

VIVENDO COM QUALIDADE

EDICAST

DICAS DE UTILIZAÇÃO PARA A CURA DE DOENÇAS

REMÉDIO NATURAL

67 PLANTAS
TESTADAS E
APROVADAS
PELA CIÊNCIA

5 PLANTAS QUE
AUMENTAM
NOSSA ENERGIA

PROPRIEDADES
MEDICINAIS DAS
PLANTAS

CARACTERÍSTICAS E
ORIGEM DE
CADA PLANTA

19

CHÁS QUE AUMENTAM A SAÚDE

VIVENDO COM QUALIDADE

EDICASE
digital

DICAS DE UTILIZAÇÃO PARA A CURA DE DOENÇAS

REMÉDIO NATURAL

67 PLANTAS
TESTADAS E
APROVADAS
PELA CIÊNCIA

5 PLANTAS QUE
AUMENTAM
NOSSA ENERGIA

PROPRIEDADES
MEDICINAIS DAS
PLANTAS

CARACTERÍSTICAS E
ORIGEM DE
CADA PLANTA

19

CHÁS QUE AUMENTAM A SAÚDE



EDICASE

!!! Gestão de Negócios

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo



EDICASE

!!! publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Direção de Arte

Tami Oliveira | be.net/tamioliveira

Design

Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava

Felipe Pradi | be.net/felipepradi

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Chefe de Redação

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Redação

Laleska Diniz e Marina Gomieiro

Atendimento ao Leitor

Redação

atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores

loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado

(11) 3772-4303 - ramal 209

vanusa@edicase.com.br

Vivendo com qualidade ed29
7.908.182.014.798

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!



[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.youtube.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublic](https://twitter.com/edicasepublic)

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:

Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia
autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO

compre sua revista
na banca

PRODUTO DESENVOLVIDO POR:

Editora Filialda



Membro Colaborador



EDICASE
!!! Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

**Distribuição Nacional em Bancas,
Livrarias, Supermercados e Varejo**

DINAP uma empresa
Abril

EDICASE
!!! publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Direção de Arte
Tami Oliveira | be.net/tamioliveira

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Felipe Pradi | be.net/felipepradi
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Chefe de Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Redação
Laleska Diniz e Marina Gomieiro

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303 - ramal 209
vanusa@edicase.com.br

Vivendo com qualidade ed29
7.908.182.014.798

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!

[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes) [/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)
[/edicasepublicacoes](https://www.youtube.com/edicasepublicacoes) [/edicasepublic](https://twitter.com/edicasepublic)

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia
autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista
na banca

**PRODUTO
DESENVOLVIDO
POR:**

Editora Filialda

ANER

Membro Colaborador

TWO SIDES





Aproveite os

BENEFÍCIOS DAS PLANTAS

O chá costuma ser um ótimo aliado quando estamos gripados, com dor de cabeça ou sentindo outro mal-estar. No entanto, é necessário ter consciência da planta que você vai usar. Os chás medicinais possuem diversos benefícios, mas devem ser utilizados de maneira segura, pois podem até causar efeito contrário. Para lhe ajudar a aproveitar os benefícios das plantas de maneira segura, selecionamos 71 plantas testadas e aprovadas pela ciência, plantas que aumentam nossa energia e 20 chás que melhoram a saúde. Mas lembre-se, nenhum chá medicinal substitui o tratamento recomendado pelo seu médico.

Cuide-se!

Por Matilde Freitas
redacao@caseeditorial.com.br

FARMÁCIA NATURAL

67



**PLANTAS
TESTADAS E
APROVADAS
PELA CIÊNCIA**





ACHILLEA MILLEFOLIUM MIL-FOLHAS

É uma planta medicinal também conhecida como Milefólio, Macelão, Alevante, Anador, Aquiléa, Aquiléia, Atroveran.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, anti-inflamatório, antisséptico, urinário, antiespasmódico, carminativo, colagogo, diaforético, diurético, estimulante circulatório, febrífugo, hemostático, hipotenso, sedativo, tônico digestivo, tônico estomacal. Contra acidez em excesso, anorexia, asma, calvície, catarro, catapora, cistite, diarreia, disenteria, dor de dente, eczema, enxaqueca, febre, feridas, gases intestinais, gastrite, gengivite, gripe, hemorragia, hemorragia nasal, hepatite, hemorragia interna, hemorróidas, inflamação renal, pele oleosa, perda de apetite, pneumonia, resfriados, reumatismo, sarampo, trombose coronária, varizes.

ALLIUM SATIVUM ALHO

É comestível e usado tanto como tempero como para fins medicinais. Existem três tipos básicos de alho que se distinguem pela cor da película: alho branco ou alho comum, alho rosa ou alho temporão, alho-rocambole vermelho. Possui propriedades bactericidas. Preventivo de doenças cardiovasculares, contra a hipertensão, seus efeitos são potencializados quando triturado ou cortado.



ALOE SPP* (A. VERA OU A. BARBADENSIS) BABOSA

Popularmente chamada de Babosa ou Aloe vera, é uma planta medicinal muito utilizada em tratamentos de beleza em forma de gel, mas também têm indicações para o tratamento de diversas doenças.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Laxante, adstringente, anestésica, anticancerígena, anti-hemorrágica, anti-inflamatória, bactericida, cicatrizante, hidratante e fungicida.

[REDACTED]

**ALPINIASPP* (A.
ZERUMBETOU
A.SPECIOSA)**
COLÔNIA

É conhecida popularmente como colônia.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

É utilizada como anti-hipertensiva, diurética e febrífuga. Alguns estudos com óleos essenciais mostram sua atividade antimicrobiana, hipotensiva e um leve efeito diurético.

