

ÓLEO DE HORTELÃ

A small, dark brown glass bottle with a ribbed neck, partially filled with a golden-brown liquid, sits on a white and green striped cloth. To the left of the bottle are several fresh, vibrant green mint leaves with serrated edges. The background is softly blurred, showing more of the striped cloth and a wooden surface.

Benefícios e Uso

O Óleo de Hortelã é um produto feito com óleos essenciais aromáticos, de *Mentha piperita* L. (Hortelã) e Mentol, que proporcionam um cheiro agradável e refrescante.



Benefícios e Utilização do óleo de Hortelã:



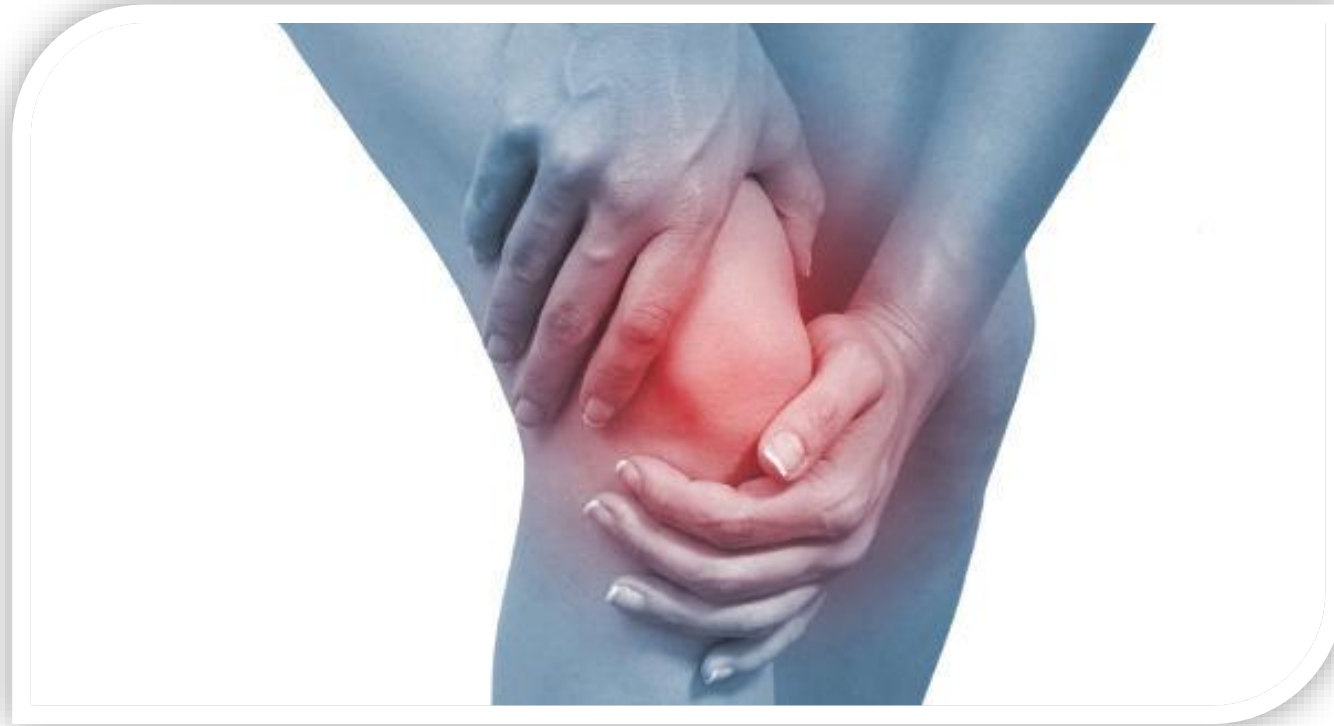
1. Massagear a barriga com quatro gotas de ÓLEO DE HORTELÃ para aliviar a má digestão, gases diarreias.



