Tintura de andiroba e copaíba

#### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de andiroba
- 1 colher de sopa de óleo de copaíba
- 1 frasco de tintura vazio

#### MODO DE PREPARO

1. Misture os óleos de andiroba e copaíba e coloque-os no frasco de tint,

#### MODO DE USO

1. Aplique a tintura na área afetada massageando suavemente

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A andiroba possui propriedades anti-inflamatórias
- O óleo de copaíba tem efeitos analgésicos

## Tintura de Copaíba e Alecrim

#### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de copaíba
- 1 colher de sopa de folhas de alecrim
- 1 frasco de tintura vazio

### **MODO DE PREPARO**

1. Misture o óleo de copaíba com as folhas de alecrim e coloque tudo dentro do frasco de tintura.
2. Aplique a tintura na área afetada, massageando suavemente.

### **MODO DE USO**

1. Aplicar a tintura na área afetada, massageando suavemente

### **INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A copaíba possui propriedades anti-inflamatórias.
- O alecrim pode ajudar a relaxar os músculos



DORES

# Dor nas costas

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

A seguir, apresentam-se algumas preparações tradicionais que podem ser utilizadas para aliviar a dor nas costas, conforme descrito no original.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Bálsamo de Ervas para Massagem nas Costas

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto
- 8 gotas de óleo essencial de alecrim

### MODO DE PREPARO

1. Derreta o óleo de coco e a cera de abelha em banho-maria.
2. Retire do fogo e adicione os óleos essenciais de eucalipto e alecrim.
3. Despeje em um recipiente e deixe esfriar até solidificar

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O eucalipto e o alecrim possuem propriedades anti-inflamatórias

## Bolsa de Compressa de Lavanda e Sal de Epsom

### INGREDIENTES

- flores secas de lavanda
- sal de Epsom

### MODO DE PREPARO

1. coloque as flores secas de lavanda e o sal de Epsom na bolsa térmica
2. despeje água quente sobre as flores e o sal
3. feche bem a bolsa e deixe em infusão por 15 minutos
4. aplique a bolsa na área dolorida para aliviar os músculos

### MODO DE USO

1. use a bolsa como compressa, mantendo-a na região dolorida por 15 a 20 minutos

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- a lavanda possui propriedades relaxantes
- o sal de Epsom ajuda a aliviar os músculos

## Chá Antiinflamatório de Cúrcuma e Gengibre

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE USO**

1. Benefícios: A cúrcuma e o gengibre possuem propriedades antiinflamatórias.

## Compressa de linho com eucalipto

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de sementes de linho
- 5 gotas de óleo essencial de eucalipto

**MODO DE PREPARO**

1. Misture as sementes de linho com água morna até formar uma pasta.
2. Adicione o óleo essencial de eucalipto e misture bem.
3. Aplicar a mistura em um pano fino, formando uma compressa. Coloque a compressa na área dolorida durante 20-30 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O linho proporciona uma compressa quente e moldável.
- O eucalipto possui propriedades anti-inflamatórias e relaxantes.

## Compressa de vinagre de maçã e ervas

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de alecrim seco
- 2 colheres de sopa de folhas de louro secas

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o vinagre de maçã com o alecrim e as folhas de louro em um recipiente.
2. Aqueça a mistura até que fique morna.
3. Mergulhe uma toalha na mistura, esprema o excesso e aplique na área dolorida.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O alecrim e o louro possuem propriedades anti-inflamatórias

## Gel de Aloe Vera e Menta

**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de gel de aloe vera
- 5 gotas de óleo essencial de menta

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o gel de aloe vera com o óleo essencial de menta.
2. Mexa bem para obter uma consistência uniforme.

3. Aplique o gel na região dolorida e massageie suavemente.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O aloe vera possui propriedades calmantes e anti-inflamatórias.
- O óleo essencial de menta proporciona uma sensação refrescante e analgésica.

## Óleo de Banho Relaxante de Laranja e Manjerona

#### INGREDIENTES

- 1 xícara de óleo de coco
- 10 gotas de óleo essencial de laranja
- 8 gotas de óleo essencial de manjerona

#### MODO DE PREPARO

1. Derreta o óleo de coco no banho-maria.
2. Adicione os óleos essenciais de laranja e manjerona.
3. Mexa bem e deixe esfriar antes de armazenar em um frasco.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A laranja e a manjerona são relaxantes e podem aliviar o estresse.

## Pasta de gengibre e cúrcuma

#### INGREDIENTES

- gengibre ralado
- cúrcuma em pó

#### MODO DE PREPARO

1. misture o gengibre ralado e a cúrcuma em pó
2. adicione água gradualmente até formar uma pasta
3. aplique a pasta na área afetada e deixe agir por 20 minutos
4. lave com água morna

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- o gengibre e a cúrcuma possuem propriedades anti-inflamatórias
- a pasta cria uma compressa natural para aliviar a dor



DORES

# Dor de dentes

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

A seguir, apresentam-se algumas preparações tradicionais que podem ser utilizadas para aliviar a dor de dentes, conforme descrito no original.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Bolsa de gelo de camomila e lavanda

### INGREDIENTES

- camomila
- lavanda

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- propriedades anti-inflamatórias e calmantes
- proporciona um efeito relaxante

## Cataplasma de compressa de camomila e gengibre

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flores secas de camomila
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Água morna

### MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão forte da camomila. Adicione o gengibre ralado à infusão.
2. Mergulhe uma compressa na mistura e aplique-a na área afetada.

### MODO DE USO

1. Deixe a compressa em contato com a área afetada por 15 a 20 minutos.

## Compressa de chá de malva e cominho

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flores secas de malva
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- Água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Faça um chá forte de malva e adicione as sementes de cominho.
2. Mergulhe uma compressa na mistura e aplique no local afetado.

### MODO DE USO

1. Deixe a compressa em seu lugar por 15 a 20 minutos.

## Gargarejos de infusão de tomilho e menta

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folhas secas de tomilho
- 1 colher de sopa de folhas secas de menta

- 1 xícara de água fervente

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture as folhas de tomilho e menta em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre as ervas e deixe em infusão por 10 minutos.

#### **MODO DE USO**

1. Faça gargarejos com a mistura.
2. Faça gargarejos várias vezes ao dia

## **Pasta de Dentes de Cúrcuma e Óleo de Coco**

#### **INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de óleo de coco

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture a cúrcuma em pó com o óleo de coco até formar uma pasta.