**ANACARDIUM
OCCIDENTALE**
CAJUEIRO

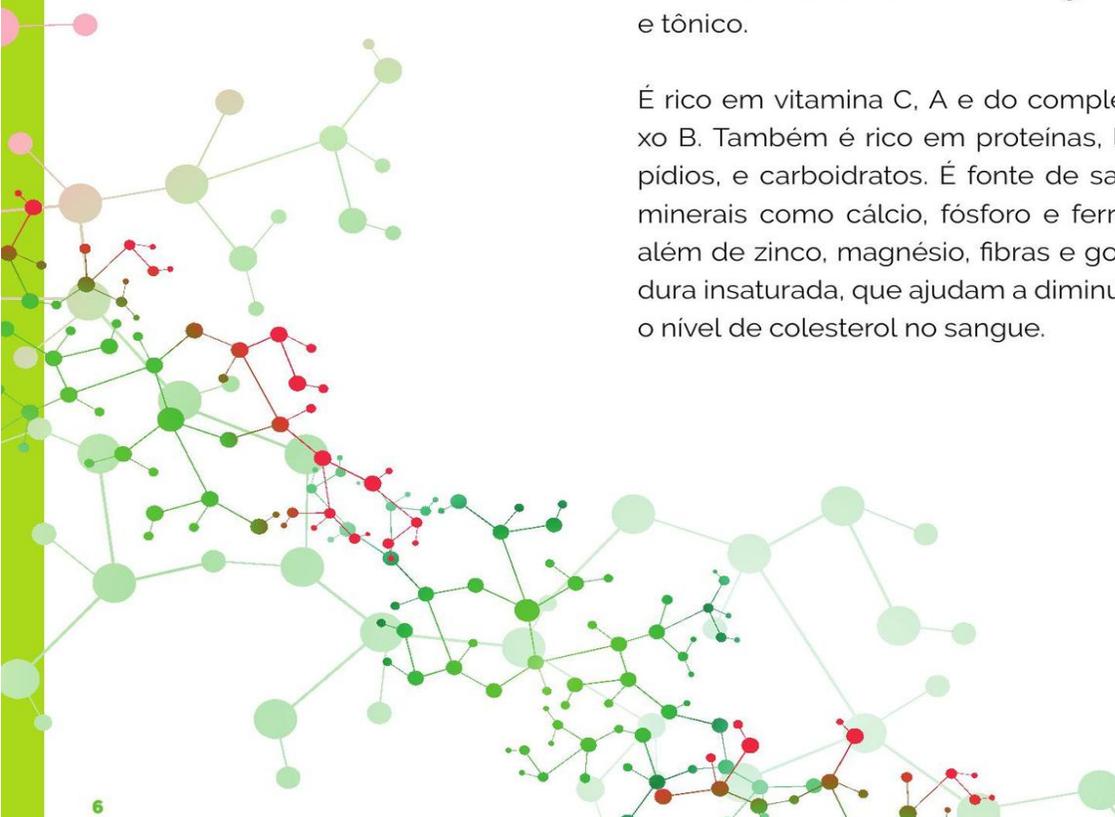
Popularmente conhecido como cajueiro, o tipo comum pode atingir entre 5 e 12 metros de altura, mas em condições muito propícias pode chegar a 20 metros. O tipo anão possui altura média de 4 metros.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

Além do fruto, a casca da árvore é também utilizada como adstringente e tônico.

É rico em vitamina C, A e do complexo B. Também é rico em proteínas, lipídios, e carboidratos. É fonte de sais minerais como cálcio, fósforo e ferro, além de zinco, magnésio, fibras e gordura insaturada, que ajudam a diminuir o nível de colesterol no sangue.





ANANAS COMOSUS **ABACAXI**

O *Ananas comosus* (abacaxi) é também conhecido como Abacaxizeiro. Pertence a família Bromeliaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Bronquite, caspa, celulite, colesterol alto, cinetose, coágulos, constipação, enjoos, infecções, náuseas, osteoporose, perda de peso, prisão de ventre, resfriados, tosses, vermes intestinais.

Adstringente, antioxidante, anti-inflamatório, digestivo, diurético, expectorante, rejuvenescedor.

APULEIA FERREA **PAU-FERRO**

Também conhecida como jucá, pau-ferro-do-ceará, jucaína, icainha, muiarobi.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antidiarreico, depurativo, sedativo, sudorífera, tônico.

Indicações: afecção catarral, afecção pulmonar, amídalas, asma, cicatrização, cólica intestinal, contusão, coqueluche, diabete, disenteria, garganta, gota, hemorragia, infecção bronco pulmonar, reumatismo, sífilis, tosse.

ARRABIDAEA CHICA **CRAJIRU**

É uma planta encontrada na região amazônica. Na medicina popular recebe designações variadas como crajirú, pariri, carajuru, punca-panga e chica.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

As folhas são usadas como anti-inflamatório e agente adstringente. Contra cólicas intestinais e disenterias. Aplicadas topicamente, combatem as impigens e outras enfermidades de pele, principalmente para lavagens de feridas e úlceras.

ARTEMISIA **ABSINTHIUM** **LOSNA**

Conhecida também como Losna, é o ingrediente principal da bebida Absinto. O seu efeito é narcótico, levemente anestésico e proporciona uma sensação de relaxamento.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Usada contra o reumatismo, gota e contra o verme solitária.

Afrodisíaca, antidiabética, antidiarreica, estimulante, febrífuga, fortificante, hepática, psicoestimulante, repelente de piolho, tônica e vermífuga.





BACCHARIS TRIMERA **CARQUEJA**

É também conhecida como: três-espigas, bacanta, cacaia, cacália, amarga, condamina, iguape, tiririca-de-balaio, vassoura. Pertence à família Asteraceae. Reproduz-se por meio de sementes ou mudas feitas a partir dos ramos da planta adulta.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Possui em sua composição lactonas, flavonóides, pectinas, vitaminas e óleos essenciais. É utilizada para tratar problemas de fígado, estômago, gripe, diarreia, anemia e cálculos renais. Tem poder diurético e depurativo.

O uso é contraindicado para grávidas, lactantes, crianças e portadores de hipoglicemia e pressão baixa.

BAUHINIASPP* **(B. AFFINIS, B. FORFICATA OU B. VARIEGATA)** **PATA-DE-VACA**

Conhecida popularmente como Pata-de-vaca.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésica, depurativa, diurética, hiperglicêmica, laxante, purgativa e vermífuga.

É indicada em casos de cálculos na bexiga ou nos rins, diabetes, hipertensão arterial, hemofilia, anemia, tratamento para obesidade, doenças do coração e doenças urinárias.