2. Adicionar uma gota de ÓLEO DE HORTELÃ no chá para aliviar a má digestão



3. Massagear com algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em regiões com batidas ou contusões para reduzir a inflamação



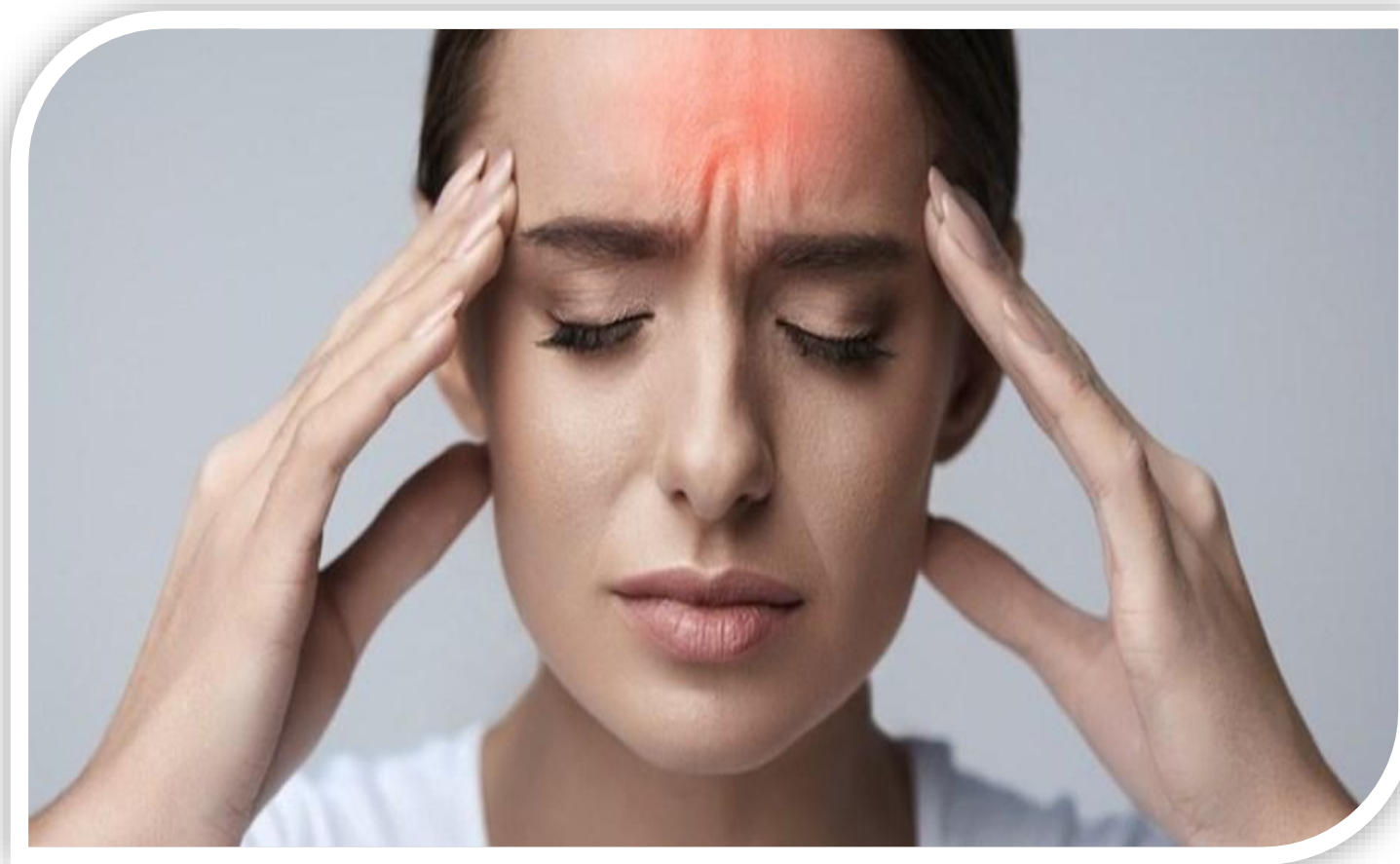
4. Inalar ÓLEO DE HORTELÃ antes e depois de exercícios físicos para aumentar sua capacidade aeróbica e reduzir a fadiga



