

Para cada momento, uma flor

Calêndula — Consumimos as flores e pétalas. Possui função cicatrizante e aumenta a imunidade. Pode ser usada em chás, saladas e como tempero.

Reprodução



Camomila — Seu consumo reduz o envelhecimento celular. A flor também tem ação anti-inflamatória e efeito calmante. Ajuda a diminuir ansiedade, má digestão, desconforto abdominal, náuseas e cólicas menstruais. Muito usada em chás e bolos.

OTMPC/Divulgação



Lavanda — Ajuda na digestão e na redução de estresse e ansiedade. Tem função relaxante e ajuda na manutenção do sono. Muito usada em chás.

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



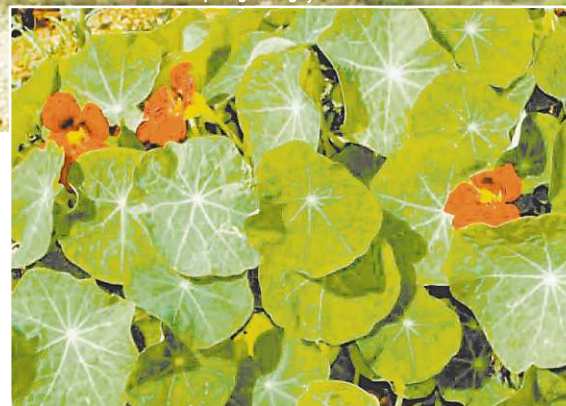
Hibisco — Tem função antibacteriana e auxilia no processo de emagrecimento. O chá ajuda a diminuir a retenção de líquidos e a diminuir a pressão arterial.

Monique Renne/Esp. CB/D.A Press

Amor-perfeito — Tem atividade antioxidante e sabor refrescante. Costuma ser usada em saladas, sopas, bolos, doces e bebidas.



Marinalva Woods Pedrosa/Epamig/Divulgação



Capuchinha — Rica em vitamina C, potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Contém fitoquímicos hepatoprotetores e benéficos na regulação do funcionamento do fígado. Tem sabor apimentado, sendo muito usada em receitas de sopa, saladas, omeletes, tortas e suflês.

Flor de abóbora — Rica em fibras, fonte de betacaroteno e fitoquímicos antioxidantes e anti-inflamatórios. Tem propriedades que ajudam na prevenção da distensão abdominal e desconfortos do trato gastrointestinal.

Zuleika de Souza/CB/D.A Press



Alcachofra — Favorece a saúde hepática e intestinal. Pode ser consumida in natura.

Cravo da Índia — Rico em eugenol e timor, óleos essenciais com ação bactericida e fungicida. Pode ser usado como antisséptico e analgésico no alívio de dores de dente. Muito usado em doces.

Rodrigo Nunes/Esp. CB/D.A Press



Brócolis e couve-flor — Consumimos os floretes — fonte de fibras, ferro, vitamina C e complexo B. Ajudam na sensação de saciedade e na modulação intestinal. São ricos em fitoquímicos chamados isotiocianatos, que ajudam contra o envelhecimento celular. Podem ser consumidas assadas, cozidas ou refogadas.

Endro ou aneto — Ajuda no trato gastrointestinal, melhorando desconfortos como náuseas e gases.