CONTRAINDIÇÃO

Gravidez, mulheres em fase de amamentação e indivíduos hiperglicêmicos.

BIDENS PILOSA **PICÃO**

Planta herbácea que se reproduz exclusivamente por sementes. É considerada uma erva daninha em algumas regiões. No entanto, algumas partes do mundo é usada como comida.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Combate úlceras





CALENDULA OFFICINALIS

CALÊNDULA

É conhecida como calêndula ou margarida. As folhas e pétalas da calêndula são comestíveis, podem ser doces, mas são geralmente amargas.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Utilizada como cicatrizante e anti-inflamatório para tratamentos de ferimentos e inflamações. Pode ser encontrada em forma de pomada. Também é indicada para tratar problemas no fígado e dores de garganta.

CAMELLIA SINENSIS

CAMÉLIA

A *Camellia sinensis* é a planta que dá origem aos chás branco, verde, preto e Oolong. É rica em compostos como catequinas, bioflavonóides e taninos, atribuído ao chá-verde atividades antioxidantes.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

A *Camellia sinensis* ajuda no combate dos radicais livres e auxilia na prevenção de diversas doenças. O chá é rico em magnésio, potássio, ácido fólico, vitaminas C, K, B1 e B2.

CARAPA GUIANENSIS

CAMOMILA

Também conhecida como andirova, andiroba-suruba, angirova, carapa e purga-de-santo-inácio. É uma árvore da família Meliaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Popularmente, o óleo é utilizado para contusões, inchaços, reumatismos e cicatrizações, esfregando-se sobre o local machucado. O óleo é tido como remédio para calvície. Também funciona bem como solvente natural e como reconstituente celular da derme, eliminando inflamações e dores superficiais. Tem ação purgativa na eliminação de vermes.

CASEARIA SYLVESTRIS

ERVA-DE-BUGRE

É popularmente conhecida como guaçatonga e erva-de-bugre.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Sudorífera, tônica, calmante, depurativo, diurética, cicatrizante, anestésiante, afrodisíaca, estimulante, antirreumática, antipirética, antimicrobiana, entre outras.

[REDACTED]

CHAMOMILLA ARECUTITA



Também conhecida como camomila e Matricária.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

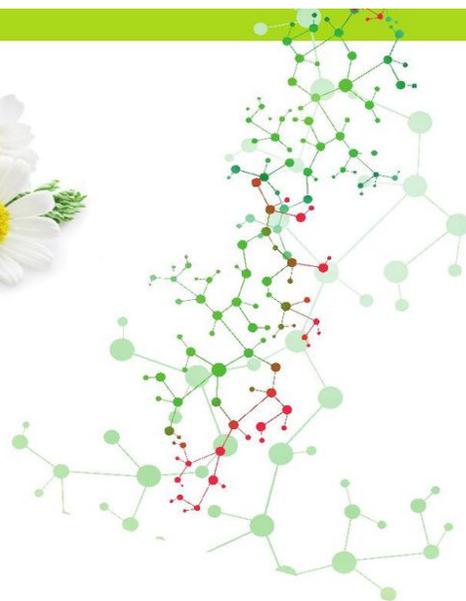
Combate a ansiedade, cãndida, cólicas, flatulências, gastrite, acidez estomacal, hiperatividade, histeria, indigestão, insônia, cãibras intestinais, irritação estomacal, icterícia, enxaqueca, nervosíssimo, neuralgia, reumatismo, tensão e úlceras

CHENOPODIUM AMBROSIODES ERVA-DE-SANTA-MARIA

É também conhecida como Ambrosina, Apazote, Epazote, Mastruço, Mastruz, Ambrisina, Ambrósia. Pertence à família Chenopodiaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anti-inflamatória, anti-helmíntica, antiasmática, antiespasmódica, antifúngica, antipalúdica, antigripal, aromática, carminativo, cicatrizante, diaforético, diurético, emenagogo, emoliente, sedativa, sudorífica.



USOS TRADICIONAIS

Usado para combater amebas, asma, cólica, febre, feridas, gases intestinais, fungos, hemorróidas, lombrigas, mordidas de cobra, tosse.

COPAIFERA SPP COPAÍVA

É também conhecida como, Copaiva, Bálsamo-de-copaiba, Bálsamo-da-Amazonia, Bálsamo-dos-Jesuítas, Copal, Copaúba.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Propriedades antibacterianas, desinfetantes, diuréticas e estimulantes. É usada topicamente para aliviar a inflamação, feridas, erupções cutâneas, dermatites, psoríase, ajuda a restaurar a pele danificada e cura pequenas cicatrizes.



CORDIA SPP **ERVA-BALEEIRA**

Também conhecida como Erva-baleeira, Cordia, Maria-preta, Maria-milagrosa, Caatinga-de-barão, Pimenteira, Orégano-cimarrón, Black-sage e Wild-sage

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Artrite reumatoide, artrose, bursite, ciática, contusões, dores, ectoparasitas animais, febre, gastrite, gripe, hérnia cervical, inchaços, infecções, inflamações, insônia, lesão por esforço repetitivo (LER), malária, osteofitose (bico de papagaio), pneumonia, resfriados, reumatismo, tendinite, tosses, úlceras.

COSTUSSPP* **(C. SCABER OU C. SPICATUS)**

Também conhecida como cana-branca, cana-do-mato, cana-de-macaco, cana-roxa, jacuacanga, paco-catinga, periná e ubacaiá.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anti-inflamatória.

CURCUMA LONGA

É uma planta medicinal também conhecida como Cúrcuma, Curcumã, Falso-açafrão, Açafrão, Gengibre-amarelo, Açafrão-da-terra, Açafrão-da-índia, Batatinha-amarela. Pertence à família Zingiberaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, analgésico, antibacteriano, anticoagulante, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante, antisséptico, aromático, colagogo, estimulante, tônico circulatório, tônico digestivo, emenagogo, hepatotônico, vulnerário. Popularmente usado contra anemia, artrite, asma, cálculos biliares, câncer, candidíase.

