**Os Benefícios das Plantas Medicinais**

Você já deve ter passado pela experiência de estar doente e alguém recomendar para você um chá de alguma planta milagrosa. Usar plantas e ervas para tratar a saúde sempre foi um hábito dos nossos antepassados, e o único disponível por séculos, já que as indústrias farmacêuticas químicas nasceram apenas entre o século IX e XX. A chegada dos medicamentos químicos possibilitou o tratamento de muitas doenças, mas, com o tempo, fez também com que fossemos nos desconectando dos tratamentos naturais.

Muitas pessoas desconfiam dos efeitos das ervas medicinais, mas existem diversos estudos e pesquisas que comprovam sua eficácia. Exemplo disso é o Brasil, que implementou no SUS (Sistema Único de Saúde) a Política e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. O objetivo é o de garantir à população o acesso seguro e o uso das plantas medicinais e dos fitoterápicos, pois há garantias de que o uso do tratamento natural é eficaz para várias doenças.

Além de ter raros efeitos colaterais, o tratamento com as plantas tem um valor muito acessível. E melhor do que isso, você pode plantá-las em sua casa, independentemente de você morar um casa ou apartamento.

Ter uma horta medicinal em casa é mais simples do que se imagina. Em espaços pequeno, ela pode ser feita em pequenos vasos de forma suspensa.

Plantar a sua própria horta medicinal não só traz a vantagem de você ter o que necessita em casa, como também elimina o risco de se consumir ervas com agrotóxico. Além disso, a horticultura caseira também pode trazer excelentes benefícios mentais, já que é uma atividade relaxante que leva você a ter um contato mais direto com a natureza.

Há muitas plantas que, além de poderem usadas como chás, também podem ser usadas como tempero, como é o caso do Manjericão, do Alecrim e da Hortelã.

Como chás, o de Manjericão é um bom expectorante; o de Alecrim, é bom para trazer mais ânimo; e o de Hortelã, é bom para melhorar sintomas de gripe. Esses são apenas alguns dos benefícios dessas três plantas. Há muitas outras indicações para o uso delas.

Essas razões já são suficientes para que você se convença de que usar as plantas medicinais e plantá-las em casa pode ser uma ótima escolha para se ter uma vida mais saudável e feliz!