



# Folha de Louro

“Propriedades Medicinais”

A folha de louro é rica em potássio, magnésio e vitaminas B6, B9 e C e possui ação diurética, anti-reumática, anti-inflamatória, digestiva, estimulante, antioxidante e expectorante, podendo ser utilizada para ajudar no tratamento de diversos problemas de saúde.

## Para que serve a Folha de Louro:

- Inflamações no fígado;
- Cólicas menstruais;
- Infecções na pele;
- Dor de cabeça;
- Gases;
- Reumatismo;
- Estresse e ansiedade.

Além disso, as folhas de louro são capazes de regular os níveis de açúcar no sangue, podendo ser utilizada para ajudar no tratamento da diabetes. O louro também pode ser utilizado para tratar problemas de pele, como dermatite, sendo nesse caso recomendado o uso tópico.

## Preparo do Chá:

Além de poder ser utilizada na preparação de refeições, a folha de louro também pode ser consumida em forma de chá, sendo ótimo para má digestão, ansiedade e estresse, por exemplo.

Para uma xícara de chá, vamos precisar de 3 folhas de louro, se for fazer em maior quantidade, aí aumenta a quantidade de folhas e água.

Coloca a água em recipiente e põe para ferver, quando estiver vem ponto de ebulição coloca as folhas de louro dentro e desliga o fogo, deixa repousar alguns minutos coa e toma.

Obs.: Der preferencia consumir o chá se adoçar.

**QUE SEU REMEDIO SEJA SEU ALIMENTO E QUE SEU ALIEMNTO SEJA SEU REMÉDIO! – “HIPOCRATES”**

*O conhecimento liberta, Deus salva e a Fé cura!*