#### **MODO DE USO**

1. Deixe agir por 5 minutos e enxágue bem.

## **Tintura de Calêndula e Cravo-da-Índia**

#### **INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de flores de calêndula secas
- 1/4 xícara de cravos-da-índia inteiros
- 1 xícara de vodka

#### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque as flores de calêndula e os cravos-da-índia em um frasco de vidro.
2. Cubra com vodka, garantindo que as ervas estejam completamente submersas.
3. Deixe em infusão por 2 a 4 semanas, agitando ocasionalmente.

#### **MODO DE USO**

1. Aplique a tintura diluída em uma bola de algodão na área afetada.

## **Tônico de Sálvia e Alecrim para Enxágues Bucais**

#### **INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de folhas secas de sálvia
- 1 colher de sopa de folhas secas de alecrim
- 1 xícara de água fervente

### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque as folhas de sálvia e alecrim em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre as ervas.
3. Deixe em infusão por 15 minutos.
4. Filtre e utilize como tônico para enxágues bucais

### **MODO DE USO**

1. Faça enxágues bucais com o tônico após escovar os dentes

## **Tônico de Sálvia e Manjerição para Bochechos**

### **INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de folhas secas de sálvia
- 1 colher de sopa de folhas frescas de manjerição
- 1 xícara de água fervente

### **MODO DE PREPARO**

1. Coloque as folhas de sálvia e manjerição em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre as ervas.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Filtre e utilize como tônico bucal.

### **MODO DE USO**

1. Faça bochechos com o tônico após escovar os dentes.



DORES

# Dor menstrual

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Existem preparações tradicionais que podem auxiliar no alívio da dor menstrual, mas é importante lembrar que elas não substituem o acompanhamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Banho de Assento com Sálvia e Calêndula

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de folhas secas de sálvia
- 2 colheres de sopa de flores secas de calêndula
- 1 litro de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Deixe em infusão a sálvia e a calêndula na água fervente por 15 minutos.
2. Cuide e adicione a infusão à água do banho.
3. Permaneça imerso no banho por 20 minutos.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A sálvia possui propriedades anti-inflamatórias.
- A calêndula ajuda no alívio da dor.

## Banho de ervas com alecrim e manjerição

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de alecrim seco
- 2 colheres (sopa) de manjerição seco
- 1 litro de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Infunde o alecrim e o manjerição na água fervente por 15 minutos.
2. Filtra e adiciona a infusão à água do banho.
3. Permanece em banho durante 20 minutos.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O alecrim possui propriedades analgésicas.
- O manjerição ajuda a aliviar a tensão muscular.

## Chá de Artemísia e Alho

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas secas de artemísia
- 1 dente de alho esmagado
- 1 xícara de água fervente

### MODO DE PREPARO

1. Prepara um chá infundindo as folhas de artemísia e o alho na água fervente por 10 minutos.
2. Coe e bebe o chá ainda morno.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A artemísia possui propriedades anti-inflamatórias.
- O alho ajuda na redução da dor.

## Chá de erva-cidreira e camomila

**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de folhas secas de erva-cidreira
- 1 colher de chá de flores secas de camomila
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE PREPARO**

1. Prepara um chá infundindo as folhas de erva-cidreira e as flores de camomila na água fervente por 10 minutos.
2. Coe e bebe o chá ainda morno.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A erva-cidreira possui propriedades calmantes.
- A camomila ajuda a relaxar os músculos.

## Chá de Gengibre e Canela

**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o gengibre ralado e a canela em pó na água fervente.
2. Deixe deixar em infusão por 10 minutos.
3. Filtre e beba ainda morno.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias.
- A canela ajuda a relaxar os músculos.

## Compressa Quente de Sementes de Mostarda

**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de sementes de mostarda

**MODO DE PREPARO**

1. Aqueça as sementes de mostarda em uma panela por alguns minutos.

2. Coloque as sementes quentes no centro da compressa e amarre os extremos formando um saquinho.
3. Aplicar o saquinho na região abdominal.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O calor ajuda a aliviar a dor muscular.
- A mostarda possui propriedades anti-inflamatórias.

## Massagem abdominal com óleo de coco, menta e lavanda

#### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 5 gotas de óleo essencial de menta
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

#### MODO DE PREPARO

1. Misture o óleo de coco com os óleos essenciais.
2. Aqueça levemente a mistura.
3. Faça uma massagem suave na região abdominal com a mistura aquecida.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A menta proporciona uma sensação refrescante.
- A lavanda tem propriedades calmantes.

## Tintura de Passiflora e Gengibre

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de tintura de passiflora
- 1/2 xícara de tintura de gengibre

#### MODO DE PREPARO

1. Misture a tintura de passiflora com a tintura de gengibre.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A passiflora possui propriedades calmantes. O gengibre auxilia na redução da inflamação.

## Tintura de Valeriana e Passiflora

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de tintura de valeriana
- 1/2 xícara de tintura de passiflora

#### MODO DE PREPARO

1. Misture a tintura de valeriana com a tintura de passiflora.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A valeriana ajuda a relaxar os músculos. A passiflora possui propriedades calmantes.



DORES

# Dor muscular

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Os remédios naturais podem ser uma opção para aliviar a dor muscular. É importante lembrar que esses remédios não substituem o acompanhamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Bálsamo de árnica e pimenta caiena

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de flores secas de árnica
- 1 colher de chá de pimenta caiena em pó
- 10 gotas de óleo essencial de menta

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo de coco em banho-maria.
2. Adicione as flores de árnica e a pimenta caiena em pó.
3. Deixe em infusão por algumas horas.
4. Filtre e adicione o óleo essencial de menta.
5. Deixe esfriar e armazene em um recipiente.

### MODO DE USO

1. Massageie o bálsamo nas áreas doloridas para estimular e aliviar a dor.

## Banho de Sal Marinho e Lavanda

### INGREDIENTES

- 1 xícara de sal marinho
- 1/2 xícara de flores secas de lavanda
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

### MODO DE PREPARO

1. Misture o sal marinho com as flores de lavanda.
2. Adicione o óleo essencial de lavanda e misture bem.
3. Acrescente a mistura à água do banho.