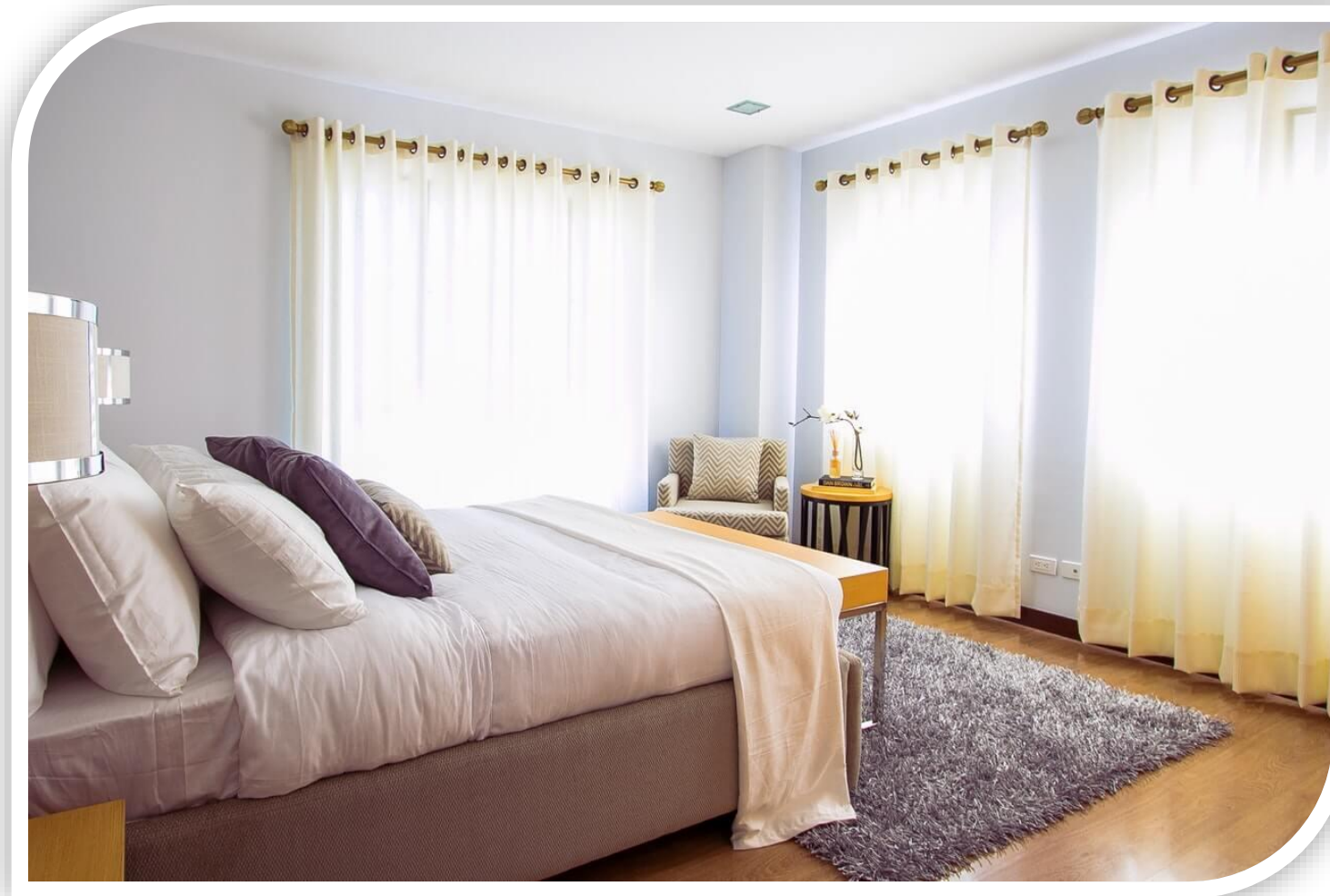
5. Massagear o abdômen com algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ para aliviar náuseas



6. Para aliviar dores de cabeça, massagear as têmporas, atesta e a nuca com algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ.