CYNARA SCOLYMUS

É também conhecida como alcachofra-hortense, alcachofra comum, alcachofra cultivada

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Ação depurativa, desintoxicante, antirreumático, diurética, colagoga (estimula a secreção da bile pela vesícula biliar para o duodeno) e colerética (estimula a produção de bile pelo fígado), afrodisíaca, hipoglicemian-

[REDACTED]

te, protetora do fígado, redutora do colesterol e glicemia, tônica.

Popularmente usado contra afecções hepatobiliares, aterosclerose, celulite, colesterol, desconfortos abdominais, diabetes, icterícia, gota, náuseas, obesidade, problemas urinários.

DALBERGIA SUBCYMOSA VERÔNICA

É conhecida por ser comumente cultivada em jardins e apresentar as cores azul, rosa e branco.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Antianêmica e anti-inflamatória. Popularmente usado contra afecções genitais, anemia e inflamações uterinas.

ELEUTHERINE PLICATA MARUPAZINHO

Também conhecida marupau, palmeirinha, coquinho, marupar, marupá-piranga, marupari, alho-vermelho e redgarlic (inglês) Pertence à família Iridaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

O extrato dessa planta tem propriedades antibacterianas e antifúngicas (que tem a capacidade de evitar

o crescimento de fungos), também pode ser utilizada para tratar diarreias, disenterias, hemorróidas e amebíase. Possui ação dilatadora coronária, potencialmente útil no tratamento de doenças cardíacas.

EQUISETUM ARVENSE CAVALINHA

Também é conhecida como milho de cobra, erva-carnuda, rabo-de-rato, cauda-de-raposa, rabo-de-cobra, cana-de-jacaré, erva-canudo, lixa-vegetal, cola-de-cavalo, entre outras. Constitui o único gênero da família das equisetáceas.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Suas propriedades adstringentes e diuréticas, auxiliam no tratamento da gonorréia, diarreias, infecções de rins e bexiga, estimulam a consolidação de fraturas óssea. Agem sobre as fibras elásticas das artérias, atuam em casos de inflamação e inchaço da próstata. Aceleram o metabolismo cutâneo, estimulam a cicatrização e aumentam a elasticidade de peles secas, é indicada ainda para o combate de hemorragias ou cáibras, úlceras gástricas e anemias.



[REDACTED]

ERYTHRINA MULUNGU **BICO-DE-PAPAGAIO**

É uma planta medicinal também conhecida como canivete, bico-de-papagaio e corticeira.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Essa planta medicinal é muito eficaz no tratamento de problemas psicológicos relacionados com o estresse. O Mulungu possui propriedades relaxantes que diminuem os sintomas de ansiedade e de agitação no indivíduo, deixando-o mais tranquilo para desempenhar as tarefas diárias.

EUCALYPTUS **GLOBULUS** **EUCALIPTO**

É uma árvore com propriedades medicinais. Pertence à família das Myrtaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antibacteriano, antiespasmódico, antifúngico, antisséptico, descongestionante, desinfetante, diaforético, dilatador bronquial, expectorante, febrífugo.

EUGENIA UNIFLORA **PITANGA**

Também conhecida como Cerejeira-brasileira, Pitanga-vermelha, Pitanga-do-mato, brazilian cherry ou surinam cherry (inglês).

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, analgésica, antioxidante, anti-inflamatória, anti-hipertensiva, antirreumática, digestiva, diurética, hipoglicemiante.

FOENICULUM VULGARE **ERVA-DOCE**

Também conhecido por funcho, anis-doce, maratrou ou finóquio, funcho é o nome vernáculo dado à espécie herbácea.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Expectorante, tônico, cicatrizante, calmante, diurético, sudorífico, galatogênico, antiespasmódico, antidispéptico.





GLYCINE MAX SOJA

Também conhecida como fava-da-manchúria, feijão-chinês, feijão-da-china, feijão-soja.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antigripal, antiofídica, antirreumática, calmante, dissolvente, emoliente, estomáquica, fungicida, mulsificante, hipocolesterolêmica, (reduz o colesterol ruim, o LDL, sem alterar o bom, o HDL), laxante, nutritiva, remineralizante, sudorífera, tônica, vaso adpressora; Afecção (bexiga, coração, intestinos, vesícula biliar), arteriosclerose; câncer de mama e colo de útero; debilidade, doença de pele, dor de cabeça, dor reumática, edema, estômago, febre, fungo, gripe, hipercolesterêmica, insônia, osteoporose, reumatismo, melhorar os sintomas da menopausa.



HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS GARRA DO DIABO

É também conhecida como harpago, unha-do-diabo, artigliodeldiavolo (italiano), devil'sclaw (inglês), harpagofito (espanhol), e griffedudiable (francês).

PROPRIEDADES MEDICINAIS

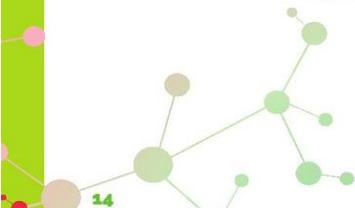
Anódino, antiespasmódica, anti-inflamatório, analgésico, antirreumático, cicatrizante, colerética, depurativa, diurético, estimulante digestivo, estimulante do sistema linfático, hepatoprotetora, hipocolesterolêmica, sedativo.

JATROPHA GOSSYPIIFOLIA PINHÃO ROXO

Também é conhecido como pinhão-de-purga, pinhão-paraguaio, pinhão-bravo, pinhão, pião, pião-roxo, mamoninho, purgante-de-cavalo, americanpurgingnut (inglês), dentre outros nomes populares.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

antidiarreico, anti-hipertensivo, cicatrizante, diurético, purgativo.





KALANCHOE PINNATA

FOLHA DA FORTUNA

Também conhecida como flores-da-fortuna, folha-da-costa, erva-da-costa, folha-grossa, folha-da-vida, coirama, coirama-branca, coirama-brava, roda-da-fortuna, saião, saião-roxo, sayao, amor-verde, paratudo, planta-do-amor, sempre-viva, airplant, leafoflife (inglês), hojadel aire (espanhol).