### MODO DE USO

1. Desfrute de um banho relaxante para aliviar a tensão muscular.

## Bolsa Térmica de Sal de Epsom e Lavanda

### INGREDIENTES

- 1 xícara de sal de Epsom
- 1/2 xícara de flores secas de lavanda
- 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas

### MODO DE PREPARO

1. Misture o sal de Epsom com as flores secas de lavanda.

2. Adicione o óleo de amêndoas e misture bem.
3. Coloque a mistura em uma bolsa resistente ao calor.

#### **MODO DE USO**

1. Aqueça no micro-ondas por 1 a 2 minutos e aplique nas áreas doloridas.

## **Chá de cúrcuma e boswellia**

#### **INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de resina de boswellia
- 1 colher de chá de miel (opcional)
- 1 xícara de água fervente

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture a cúrcuma e a resina de boswellia em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre as ervas.
3. Doce com mel, se desejar.
4. Deixe em infusão por 5 a 7 minutos, filtre e aproveite.

#### **MODO DE USO**

1. Consuma o chá para reduzir a inflamação e aliviar a dor.

#### **INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- Reduzir a inflamação
- Aliviar a dor

## **Compressa de tomilho e gengibre**

#### **INGREDIENTES**

- 2 colheres (sopa) de folhas secas de tomilho
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 xícara de água fervente

#### **MODO DE PREPARO**

1. Misture as folhas de tomilho com o gengibre em um recipiente.
2. Despeje a água fervente sobre as ervas.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Mergulhe uma toalha na infusão, esprema o excesso e aplique na área dolorida.

#### **MODO DE USO**

1. Aplique a compressa quente por 15 a 20 minutos.

## Gel de Gengibre e Menta

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de gel de aloe vera
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 10 gotas de óleo essencial de menta

### MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o gel de aloe vera com o gengibre ralado.
2. Adicione o óleo essencial de menta e misture bem.
3. Armazene em um recipiente.

### MODO DE USO

1. Aplique o gel nas áreas doloridas para obter um efeito refrescante.

## Pomada de Calêndula e Árnica

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de oliva
- 2 colheres de sopa de flores secas de calêndula
- 2 colheres de sopa de flores secas de árnica
- 2 colheres de sopa de cera de abelha
- 10 gotas de óleo essencial de camomila

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo de oliva em banho-maria.
2. Adicione as flores de calêndula e árnica.
3. Deixe em infusão por algumas horas.
4. Filtre e misture com a cera de abelha até derreter.
5. Adicione o óleo essencial de camomila.
6. Despeje em um recipiente e deixe esfriar.

### MODO DE USO

1. Aplique a pomada nas áreas afetadas para aliviar a dor.

## Spray de alecrim e alcanfor

### INGREDIENTES

- 1 xícara de água destilada
- 2 colheres de sopa de folhas secas de alecrim
- 1 colher de chá de óleo de alcanfor

### **MODO DE PREPARO**

1. Ferva a água e adicione as folhas de alecrim. Deixe em infusão por 30 minutos e filtre.
2. Adicione o óleo de alcanfor e misture bem. Coloque em um frasco de spray.

### **MODO DE USO**

1. Aplique sobre as áreas doloridas para obter um efeito estimulante.

## **Spray de alecrim e eucalipto**

### **INGREDIENTES**

- 1 xícara de água destilada
- 1 colher de sopa de folhas secas de alecrim
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto

### **MODO DE PREPARO**

1. Ferva a água e adicione as folhas de alecrim. Deixe em infusão por 30 minutos e filtre.
2. Misture o líquido com o óleo essencial de eucalipto. Coloque em um frasco de spray.

### **MODO DE USO**

1. Rocie nas áreas doloridas para proporcionar alívio refrescante.



DORES

# Dor de ouvido

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Alguns remédios naturais podem ser usados para aliviar a dor de ouvido, mas é importante lembrar que eles não substituem o tratamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Chá de funcho e mel

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de sementes de funcho
- 1 xícara de água fervente
- 1 colher de chá de mel

### MODO DE PREPARO

1. Faça o chá infundindo as sementes de funcho na água fervente por 10 minutos.
2. Filtre o chá e deixe que esfrie um pouco.
3. Adicione o mel e misture bem.
4. Beba o chá morno.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O funcho possui propriedades anti-inflamatórias.
- O mel oferece alívio suave.

## Compressa de camomila e sal

### INGREDIENTES

- 1 bolsinha de chá de camomila
- Uma pitada de sal
- 1 xícara de água morna

### MODO DE PREPARO

1. Faça um chá de camomila usando a bolsinha de chá.
2. Adicione uma pitada de sal.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A camomila possui propriedades anti-inflamatórias.
- A sal ajuda a reduzir a inflamação.

## Compressa de gengibre e aloe vera

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de sopa de gel de aloe vera
- 1 pano limpo

### MODO DE PREPARO

1. Misture o gengibre ralado com o gel de aloe vera.
2. Aqueça levemente a mistura.

3. Aplicar a mistura em um pano e colocar no ouvido afetado por 15 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias.
- O aloe vera ajuda a acalmar a pele.

## Compressa Quente de Manjerição e Sementes de Linho

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- Possui propriedades antibacterianas.
- Oferece calor terapêutico.

## Gotas Auriculares de Óleo de Árvore de Chá e Óleo de Oliva

**INGREDIENTES**

- 3 gotas de óleo essencial de árvore de chá
- 1 colher de sopa de óleo de oliva

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o óleo essencial de árvore de chá com o óleo de oliva.
2. Aqueça levemente a mistura.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O árvore de chá possui propriedades antimicrobianas.
- O óleo de oliva ajuda a suavizar a pele.