7. Aromatizar quarto/escritório com ÓLEO DE HORTELÃ para aumentar a concentração.



8. Inalar algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ para aliviar sintomas de congestão nasal, gripe e resfriado



9. Colocar três gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em uma xícara de água quente e apreciar como se fosse chá.



10. Beber um copo de água fria com uma gota de ÓLEO DE HORTELÃ e umas gotas de sumo de limão para refrescar em dias quentes.



11. Friccionar ÓLEO DE HORTELÃ nas juntas para aliviar sintomas como artrite e tendinite



12. Fazer um escalda-pés com ÓLEO DE HORTELÃ para aliviar as dores nos pés.



13. Fazer enxaguatório bucal com 10 gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em 10 ml de água nos casos de herpes tipo 1 e no combate ao mau hálito.



14. Nos casos de cólicas menstruais, basta massagear 10 gotas de ÓLEO DE HORTELÃ na região pélvica



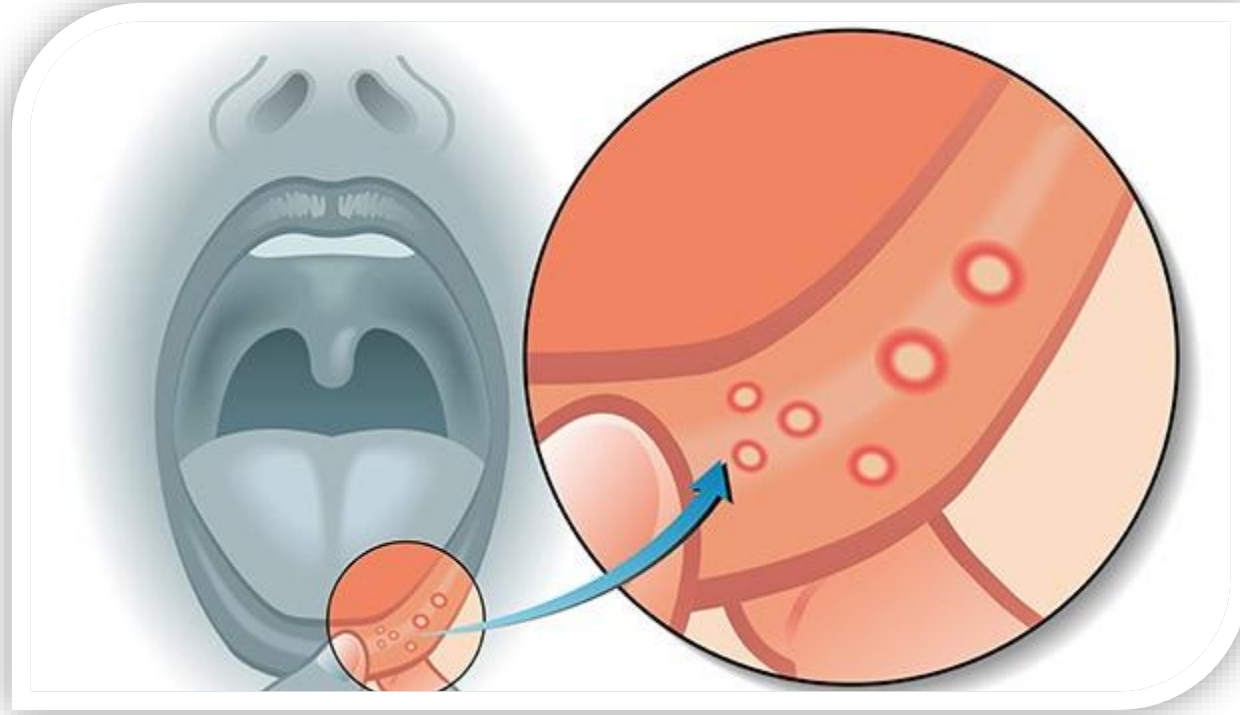
16. Diluir 5 a 10 gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em um copo de água e fazer bochechos 4 vezes ao dia para combater infecções na garganta e nas gengivas