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Abscessos, acne, adenóides, artrite, asma, azia, bronquite, calos, catapora, coceira, conjuntivite, contusões, coqueluche, cortes, cálculos renais, cólera, dermatite, dermatose, desconforto abdominal, desnutrição, diabetes, diarreia, disenteria, distensões, distúrbios linfáticos, distúrbios menstruais, dor de cabeça, dor de estômago, dor de dente, dor de ouvido, eczema, edema, entorses, enxaquecas, epilepsia, erisipela, escorbuto, febre, feridas, flatulência, furúnculos, gases, glaucoma, hematomas, inchaço, indigestão, infecções bacterianas, infecções oculares, infecções respiratórias, inflamações, insuficiência urinária, nefrite, nervosismo, náuseas, ossos quebrados, paralisia, pedras nos rins, picadas de insetos, prisão de ventre, problemas de pele, problemas intestinais, queimaduras, resfriados, reumatismo, sarna, tosse, tuberculose, tumores, uretrite, verrugas, úlceras.

LAMIUM ÁLBUM

URTIGA BRANCA

É uma planta medicinal também conhecida como lâmio-branco, lamium, urtiga-morta, urtiga-de-abelha, erva-angélica.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antiflatulento, antiespasmódico, anti-hemorrágico, colagogo, depurativo, diurético, emoliente, expectorante, homeopático, regulador menstrual, resolutivo, sedativo, hemostático, tônico, vasoconstritor, vulnerário.

LIPPIA SIDOIDES

ALECRIM-PIMENTA

O gênero Lippia possui aproximadamente 200 espécies de ervas, arbustos e pequenas árvores, que são naturais da América do Sul e Central. As espécies deste gênero se destacam pelo aroma forte e agradável e seu aspecto atrativo no período de floração.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Propriedades antisséptica, antimicrobiana, antifúngica, antioxidante, anti-inflamatória e larvicida. O chá e a tintura diluída desta espécie são também usados no tratamento de problemas de pele.

[REDACTED]

MALVA SYLVESTRIS L. **MALVA**

É também conhecida como Malva, Malva-comum, Malva-das-boticas, Malva-maior, Malva-selvagem, Malva-silvestre.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anti-inflamatória, emoliente, laxante e mucolítica. Usada para tratar diarreia, gastrites, úlcera péptica, inflamações orofaríngeas. Asma, bronquite, gripe e resfriados. Também é usada em infecções cutâneas da cavidade bucal e de outras mucosas.

MAYTENUS SPP **ESPINHEIRA-SANTA**

Seu nome advém da aparência de suas folhas e por ser considerado um "santo remédio" em linguagem popular.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, analgésica, antiácida, antiasmática, antiespasmódica, anti-dispéptica, anti-inflamatória, antiulcerogênica, antisséptica, aperiente, carminativo, cicatrizante, colagoga, digestiva, emenagoga, laxativa.

Popularmente usado contra acne, atonia gástrica, azia, dispepsia, câncer, controle de natalidade, eczema, gases, gastrite, herpes, inflamação, úlcera gástrica, mau hálito, ulcerações, vômitos.

MENTHA PULEGIUM **POEJO**

Também é conhecida como Erva-de-são-lourenço, Menta-selvagem e Pennyroyal. Engloba as espécies Menthapulegium (variedade europeia, possui maiores propriedades medicinais) e Hedeomapulegioides (variedade americana). Pertence à família Lamiaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anti-helmintico, antiespasmódico, aromática, carminativo, diaforético, diurético, emenagogo, sedativo, estimulante estomacal, tônico uterino, vasodilatador. Popularmente usado contra amenorreia, catapora, caxumba, cólica, dismenorréia, dispepsia, dor de cabeça, erupção cutânea, febre, flatulência, gota, gripe, herpes, histeria, lepra, náuseas, psoríase, resfriados, reumatismo, sarampo, sarna, tensão, tosse, urticárias.

[REDACTED]

MENTHA CRISPA **HOTELÃ**

A Mentha crispa é também conhecida como hortelã.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Tem efeito analgésico, reduz o estresse, náuseas, vômitos, cólon irritável, infecções respiratórias (prevenção), dores de dente (bochechos) e nevralgias provocadas pelo frio.

MIKANIASPP* (M. GLOMERATA OU M. LAEVIGATA) **GUACO**

Também conhecida como Guace, Cepu, Huaco, Cipó-de-cobra, Cipó-da-caatinga, Erva-das-Cobras, Erva-das-serpentes.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, antiespasmódico, anti-inflamatória, antitussígeno, bactericida, dilatador bronquial, expectorante, febrífugo, protozoaricida, tônico. Popularmente usado contra alergias, artrite, asma, cândida, catarro, dores, eczema, inflamações, inflamação intestinal, febre, feridas, gripe, mordidas de cobra, levedura, protozoários, prurido, resfriados, reumatismo, tosse, úlceras.

MOMORDICA CHARANTIA **MELÃO-DE-SÃO-CAETANO**

Também conhecida como erva-de-são-caetano, melãozinho, fruto-negro, balsamina (espanhol), pomme de merveille (francês), papailla, balsam pear e bittermelon (inglês), dentre outros nomes populares. Pertence à família das Cucurbitáceas. Usado no tratamento do diabetes, redução dos níveis elevados de colesterol e triglicéridos.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Antibacteriana, anticancerígeno, antifúngica, antiparasitário, antiprotozoária, antitumoral, antiviral, anti-inflamatório, antisséptico, hipoglicêmico, carminativo, estimulante digestivo, estimulante imunológico, estimulante menstrual, febrífugo, hipotensor, lactagogo, vermífugo.

MORUS SP **AMORA**

É conhecida popularmente como Mulberry e Amora-preta. As Amoras são provenientes da Amoreira (Amoreiras). Inclui as espécies Morus nigra (Amora-Comum, Amora-preta ou Amoreira-preta), Morus Alba (Amora-branca ou Amoreira-branca) e Morus rubra (Amora-Vermelha). Pertence à família Moraceae.



PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, anti-helmíntico, antibacteriano, anti-inflamatória, antioxidante, catártico, diaforético, diurético, expectorante, febrífugo, laxante, nutritivo, refrescante, tônico bronquial. Popularmente usado contra anemia, asma, bronquite, constipação, diabetes, dor de cabeça, dor de garganta, febre, fraqueza, gripe, hipertensão, resfriados, solitária, tosse, úlceras, vertigem.

