



# PLANTA VALERIANA

“Conheça os benefícios da Valeriana para a saúde “

A Valeriana é uma planta rica em vários nutrientes essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo, além de possuir propriedades sedativas, calmantes e relaxantes.

Por este motivo, o seu consumo pode trazer vários benefícios para a saúde, desde a melhora do sono até alívio do estresse provocado pela rotina diária. Inclusive, a planta pode ser usada para combater vícios, como o tabagismo.

## **Confira:**

### **Alivia os sintomas da menopausa;**

Combate a insônia;

Controla a ansiedade;

Diminui o estresse;

Controla situações de histeria;

Previne câimbras;

Combate crises epiléticas;

Melhora o sono;

Controla perturbações cardíacas;

### **Relaxa o sistema nervoso;**

Combate dermatoses pruriginosas;

Combate quadros de depressão leves;

### **Controla a pressão arterial;**

Controla crises de agitação;

Previne espasmos estomacais e intestinais;

### **Alivia enxaquecas;**

Ajuda na cicatrização de feridas;

Ajuda a controlar vícios, como o tabagismo;

Ameniza quadros de fobia.

Trata o Transtorno de Déficit de Atenção (TDA);

Controla a hiperatividade;

Ameniza tremores leves;

Trata a Síndrome de Fadiga Crônica.

### **Alivia dores musculares;**

### **Ameniza cólicas menstruais;**

Trata a Doença de Crohn (inflamação crônica no estômago);

Trata a Doença Celíaca (intolerância ao glúten);

Trata a Diverticulite (inflamação dos divertículos do cólon).

### **COMO USAR:**

–O modo mais comum de consumo da **Velariana** é a partir do chá. Para fazê-lo, basta colocar uma colher (chá) da raiz da planta, picados em uma xícara de água fervente. Deixe em infusão, abafando a bebida por cerca de 5 minutos. Coe e tome em seguida.

### **Sobre a valeriana:**

- A planta Valeriana não tem um cheiro muito agradável ao nosso olfato (ao contrário dos animais felinos, eles gostam, sendo usado na fitoterapia animal como anti-inflamatório) e, por isso, a raiz e o rizoma são as partes mais utilizadas para o consumo humano. Dessas partes, são feitos suplementos, chás, cápsulas, comprimidos, tinturas e extratos.

**Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio! “Hipócrates”**

**O conhecimento liberta, Deus salva e a Fé cura! Lucas 9:23**

