



PLANTAS PARA MODULAÇÃO EMOCIONAL

Tenha uma lista com chás poderosos, que irão
te ajudar no processo estabilização emocional
e mental





INTRODUÇÃO



Neste mundo acelerado, muitas vezes nos esquecemos
de algo essencial: ouvir o que sentimos

Nos distanciamos da natureza — e, com isso, de nós
mesmos

Este pequeno guia não é apenas uma coleção de
plantas.

É um convite

Um convite para reconectar com a simplicidade, com a
sabedoria ancestral que vive em cada folha, flor e raiz.

Cada chá que você preparar pode ser um momento
sagrado. Um gesto de autocuidado. Um respiro em
meio à correria

Permita-se parar. Ouvir. Sentir

A natureza está sempre pronta para nos apoiar, basta
estarmos dispostos a caminhar com ela

Que estas plantas sejam suas aliadas em dias difíceis,
suas companheiras no processo de cura, e sementes
de calma plantadas no seu cotidiano

Com leveza, constância e amor, é possível modular o
que sentimos — e florescer, um gole de cada vez 🌿





CHÁS

 **Valeriana** (*Valeriana officinalis*)

Para quem serve: Insônia, ansiedade com tensão muscular, agitação mental

Como preparar: Decocção de 1 colher de chá da raiz para 1 xícara de água. Ferva por 10 min, coe e tome à noite

Dica: Pode ter cheiro forte, mas efeito profundo. Use com moderação

 **Alfazema** (*Lavandula officinalis*)

Para quem serve: Ansiedade leve, nervosismo, TPM, cefaleia tensional

Como preparar: Infusão de 1 colher de chá para 1 xícara de água. Tampe por 5 min.

Dica: Excelente para o fim da tarde ou antes de dormir

 **Mulungu** (*Erythrina mulungu*)

Para quem serve: Crises de ansiedade, insônia, estresse agudo.

Como preparar: Decocção de 1 colher de sobremesa da casca para 1 xícara de água. Ferva por 10 min.

Dica: Efeito calmante potente. Uso por tempo limitado.





CHÁS



Hipericão - Hipérico (erva de São João)
(Hypericum perforatum)

Para quem serve: Sintomas depressivos leves, tristeza persistente.

Como preparar: Infusão de 1 colher de sopa das flores/secas para 1 xícara de água.

Dica: Pode interferir em medicamentos. Consulte um terapeuta



Ashwagandha (Withania somnifera)

Para quem serve: Estresse crônico, fadiga, ansiedade com cansaço.

Como preparar: Infusão de 1 colher de sobremesa da raiz para 1 xícara de água. Tampe por 10 min.

Dica: Uso regular ajuda a restaurar o sistema nervoso



Ginkgo biloba

Para quem serve: Confusão mental, memória fraca, estresse mental.

Como preparar: Infusão com 1 colher de chá das folhas secas. Não ferver.

Dica: Melhora a circulação cerebral. Não indicado com anticoagulantes.





CHÁS

 **Melissa** (*Lippia alba*)

Para quem serve: Estresse digestivo, ansiedade com dor de barriga.

Como preparar: Infusão de 1 colher de sopa das folhas frescas. Tampe por 10 min .

Dica: Acalma mente e intestino ao mesmo tempo

 **Melissa officinalis** (Erva-cidreira verdadeira)

Para quem serve: Irritação, insônia leve, ansiedade com palpitação.

Como preparar: Infusão de 1 colher de sopa para 1 xícara de água.

Dica: Segura e suave, excelente para crianças e adultos

 **Kava-kava** (*Piper methysticum*)

Para quem serve: Ansiedade intensa, fobia social, tensão muscular.

Como preparar: Decocção leve da raiz por 5 min. Infundir mais 5 min.

Dica: Uso com moderação. Não combinar com álcool, calmantes ou antidepressivos





CHÁS

 **Capim-limão** (*Cymbopogon citratus*)

Para quê serve: Estresse leve, agitação, tensão digestiva.

Como preparar: Infusão de 1 colher de sopa para 1 xícara de água.

Dica: Combina bem com melissa e erva-doce

 **Bacopa** - Holy Basil - Brahmi (*Bacopa monnieri*)

Para quê serve: Sobrecarga mental, falta de foco, ansiedade cognitiva.

Como preparar: Infusão com 1 colher de sopa. Tampe por 10 min.

Dica: Uso contínuo traz melhores resultados





AVISO IMPORTANTE

Este material tem finalidade educativa e informativa. O uso das plantas medicinais deve ser feito com consciência e responsabilidade

Reações adversas, alergias e interações com medicamentos alopáticos podem ocorrer — principalmente com antidepressivos, ansiolíticos, anticoagulantes, entre outros

Sempre que possível, consulte um profissional qualificado antes de iniciar qualquer tratamento. Este eBook não substitui o acompanhamento terapêutico individualizado 🌿





Volte a este guia sempre que precisar de um momento
de reconexão

Aqui você tem uma pequena farmácia natural para
modular emoções, trazer mais presença e cultivar bem-
estar no dia a dia

Com amor e natureza 🌿





Gladstone Trindade é Naturopata formado pelo Instituto Nacional de Naturopatia Aplicada, com certificações em Ortomolecular, Terapia Neural, Bioressonância, Fitoterapia e Laserterapia. Com mais de 20 anos de estudo em alimentação natural (trofoterapia), medicinas ancestrais, meditação e autodesenvolvimento, é também practitioner de Barras de Access e Cura Prânica, Soundhealer

Flor da Vida Saúde Integral
Ortomolecular – e Ferramentas para o
Autodesenvolvimento

www.flordavidasaude.com.br
[@gladstone.naturopata](mailto:gladstone.naturopata@gmail.com)
gladstone.naturopata@gmail.com