OCIMUM GRATISSIMUM ALFAVACA

Também conhecida como Alfavacão, Alfavaca-cravo e Manjeriçã-cheiroso. Tem origem na África e Ásia tropical, mas pode ser encontrada em todo o Brasil.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antibacteriana, antidiarreica, antifúngica, anti-inflamatória, antioxidante, antisséptica local, antiviral, carminativo, estimulante, expectorante, hipoglicemiante e sedativo. Popularmente usado contra bronquites, conjuntivite, distúrbios do trato gastrointestinal e do trato urinário, doenças mentais, dores de cabeça, epilepsia, estresse, fadiga, gripe, infecções cutâneas, micoses, tosse, pneumonia, prurido, reumatismo.

ORBIGNYASPECIOSA PALMEIRA

É uma palmeira, também conhecida como Baguacuí, Uauaçu, Aguaçu, Coco-de-macaco, Coco-de-palmeira, Guaguaço e Babassu.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anti-inflamatório, antimicrobiano, antitumoral, cicatrizante, protetor gástrico. Popularmente usado contra cólicas menstruais, inflamações e leucemia.

PASSIFLORA SPP* (P. ALATA, P. EDULIS OU P. INCARNATA) MARACUJÁ

Também conhecida como Maracujá, Maracujá-doce, Flor-da-paixão, Maracujá-guaçu e Maracujá-silvestre.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Anódino, anti-inflamatória, antiespasmódico, diaforético, hipnótico, sedativo e tranquilizante. Popularmente usado contra ansiedade, colapso nervoso, convulsões, dismenorria, dor de cabeça, dor de dente, epilepsia, espasmos musculares, feridas, herpes, hiperatividade, hipertensão, histeria, inchaços nos olhos, inflamações de pele, inquietude, insônia, irritação intestinal...



**PERSEA SPP* (P.
GRATISSIMA OU P.
AMERICANA)**
ABACATE

É também conhecido como abacate, abacado, loiro-abacate, louro-abacate, pera-abacate, aguacate, avocado e ashue (inglês); avocat (francês) e avvocato (italiano). As partes medicinais do abacateiro são a casca, frutas, folhas e sementes.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Possui propriedades digestivas, antioxidante, antibacteriana, antifúngica, peitoral, estomacal, anti-helmíntico. A sua celulose tem propriedades afrodisíacas e emenagogas. A polpa do abacate é utilizada para promover a menstruação e acelerar a supuração de feridas. A decocção de sementes pulverizadas é usada como gargarejos para dor de dente.

**PETROSELINUM
CRISPUM**
SALSA OU SALSINHA

É também conhecida como Parsley. Pertece à família Apiaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Afrodisíaco, anti-helmíntico, antioxidante, antirreumático, antisséptico, antiespasmódico, carminativo, diurético, expectorante, laxante, nutritivo, sedativo.

Popularmente usado contra amenoréia, anemia, artrite, asma, cálculos biliares, câncer, ciática, cistite, contusões, convalescença, deslocamentos, dismenorréia, dor de dente, edema, edema pulmonar, fadiga no olho, febre, flatulência, gonorréia, gota, halitose, hipertensão, icterícia, inflamação renal, lumbago, malária, pedras no rim, pele seca, reumatismo, sífilis.

PHYLLANTHUS SPP
QUEBRA-PEDRA

Também conhecida como Quebra-pedras, Chanca piedra, Arranca-pedras, Arrebenta-pedras, Quebra-pedra-branco, Cana-de-bico, Erva-pombinha, Erva-pombo. >



PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, antibacteriana, antiespasmódico, antiviral, carminativo, diaforético, diurético, estimulante biliar, febrífugo, hepatônico, hipocolesterolêmico, hipoglicêmico, hipotensor, laxante, relaxante uterino, tônico digestivo, vermífugo. Popularmente usado contra artrite, câncer de fígado, cólicas, diabetes, disenteria, dispepsia, dores, edema, febre, flatulência (gases intestinais), gastrite, gonorreia, gota, gripe, hepatite, hipertensão, hipoglicemia, icterícia, infecções do trato urinário, insuficiência urinária, malária, pedras na bexiga, prostatite, resfriados, tuberculose, vaginite, vermes.

PLANTAGO MAJOR TANCHAGEM

É uma planta medicinal também conhecida como Tanchagem-maior, Tanchagem-de-folha-larga, Tansagem, Plantagem e Erva-de-soldado. Inclui as espécies *Plantagolanceolata* e *Plantago media*. Pertence à família *Plantaginaceae*.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antibacteriano, anti-inflamatório, antiespasmódico, descongestionante, demulcente, diurético, expectorante, hemostático, mucilaginosas, refrigerante, vulnerário.

Popularmente usado contra blefarite, bronquite, catarro, colite, cistite, conjuntivite, diarreia, dor de dente, dor de garganta, enterite, febre, feridas, gastrite, hemorróidas, laringite, infecções urinárias, mordidas de cobra, rinite, sangramentos, sumagre-venenoso, tosse, toxemia, tuberculose, úlceras.

PLECTRANTHUS BARBATUS BOLDO

Conhecida como boldo-do-Brasil, boldo-brasileiro, boldo-de-jardim, boldo-da-terra, boldo-silvestre, boldo-falso, boldo-do-chile, boldo-chileno, malva-amarga, malva-santa, tapete-sete-dores, tapete-de-oxalá, coleus (inglês), cóleo (espanhol), dentre outros nomes populares.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Contra problemas no fígado e digestão, doenças cardíacas, hipertensão, convulsões, eczema, insônia, feridas, distúrbios respiratórios, alívio de inchaços em contusões, dores espasmódicas e dor ao urinar. Também usada no tratamento de psoríase, angina, além de impedir metástases cancerosas.





POLYGONUM ACRE

ERVA-DE-BICHO

É também conhecida como pimenta-d'água, pimenta-do-brejo, persicária, cataia, capitiçoba, dentre outros nomes populares.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, estimulantes e vermícidas, além de ser adstringente, vasoconstritora, hemostática, cicatrizante e diurética.