15. O uso oral de 2 gotas/dia de ÓLEO DE HORTELÃ combate a infestação de ameba e giárdia



17. 1 a 2 gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em $\frac{1}{2}$ copo de água combate a afta bucal.



18. Fazer assepsia do pé com 50 gotas de ÓLEO DE HORTELÃ em ½ copo de álcool de boa qualidade combate o chulé



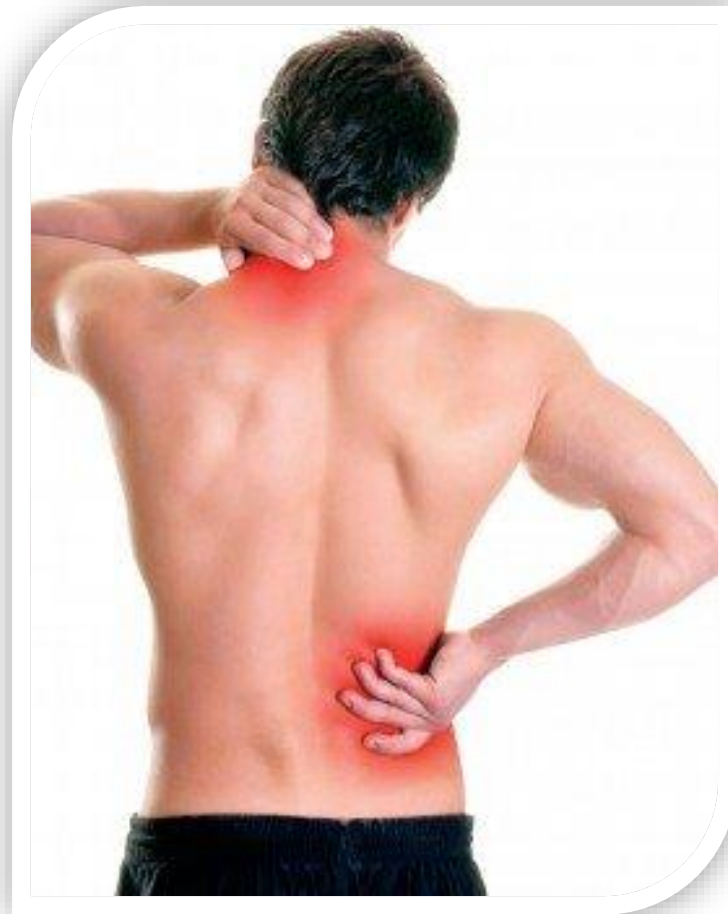
19. O banho de imersão com algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ, além de agradável é balsâmico, anti-séptico e proporciona uma refrescância duradoura



20. Misturar 2 a 3 gotas de óleo de hortelã em uma colher de MEL é excelente para combater afecções do trato respiratórios superior



21. Massagear algumas gotas de ÓLEO DE HORTELÃ no local da pancada, promove analgesia e previne inflamação local (não usar em ferimentos)



22. Inalar óleo de menta antes e durante as refeições aumenta o apetite e ajuda nos processos digestivos.



23. Tomar 2 gotas de óleo de hortelã em 250 ml de água em Jejum para fortalecer o sistema linfático/circulatório



Edição de Slides:

Carlos Teotonio – Aluno de Naturologia Clínica
naturologiaclinica.org

Referências:

Costa, A. F. Farmacognosia vol. I;

www.oficinadeervas.com.br

www.wikipedia.org