## Inalação de óleo essencial de árvore de chá

**INGREDIENTES**

- 5 gotas de óleo essencial de árvore de chá
- Água quente

**MODO DE PREPARO**

1. Adicione o óleo essencial de árvore de chá a um recipiente com água quente.
2. Inale o vapor cobrindo a cabeça com uma toalha.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A árvore de chá possui propriedades antimicrobianas.
- A inalação ajuda a aliviar a congestão no ouvido

## Inalação de óleo essencial de hortelã-pimenta

### INGREDIENTES

- 3 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta
- Água quente

### MODO DE PREPARO

1. Adicione o óleo essencial de hortelã-pimenta a um recipiente com água quente.
2. Inale o vapor cobrindo a cabeça com uma toalha

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A hortelã-pimenta possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. A inalação ajuda a aliviar a congestão no ouvido

## Spray de Água de Mar e Óleo de Lavanda

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de água de mar (pode ser comprada em farmácias)
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

### MODO DE PREPARO

1. Misture a água de mar com o óleo essencial de lavanda
2. Coloque a mistura em um frasco de spray
3. Rociar suavemente no ouvido afetado

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A água de mar ajuda a limpar e aliviar o ouvido
- A lavanda possui propriedades calmantes

## Tintura de Equinácea e Calêndula

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de tintura de equinácea
- 1/2 xícara de tintura de calêndula

### MODO DE PREPARO

1. Misture a tintura de equinácea com a tintura de calêndula.



DORES

# Dor nos ombros

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Alguns remédios naturais podem ajudar a aliviar a dor nos ombros, mas é importante lembrar que eles não substituem o tratamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Bálsamo de Árnica e Semente de Uva

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de semente de uva
- 2 colheres de sopa de cera de abelha
- 1 colher de sopa de óleo de árnica
- 10 gotas de óleo essencial de alecrim

### MODO DE PREPARO

1. Derreta a cera de abelha no óleo de semente de uva.
2. Adicione o óleo de árnica e o óleo essencial de alecrim.
3. Mexa bem e despeje em um recipiente com tampa.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A semente de uva possui propriedades anti-inflamatórias.
- A árnica e o alecrim ajudam no alívio da dor.

## Bolsa de gel com óleo essencial de menta

### INGREDIENTES

- Bolsa de gel
- 5 gotas de óleo essencial de menta

### MODO DE PREPARO

1. Adicione o óleo essencial de menta na bolsa de gel.
2. Coloque a bolsa no congelador até que fique bem fria.
3. Aplicar a bolsa no ombro durante 15 minutos.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A menta proporciona uma sensação refrescante.
- A bolsa de gel ajuda a reduzir a inflamação.

## Cataplasma de folhas de repolho e gengibre

### INGREDIENTES

- folhas de repolho
- 1 colher de sopa de gengibre ralado

### MODO DE PREPARO

1. Aqueça levemente as folhas de repolho.
2. Misture o gengibre ralado nas folhas aquecidas.
3. Aplique a cataplasma no ombro dolorido e deixe agir por 20 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O repolho possui propriedades anti-inflamatórias.
- O gengibre ajuda no alívio da dor.

## Chá de Valeriana e Erva-Cidreira

**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de raiz seca de valeriana
- 1 colher de chá de folhas secas de erva-cidreira
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE PREPARO**

1. Prepara um chá infundindo a raiz de valeriana e as folhas de erva-cidreira na água fervente por 10 minutos.
2. Filtra o chá.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A valeriana possui propriedades relaxantes.
- A erva-cidreira auxilia no alívio do estresse.

## Compressa de camomila e alecrim

**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de flores de camomila secas
- 1 colher de sopa de folhas de alecrim secas
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE PREPARO**

1. Infundir as flores de camomila e as folhas de alecrim na água fervente por 10 minutos.
2. Filtrar a infusão. Molhar uma compressa de algodão na infusão e aplicar no ombro por 15 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A camomila possui propriedades anti-inflamatórias.
- O alecrim ajuda a aliviar a tensão muscular

## Compressa de gengibre e manjerição

**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de folhas frescas de manjerição
- 1 xícara de água fervente

**MODO DE PREPARO**

1. Infundir o gengibre e as folhas de manjerição na água fervente por 15 minutos.
2. Filtrar a infusão.
3. Mergulhar uma compressa na mistura e aplicá-la no ombro por 20 minutos.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias.
- A manjerição proporciona relaxamento muscular.

## Óleo de Lavanda e Eucalipto para Massagem

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo de coco
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto

#### MODO DE PREPARO

1. Misture o óleo de coco com os óleos essenciais.
2. Aqueça levemente a mistura.
3. Faça massagem nos ombros com o óleo, concentrando-se nas áreas doloridas.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A lavanda possui propriedades relaxantes.
- O eucalipto ajuda no alívio da dor.

## Spray de Lavanda e Tomilho

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de água destilada
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda
- 10 gotas de óleo essencial de tomilho

#### MODO DE PREPARO

1. Misture a água destilada com os óleos essenciais.
2. Despeje a mistura em uma garrafa atomizadora.
3. Atomize o spray nos ombros sempre que necessário.

#### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A lavanda proporciona relaxamento.
- O tomilho possui propriedades anti-inflamatórias.

# Tintura de Árnica e Gengibre

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de tintura de árnica
- 1 colher de sopa de suco de gengibre fresco

## MODO DE PREPARO

1. Misture a tintura de árnica com o suco de gengibre.
2. Aplique a mistura no ombro massageando suavemente.

## INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A árnica possui propriedades anti-inflamatórias.
- O gengibre ajuda no alívio da dor.



DORES

# Dor nos pés

Caderno informativo para consulta, leitura e impressão

Alguns remédios naturais podem ajudar a aliviar a dor nos pés, mas não substituem o tratamento médico.

Antes de começar

Consulte um profissional de saúde antes de utilizar qualquer preparação desta seção.

Conteúdo exclusivamente informativo e educativo.

## Banho Relaxante de Sal Marinho e Óleos Essenciais

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de sal marinho
- 5 gotas de óleo essencial de menta-piperita
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

### MODO DE PREPARO

1. Dissolva o sal marinho na água quente em uma banheira.
2. Adicione os óleos essenciais.
3. Mergulhe os pés e deixe agir por 15 a 20 minutos.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- O sal marinho alivia a tensão muscular.
- A menta-piperita proporciona uma sensação revitalizante.

## Bolsa de gel de árnica e lavanda

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de flores de lavanda secas
- 1/4 xícara de árnica seca

### MODO DE PREPARO

1. Misture as flores de lavanda e a árnica.
2. Coloque a mistura na bolsa de gel.
3. Aqueça no microondas por 30 segundos e aplique na área dolorida.

### INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL

- A lavanda promove a relaxação.
- A árnica alivia a inflamação.