PORTULACA PILOSA

Também conhecida como portulaca, amor-crescido e pinkpurslane (inglês). Pertence à família das Beldroegas (Portulacaceae).

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Tratar doenças gastrointestinais, além de possuir função analgésica e servir para aliviar febres. Estudos têm mostrado que os extratos da planta têm efeitos renais.

PSIDIUM GUAJAVA

Goiaba é também conhecida como Guava, Goiabeiro, Goiabeira, Guave, Guayaba (espanhol), dentre outros nomes populares. Pertence à família Myrtaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, adstringente, antibacteriano, antidiarreica, antiespasmódica, antioxidante, cardiotônico, diurético, estimulante menstrual, fungicida, nervino, sedativo, tônico estomacal, vasoconstritor, vermífugo.

PUNICA GRANATUM

ROMÃ

Muitas vezes confundida com um fruto é na verdade uma infrutescência da romãzeira.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, anti-inflamatório, antisséptico, antitérmico, diurético, vermífugo.

RHAMNUS PURSHIANA

CÁSCARA-SAGRADA

É também conhecida como Casca-sagrada, Cascará-sagrado, Casca-de-chittem e Espinheiro. Pertence à família Rhamnaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, emético, hepático, laxante, nervino, purgante, tônico amargo, tônico catártico, tônico e digestivo.

[REDACTED]

RUTA GRAVEOLENS **ARRUDA**

É uma planta medicinal também conhecida como Arruda-comum, Chá-de-arruda, Arruda-do-Jardim, Arruda-doméstica, , Aruta, Aruda, Ruda, Ruta, Erva-da-graça,. Pertence a família Rutaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Abortivo, anti-helmíntico, antiespasmódico, antitussígeno, colagogo, diaforético, emenagogo, estimulante circulatório, laxante, nervino, sedativo, tônico estomacal.

SALIX ALBA **SALGUEIRO**

Salgueiro é também conhecido como Salgueiro-branco, Salgueiro-frágil (*Salix fragilis*), Salgueiro-preto (*Salix nigra*), Salgueiro-acinzentado (*Salix cinerea*), WillowBark (nome popular em inglês), dentre outros. Pertence à família Saliceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

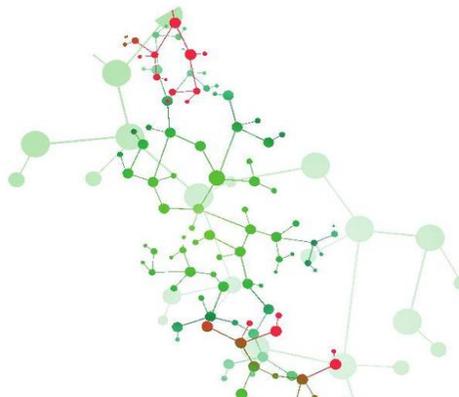
Adstringente, anafrodisíaco, analgésico, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatória, antirreumática, antisséptica, febrífugo, tônico digestivo, vermífugo.

SCHINUS **TEREBINTHIFOLIUS** **AROEIRA**

Também conhecida como Aroeira-mansa, Aroeira-brasileira, Aroeira-vermelha, Árvore-de-Aroeira, Cabuí, Fruto-de-sabiá, Aguaraiça, Aroeira-da-praia, Aroeira-do-brejo, Aroeira-Pimenteira, Bálamo, Corneiba, Aroeira-do-Paraná, Aroeira-do-Sertão, Pimenta-Rosa. Pertence à família Anacardiaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, antidiarreica, antiespasmódica, antibiótica, antifúngica, anti-inflamatória, antirreumático, cicatrizante, balsâmica, depurativa, diurética, hipotensiva, fungicida, tônica.





SOLANUM PANICULATUM JURUBEBA

É também conhecida como Jurubeba-verdadeira, Jupeba, Juribeba, Jurupeba, Gerobeba

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Folhas e flores: aperientes (abrem o apetite), anti-inflamatórios, cicatrizantes, colagogos, depurativos do sangue, descongestionantes, digestivos, diuréticos, estimulantes, laxantes, tônicos. Raízes e frutos: antianêmicos, antidiabéticos, antidispépticos, anti-hidrópicos, aperientes, diuréticos e tônicos.

SOLIDAGO MICROGLOSSA ARNICA

É também conhecida como arnica-do-Brasil, arnica silvestre, arnica-brasileira, arnica-da-horta, arnica-de-terreiro, arnica-silvestre, erva-lanceta, espiga-de-ouro, lance-ta, macela-miúda.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Combate o reumatismo, artrite, artrose, dores e traumatismo.

STRYPHNODENDRON ADSTRINGENS BARBATIMÃO-VERDADEIRO

Também conhecido como barba timão, barba timão verdadeiro, casca da mocidade, casca da virgindade, iba timão, ibatimô, paricarana, ubatimô, chorãozinho roxo, paricana, picarana, piçarana, verna.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Adstringente, anti-hemorrágica, antisséptica, antibacteriana, coagulante sanguíneo, depurativa, diurética, hipotensora, tônica, cura feridas, doenças da pele, problemas na garganta, escorbuto, anemias, para corrimento vaginal, catarro uteral, catarro vaginal, hemorragia do útero, leucorréia, auxilia no tratamento da gonorréia, colite, diarreia, gastrite e úlcera.

TABEBUIA AVELLANEAE IPÊ-ROXO

É um gênero que compreende a planta medicinal conhecida como Ipê-Roxo (Tabebuia impetiginosa, Tabebuia avellanedae, Tecoma, impetiginosa, dentre outros) Ipê, Flor-Roxa, Ipê-Preto, Ipê-de-flor-roxa, Ipê-piranga, Ipê-preto, Ipê-rosa, Ipê-roxo-anão, Ipê-Uva, Pau-D'arco-Rosa, Pau-D'arco-Roxo, Piúva, Peúva,



Caboré, Guaraíba e Lapacho (devido a alta concentração da naftoquinona-lapachol na erva medicinal). Pertence a família Bignoniaceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, anódino, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante, diurético, febrífugo, laxante.