## Botas Relaxantes com Sal e Ervas

### INGREDIENTES

- Bolsa de tecido
- 1 xícara de sal de Epsom
- 1/2 xícara de flores de camomila secas
- 1/2 xícara de folhas de alecrim secas

### MODO DE PREPARO

1. Misture o sal e as ervas.
2. Coloque a mistura em uma bolsa de tecido.

3. Aqueça no micro-ondas por 1 a 2 minutos.
4. Coloque nas mãos e envolva com uma toalha.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A camomila e o alecrim possuem propriedades relaxantes

## Compressas Refrescantes de Pepino e Menta

**INGREDIENTES**

- 1/2 pepino, em fatias
- folhas frescas de menta
- gelo

**MODO DE PREPARO**

1. Misture as fatias de pepino e as folhas de menta. Envolva tudo em uma toalha e adicione gelo.
2. Aplique nas áreas doloridas por 10 a 15 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O pepino reduz a inchaço. A menta proporciona uma sensação refrescante.

## Escalda-pés Revigorante com Menta e Sal Epsom

**INGREDIENTES**

- Água morna suficiente para cobrir os pés
- 1 punhado de folhas de menta frescas ou secas
- 1/2 xícara de sal Epsom

**MODO DE PREPARO**

1. Encha uma bacia com água morna. Adicione as folhas de menta e o sal Epsom.
2. Mergulhe os pés na água por 15 a 20 minutos.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A menta proporciona uma sensação de frescor.
- O sal Epsom ajuda a relaxar os músculos.

## Kit de Ervas para Sapatos com Manjerição e Lavanda

**INGREDIENTES**

- folhas secas de manjerição
- flores secas de lavanda

**MODO DE PREPARO**

1. misture as folhas de manjerição e as flores de lavanda

2. coloque a mistura em uma bolsa de tela
3. ponha a bolsa dentro dos sapatos

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- a manjerição possui propriedades anti-inflamatórias
- a lavanda promove a relaxação

## Óleo de Árnica para Massagem nos Pés

**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de óleo de Árnica
- 10 gotas de óleo essencial de menta-piperita
- 5 gotas de óleo essencial de cipreste

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o óleo de Árnica com os óleos essenciais.
2. Faça a massagem nos pés com a mistura, concentrando-se nas áreas doloridas.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A Árnica possui propriedades anti-inflamatórias.
- A menta-piperita e o cipreste aliviam a dor e refrescam.

## Óleo de compressa de árnica e eucalipto

**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de óleo de árnica
- 10 gotas de óleo essencial de eucalipto
- 5 gotas de óleo essencial de alecrim

**MODO DE PREPARO**

1. Misture o óleo de árnica com os óleos essenciais.
2. Aplique o óleo na região dolorida e massageie suavemente.

**INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- A árnica possui propriedades anti-inflamatórias.
- O eucalipto proporciona alívio refrescante.

## Óleo Massageador Aquecedor de Gengibre e Lavanda

**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de gengibre em pó

- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

#### **MODO DE PREPARO**

1. Derreta o óleo de coco no banho-maria.
2. Adicione o gengibre em pó e o óleo essencial de lavanda.
3. Mexa bem e deixe esfriar.
4. Massageie os pés com o óleo quente.

#### **INFORMAÇÕES DECLARADAS NO ORIGINAL**

- O gengibre aquece e estimula a circulação.
- A lavanda possui propriedades relaxantes.

BOTICA SERENA

# Guia Climatério & Menopausa

Um guia organizado por necessidades para mulheres 40+

MATERIAL INFORMATIVO PARA CONSULTA, LEITURA E IMPRESSÃO

# Sumário

1. Entendendo essa fase
2. Sono & Noites Difíceis
3. Ondas de Calor & Suor Noturno
4. Cansaço & Energia
5. Humor, Irritabilidade & Estresse
6. Memória & Concentração
7. Barriga, Inchaço & Digestão
8. Intestino
9. Pele & Cabelo
10. Ossos, Músculos & Mobilidade
11. Saúde Urinária
12. Conforto Íntimo & Libido
13. Alimentação Depois dos 40
14. Hidratação
15. Rotina & Autocuidado

# Entendendo essa fase

O climatério é a fase de transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. A menopausa é um marco dentro dessa fase: corresponde à última menstruação e é reconhecida depois de 12 meses consecutivos sem menstruar, quando não há outra causa.

Cada mulher vive essa passagem de um jeito. Algumas percebem poucas mudanças; outras sentem impactos no sono, no conforto, no humor e na rotina.

Este conteúdo é informativo e organiza hábitos e preparações tradicionais já existentes na Botica Serena. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes merecem avaliação profissional individualizada.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Sono & Noites Difíceis

Mudanças no sono podem aparecer ou ficar mais perceptíveis durante o climatério. Calor, preocupações e alterações na rotina também podem tornar a noite mais fragmentada.

Observar padrões e construir um encerramento mais calmo para o dia pode apoiar o bem-estar, sem transformar uma noite difícil em diagnóstico.

## O que você pode perceber

- dificuldade para adormecer
- despertar durante a madrugada
- sensação de sono leve
- acordar cansada
- dificuldade para desacelerar à noite

## Hábitos e organização da rotina

- manter horários mais regulares
- reduzir estímulos antes de dormir
- criar um pequeno ritual noturno
- observar o consumo de cafeína no fim do dia
- manter o quarto confortável e arejado

## Preparações relacionadas

Preparações tradicionais para consultar como parte de um ritual noturno, respeitando os cuidados já registrados em cada receita.

### Infusão de Lavanda e Camomila

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de flores de lavanda secas
- 1 colher de chá de flores de camomila secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

#### Modo de preparo

1. Misture as flores de lavanda e camomila em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre as flores e deixe deixar em infusão por 15 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### Uso descrito no material original

- Beba a infusão de lavanda e camomila uma vez ao dia.

### Infusão de Valeriana e Erva-Cidreira

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de raiz de valeriana seca
- 1 colher de chá de folhas de erva-cidreira frescas ou secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel com sabor a gosto (opcional)

#### Modo de preparo

1. Coloque a raiz de valeriana e as folhas de erva-cidreira em uma xícara.
2. Despeje água fervente sobre os ingredientes e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### Uso descrito no material original

- Beba a infusão de valeriana e erva-cidreira antes de dormir.

### Chá de Valeriana e Erva-Cidreira

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de raiz seca de valeriana
- 1 colher de chá de folhas secas de erva-cidreira
- 1 xícara de água fervente

#### Modo de preparo

1. Prepara um chá infundindo a raiz de valeriana e as folhas de erva-cidreira na água fervente por 10 minutos.
2. Filtra o chá.

#### Informações apresentadas no original

- A valeriana possui propriedades relaxantes.
- A erva-cidreira auxilia no alívio do estresse.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Ondas de Calor & Suor Noturno

Ondas de calor e suor noturno estão entre as mudanças que algumas mulheres relatam nessa fase. A intensidade, a frequência e o impacto na rotina variam bastante.

Pequenos ajustes no ambiente e a observação do que antecede cada episódio podem ajudar a organizar o dia e a noite com mais conforto.

## O que você pode perceber

- calor que surge de repente
- suor durante a noite
- rosto e pescoço mais quentes
- sono interrompido pelo desconforto
- necessidade de trocar de roupa ou roupa de cama

## Hábitos e organização da rotina

- preferir roupas leves e em camadas
- deixar água acessível ao longo do dia
- manter o quarto ventilado
- observar alimentos, bebidas ou situações que antecedem o calor
- ter uma opção simples para se refrescar

## Preparações relacionadas

Uma preparação de uso externo já presente na biblioteca, apresentada apenas como opção de conforto e frescor.

### Compressas Refrescantes de Pepino e Menta

#### Ingredientes

- 1/2 pepino, em fatias
- folhas frescas de menta
- gelo

#### Modo de preparo

1. Misture as fatias de pepino e as folhas de menta. Envolve tudo em uma toalha e adicione gelo.
2. Aplique nas áreas doloridas por 10 a 15 minutos.

#### Informações apresentadas no original

- O pepino reduz a inchaço. A menta proporciona uma sensação refrescante.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Cansaço & Energia

O cansaço pode ter muitas origens e, em alguns períodos do climatério, pode parecer mais presente. Noites interrompidas e dias muito exigentes também pesam na disposição.

Esta seção propõe observar o ritmo do dia e organizar pausas, alimentação e hidratação. Cansaço persistente ou intenso merece avaliação profissional.

## O que você pode perceber

- disposição menor ao acordar
- queda de energia ao longo do dia
- necessidade maior de pausas
- sensação de sobrecarga
- dificuldade para manter o ritmo habitual

## Hábitos e organização da rotina

- distribuir tarefas exigentes ao longo do dia
- planejar refeições possíveis para a rotina
- manter água por perto
- reservar pausas curtas
- observar a qualidade do sono

## Preparações relacionadas

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade.

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade. O conteúdo aguarda revisão editorial para futuras inclusões.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Humor, Irritabilidade & Estresse

Oscilações de humor, irritabilidade e sensação de sobrecarga podem ser percebidas nessa fase, mas também se misturam às demandas do cotidiano.

Criar pausas reais e reconhecer limites pode fazer parte de uma rotina de bem-estar. Mudanças intensas ou sofrimento emocional precisam de acolhimento profissional.

## O que você pode perceber

- irritação mais fácil
- sensação de sobrecarga
- dificuldade para relaxar
- vontade de se isolar
- dias emocionalmente mais sensíveis

## Hábitos e organização da rotina

- nomear o que está deixando o dia pesado
- fazer pausas curtas sem telas
- reduzir compromissos quando possível
- conversar com alguém de confiança
- procurar apoio quando o sofrimento persistir

## Preparações relacionadas

Preparações tradicionais já catalogadas que podem integrar um momento pessoal de pausa e cuidado.

### Banho de Sal Marinho e Lavanda

#### Ingredientes

- 1 xícara de sal marinho
- 1/2 xícara de flores secas de lavanda
- 10 gotas de óleo essencial de lavanda

#### Modo de preparo

1. Misture o sal marinho com as flores de lavanda.
2. Adicione o óleo essencial de lavanda e misture bem.
3. Acrescente a mistura à água do banho.

#### Uso descrito no material original

- Desfrute de um banho relaxante para aliviar a tensão muscular.

### Óleo de Banho Relaxante de Laranja e Manjerona

#### Ingredientes

- 1 xícara de óleo de coco
- 10 gotas de óleo essencial de laranja
- 8 gotas de óleo essencial de manjerona

#### Modo de preparo

1. Derreta o óleo de coco no banho-maria.
2. Adicione os óleos essenciais de laranja e manjerona.
3. Mexa bem e deixe esfriar antes de armazenar em um frasco.

#### Informações apresentadas no original

- A laranja e a manjerona são relaxantes e podem aliviar o estresse.

Veja também: **Infusão de Lavanda e Camomila** — página 4

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Memória & Concentração

Algumas mulheres relatam esquecimentos e dificuldade de concentração durante o climatério. Sono ruim, estresse e excesso de tarefas também podem interferir no foco.

A proposta aqui é reduzir a carga mental com recursos simples de organização. Mudanças súbitas, importantes ou progressivas precisam ser avaliadas.

## O que você pode perceber

- esquecer pequenas tarefas
- perder o fio de uma conversa
- demorar mais para retomar o foco
- sentir a mente sobrecarregada
- precisar anotar mais coisas

## Hábitos e organização da rotina

- usar uma lista curta de prioridades
- manter objetos importantes em lugares fixos
- fazer uma tarefa por vez
- reduzir notificações durante atividades
- incluir pausas entre blocos de atenção

## Preparações relacionadas

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade.

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade. O conteúdo aguarda revisão editorial para futuras inclusões.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Barriga, Inchaço & Digestão

Sensações de estufamento, digestão desconfortável e mudanças na região abdominal podem chamar mais atenção nessa fase. Alimentação, movimento, sono e estresse também participam dessa experiência.

Registrar o que foi consumido e como o corpo respondeu pode ajudar a perceber padrões. Dor forte, persistente ou acompanhada de outros sinais exige avaliação profissional.

## O que você pode perceber

- sensação de barriga estufada
- desconforto após algumas refeições
- gases mais perceptíveis
- mudanças no apetite
- roupas mais apertadas na região abdominal

## Hábitos e organização da rotina

- comer com mais calma quando possível
- observar quais combinações geram desconforto
- distribuir a hidratação ao longo do dia
- evitar deitar logo após refeições
- registrar sintomas persistentes para conversar com um profissional

## Preparações relacionadas

Preparações da biblioteca originalmente catalogadas por seu uso tradicional relacionado à digestão ou ao conforto após as refeições.

### Chá de menta e gengibre

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de folhas de menta secas
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 xícara de água fervente

#### Modo de preparo

1. Coloque as folhas de menta, o gengibre ralado e as sementes de cominho em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre os ingredientes.
3. Deixe deixar em infusão por 5 a 10 minutos.
4. Filtre o chá e adicione o mel, se desejar

#### Informações apresentadas no original

- A menta possui propriedades calmantes para o sistema digestivo.

- O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar na digestão.
- As sementes de cominho são conhecidas por aliviar gases e desconfortos abdominais

## Conserva Digestiva de Alecrim e Manjerição

### Ingredientes

- 1 xícara de folhas frescas de alecrim
- 1 xícara de folhas frescas de manjerição
- 1 dente de alho picado
- Pimenta negra a gosto
- Vinagre de maçã
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

### Modo de preparo

1. Lave e seque bem as folhas de alecrim e manjerição.
2. Em um frasco de conserva, alternando camadas de alecrim, manjerição e alho.
3. Tempere com pimenta negra e sal.
4. Cubra as ervas com uma mistura de vinagre de maçã e azeite de oliva.
5. Deixe marinar por pelo menos uma semana.

### Uso descrito no material original

- Consuma 1 colher de chá da conserva antes das refeições para ajudar na digestão.

## Chá de funcho e mel

### Ingredientes

- 1 colher de chá de sementes de funcho
- 1 xícara de água fervente
- 1 colher de chá de mel

### Modo de preparo

1. Faça o chá infundindo as sementes de funcho na água fervente por 10 minutos.
2. Filtre o chá e deixe que esfrie um pouco.
3. Adicione o mel e misture bem.
4. Beba o chá morno.

### Informações apresentadas no original

- O funcho possui propriedades anti-inflamatórias.
- O mel oferece alívio suave.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Intestino

O funcionamento intestinal pode variar com alimentação, hidratação, movimento, rotina e uso de medicamentos. Perceber essas mudanças sem pressa ajuda a separar um dia diferente de um padrão persistente.

Esta seção reúne organização prática e preparações já existentes, sem atribuir a elas efeito terapêutico específico.

## O que você pode perceber

- ritmo intestinal diferente do habitual
- sensação de evacuação incompleta
- gases
- desconforto abdominal
- mudanças relacionadas à rotina ou alimentação

## Hábitos e organização da rotina

- manter horários possíveis para as refeições
- aumentar fibras de forma gradual com orientação quando necessário
- distribuir água ao longo do dia
- incluir movimento na rotina
- procurar avaliação diante de dor, sangramento ou mudança persistente

## Preparações relacionadas

Preparações tradicionais já publicadas, reunidas aqui para consulta editorial sobre rotina alimentar e bebidas.

### Chá de canela e sementes de linhaça

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 xícara de água fervente

#### Modo de preparo

1. Prepara o chá misturando a canela em pó e as sementes de linhaça na água fervente.
2. Deixa repousar por 10 minutos antes de coar.
3. Bebe o chá regularmente para promover a saúde das articulações.

#### Informações apresentadas no original

- A canela tem propriedades anti-inflamatórias.
- A linhaça ajuda na redução da inflamação.

Veja também: **Chá de menta e gengibre** — página 11

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Pele & Cabelo

Pele, cabelos e unhas podem parecer diferentes ao longo do climatério, e cada mulher percebe essas mudanças de forma particular.

Cuidados gentis, proteção e observação da rotina são o ponto de partida. Queda acentuada, lesões ou mudanças rápidas merecem avaliação profissional.

## O que você pode perceber

- pele mais seca
- sensação de sensibilidade
- cabelos com textura diferente
- fios mais finos
- unhas mais frágeis

## Hábitos e organização da rotina

- preferir limpeza suave
- usar proteção solar na rotina
- evitar água muito quente na pele
- observar mudanças rápidas ou persistentes
- manter alimentação e hidratação organizadas

## Preparações relacionadas

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade.

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade. O conteúdo aguarda revisão editorial para futuras inclusões.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Ossos, Músculos & Mobilidade

Cuidar de ossos, músculos e mobilidade ganha importância com o passar dos anos. Desconfortos também podem limitar a vontade de se movimentar.

Movimento adequado a cada pessoa, alimentação e acompanhamento preventivo fazem parte desse cuidado. Dor persistente ou limitação funcional precisa ser avaliada.

## O que você pode perceber

- rigidez ao iniciar o movimento
- recuperação mais lenta depois de esforço
- desconforto muscular
- receio de perder força
- dificuldade para manter uma rotina ativa

## Hábitos e organização da rotina

- incluir movimento compatível com sua condição
- alternar atividade e recuperação
- organizar refeições regulares
- usar calçados seguros e confortáveis
- conversar com um profissional sobre prevenção e exercícios

## Preparações relacionadas

Preparações externas já existentes, apresentadas como rituais de conforto após a rotina e não como tratamento.

### Bolsa Térmica de Sal de Epsom e Lavanda

#### Ingredientes

- 1 xícara de sal de Epsom
- 1/2 xícara de flores secas de lavanda
- 2 colheres de sopa de óleo de amêndoas

#### Modo de preparo

1. Misture o sal de Epsom com as flores secas de lavanda.
2. Adicione o óleo de amêndoas e misture bem.
3. Coloque a mistura em uma bolsa resistente ao calor.

#### Uso descrito no material original

- Aqueça no micro-ondas por 1 a 2 minutos e aplique nas áreas doloridas.

### Escalda-pés Revigorante com Menta e Sal Epsom

#### Ingredientes

- Água morna suficiente para cobrir os pés
- 1 punhado de folhas de menta frescas ou secas
- 1/2 xícara de sal Epsom

#### Modo de preparo

1. Encha uma bacia com água morna. Adicione as folhas de menta e o sal Epsom.
2. Mergulhe os pés na água por 15 a 20 minutos.

#### Informações apresentadas no original

- A menta proporciona uma sensação de frescor.
- O sal Epsom ajuda a relaxar os músculos.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Saúde Urinária

Mudanças urinárias podem aparecer nessa fase e não precisam ser vividas em silêncio. Frequência, urgência, escapes e desconforto merecem atenção, especialmente quando se repetem.

Esta página organiza observações de rotina, mas não propõe receitas para sintomas urinários. Ardor, febre, sangue na urina ou dor precisam de avaliação.

Dor, ardor, febre, sangue na urina ou sintomas recorrentes precisam de avaliação profissional; preparações caseiras não substituem investigação.

## O que você pode perceber

- vontade de urinar com mais frequência
- urgência para chegar ao banheiro
- pequenos escapes
- acordar à noite para urinar
- desconforto ao urinar

## Hábitos e organização da rotina

- evitar reduzir água por medo de escapes sem orientação
- observar horários e situações mais difíceis
- anotar sintomas recorrentes
- não adiar avaliação diante de dor ou ardor
- conversar sobre fortalecimento do assoalho pélvico com profissional habilitado

## Preparações relacionadas

Por segurança editorial, não há preparações associadas a sintomas urinários nesta versão.

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade. O conteúdo aguarda revisão editorial para futuras inclusões.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Conforto Íntimo & Libido

Ressecamento, desconforto e mudanças no desejo podem acontecer durante o climatério. Relações, sono, estresse, medicamentos e contexto emocional também podem influenciar essa experiência.

Falar sobre o assunto com respeito ajuda a buscar soluções seguras e individualizadas. Esta seção não recomenda preparações caseiras para uso íntimo.

Dor, sangramento, corrimento diferente ou desconforto persistente devem ser avaliados. Não aplique preparações da biblioteca na região íntima.

## O que você pode perceber

- ressecamento ou sensibilidade
- desconforto na relação
- mudanças no desejo
- receio de conversar sobre o tema
- impacto na autoestima ou na intimidade

## Hábitos e organização da rotina

- não normalizar dor persistente
- evitar produtos perfumados ou irritantes na região íntima
- conversar com a parceria quando houver segurança
- buscar orientação para opções de conforto adequadas
- respeitar seu ritmo e seus limites

## Preparações relacionadas

Por segurança editorial, não há preparações caseiras associadas ao uso íntimo nesta versão.

Nenhuma receita existente foi associada automaticamente a esta necessidade. O conteúdo aguarda revisão editorial para futuras inclusões.

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Alimentação Depois dos 40

Depois dos 40, a alimentação continua sendo parte da rotina, da energia e do cuidado de longo prazo. Não existe um cardápio único para todas as mulheres.

Planejamento simples e escolhas possíveis costumam ser mais sustentáveis do que regras rígidas. Necessidades individuais pedem orientação profissional.

## O que você pode perceber

- falta de tempo para planejar refeições
- longos intervalos sem comer
- dúvidas diante de informações contraditórias
- maior atenção à composição corporal
- dificuldade para manter constância

## Hábitos e organização da rotina

- planejar poucas refeições-base
- incluir variedade ao longo da semana
- manter opções práticas disponíveis
- evitar regras extremas sem orientação
- considerar preferências, orçamento e rotina

## Preparações relacionadas

Uma preparação culinária já existente na biblioteca; não representa um plano alimentar nem uma recomendação individual.

Veja também: **Conserva Digestiva de Alecrim e Manjerição** — página 12

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Hidratação

Na correria, é fácil passar muitas horas sem lembrar da água. Calor, atividade e condições individuais mudam as necessidades ao longo do dia.

Esta seção reúne lembretes práticos e algumas infusões já publicadas. Elas não substituem água nem orientações específicas para quem precisa controlar líquidos.

## O que você pode perceber

- esquecer de beber água
- perceber sede só no fim do dia
- preferir bebidas com sabor
- dificuldade de manter uma garrafa por perto
- urina mais escura em alguns períodos

## Hábitos e organização da rotina

- deixar água visível e acessível
- associar pequenos goles a momentos da rotina
- levar uma garrafa ao sair
- observar dias quentes ou mais ativos
- seguir orientação individual quando houver restrição de líquidos

## Preparações relacionadas

Infusões da biblioteca para variar o ritual de bebidas, preservando integralmente os cuidados e modos de preparo originais.

### Infusão de Gengibre e Menta

#### Ingredientes

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de folhas de menta frescas ou secas
- 1 xícara de água fervente
- Mel a gosto (opcional)

#### Modo de preparo

1. Coloque o gengibre e as folhas de menta em uma xícara.
2. Despeje a água fervente sobre os ingredientes e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Filtre antes de consumir.

#### Uso descrito no material original

- Beba a infusão de gengibre e menta até três vezes ao dia.

Veja também: **Infusão de Lavanda e Camomila** — página 4

Veja também: **Chá de menta e gengibre** — página 11

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.

# Rotina & Autocuidado

Autocuidado não precisa ser mais uma obrigação. Nesta fase, ele pode começar com espaço para perceber necessidades, reduzir sobrecarga e pedir ajuda.

Pequenos rituais podem apoiar a rotina quando cabem na vida real e não substituem o cuidado profissional necessário.

## O que você pode perceber

- cuidar de todos antes de si
- não encontrar tempo para pausas
- sentir culpa ao descansar
- acumular tarefas e informações
- perceber as próprias necessidades só quando o desconforto aumenta

## Hábitos e organização da rotina

- escolher um cuidado pequeno e possível
- proteger alguns minutos sem interrupção
- pedir ajuda de forma objetiva
- reduzir a lista de prioridades
- guardar informações importantes em um só lugar

## Preparações relacionadas

Preparações tradicionais externas que podem fazer parte de um momento de pausa e cuidado pessoal.

Veja também: **Banho de Sal Marinho e Lavanda** — página 8

## Banho Relaxante de Sal Marinho e Óleos Essenciais

### Ingredientes

- 1/2 xícara de sal marinho
- 5 gotas de óleo essencial de menta-piperita
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

### Modo de preparo

1. Dissolva o sal marinho na água quente em uma banheira.
2. Adicione os óleos essenciais.
3. Mergulhe os pés e deixe agir por 15 a 20 minutos.

### Informações apresentadas no original

- O sal marinho alivia a tensão muscular.
- A menta-piperita proporciona uma sensação revitalizante.

Veja também: **Escalda-pés Revigorante com Menta e Sal Epsom** — página 16

Veja também: **Óleo de Banho Relaxante de Laranja e Manjerona** — página 8

Este conteúdo é informativo e não substitui avaliação profissional. Sintomas intensos, persistentes ou preocupantes devem ser avaliados individualmente.