TAGETES MINUTA **CRAVO DE DEFUNTO**

É uma planta medicinal também conhecida como Cravo-Francês, Tagetes-Anão, Tagete (italiano), French Marigold (inglês), Clavel de Indias (espanhol), Marigold (francês), pertence à família das Asteraceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Analgésico, aperitivo, antiespasmódica, antirreumática, antitussígena, imunoestimulante, laxativa, peitoral, pesticida natural, purgativa, sudorífera, vermífuga.

TRIFOLIUM PRATENSE **TREVO-VERMELHO**

Também conhecida como trevo-vermelho, trevo-comum, trevo-do-prado, trevo-roxo, trevo-violeta, trevo-trifoliado, trevo-de-vaca, redclover (inglês).

PROPRIEDADE MEDICINAIS

Acne, artrite, bronquites, câncer, coágulos no sangue, congestão linfática, conjuntivite, eczema, feridas, flebite, gota, menopausa, psoríase, queimaduras, tosse, tuberculose, tumores, vaginite.

UNCARIA TOMENTOSA **UNHA-DE-GATO**

É uma planta medicinal também conhecida como garra-de-gato, unha de gato, paraguay, garabato, garbatocasha.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Antifúngico, anti-inflamatória, antimutagênico, antioxidante, antirreumático.

VERNONIA **CONDENSATA** **BOLDO-DA-BAHIA**

É também conhecido como boldo-baiano, boldo-japonês, boldo-chinês, boldo-africano, boldo-goiano, boldo-de-Goiás, acumã, alumã, aloma, aluman, luman, árvore-do-pinguço, fel-de-índio, heparém, dentre outros nomes populares. Pertence à família Asteraceae.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Utilizado contra azia, distúrbios gastrointestinais, controle da gastrite, dores de cabeça, diarreia e como antídoto para mordidas de cobras.

[REDACTED]

19

CHÁS QUE AUMENTAM A SAÚDE



CHÁ DE ABACATEIRO

Indicação: Retenção urinária, afecções dos rins, cistite, uretrite, ácido úrico.

MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sopa de folhas picadas em uma xícara de chá de água fervente, cubra, deixe amornar,coe e beba.

MODO DE USAR

Tome uma xícara de chá de manhã e outra à tarde.

CONTRAINDICAÇÃO

Não ultrapasse a dosagem.

CHÁ DA ALFAVACA- CRAVO

Indicação: Má digestão, flatulência e gases estomacais.

MODO DE PREPARO

Coloque 10 folhas em uma xícara de chá. Adicione água fervente, cubra, deixe esfriar e coe.

MODO DE USAR

Tome 2 xícaras de chá ao dia.
Indicação: Diurético, pressão alta ou moderada.

CHÁ DE ALECRIM

MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas secas em uma xícara de chá, adicione água fervente, cubra e deixe esfriar. Coe e beba.

MODO DE USAR

Tome 2 xícaras de chá no decorrer do dia.

CHÁ CONTRA CÓLICAS INTESTINAIS

Indicação: cólicas intestinais e gases.

MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sobremesa de sementes de erva-doce em uma xícara de chá, adicione água fervente e cubra. Coe e beba.

MODO DE USAR

Tome 1 xícara de chá 2 vezes ao dia.

CHÁ DE ARRUDA

Indicação: Para restaurar o fluxo menstrual.

MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sobremesa de folhas em uma xícara de chá. Adicione água fervente, cubra, deixe amornar e beba.

MODO DE USAR

Tome 3 vezes ao dia, 3 dias antes da menstruação. As doses para a preparação do chá não devem ser aumentadas.

CONTRAINDICAÇÃO

O chá não é indicado quando há suspeita de gravidez.

CHÁ DE ARTEMÍSIA

Indicação: Dores de estômago, dores menstruais.

MODO DE PREPARAR

Coloque 10 folhas em uma xícara de chá, adicione água fervente, cubra e deixe esfriar.

Coe e beba.

MODO DE USAR

Tome 1 xícara de chá 2 vezes ao dia.

CONTRAINDICAÇÃO

O chá deve ser evitado na gravidez ou lactação.

CHÁ DA ERVA-DOCE

Indicação: Cólicas estomacais, cólicas intestinais, gases e flatulência.

MODO DE PREPARO

Coloque 1 colher de sobremesa dos frutos e sementes em uma xícara de chá. Adicione água fervente, cubra, deixe amornar e coe.

MODO DE USAR

Tome 1 xícara do chá frio 2 vezes ao dia.





CHÁ DE ALHO E MEL

Indicação: dor de garganta

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de flor de laranjeira

3 dentes de alho

1 limão com casca cortado em 4 partes

1 xícara de chá de mel de eucalipto

MODO DE PREPARO

Coloque os dentes de alho, o limão cortado e as flores de laranjeira em uma vasilha e amasse. Despeje o mel, tampe e deixe descansar. Após 12 horas, esprema e coe. Tome 2 colheres de sopa ao dia.

CHÁ DE AMEIXA E MEL

Indicação: prisão de ventre

INGREDIENTES

5 ameixas secas

1/2 xícara de chá de água

3 colheres de chá de mel

MODO DE PREPARO

Deixe as ameixas de molho na água por 3 horas. Retire os caroços e amasse-as com um garfo. Coloque as ameixas novamente na água, acrescente o mel e misture. Tome 3 colheres de sopa ao dia.

CHÁ DE MANJERONA E MEL

Indicações: má digestão

INGREDIENTES

1 colher de sopa de manjerona fresca

1/2 xícara de chá de mel

MODO DE PREPARO

Amasse as folhas de manjerona e despeje o mel. Deixe a mistura descansar por 6 horas. Coe e tome 1 colher de sopa após o almoço e outra após o jantar.

CHÁ DE ERVAS E ROSA-BRANCA

Indicação: amidalite

INGREDIENTES

• 1 colher de sopa de folha fresca de alfavaca

• 1 colher de sopa de flores secas de sálvia

• 1 colher de sopa de pétalas de rosa-branca

• 2 dentes de alho

• 1/2 xícara de chá de mel

MODO DE PREPARO

Coloque as plantas e o alho em um copo e amasse. Despeje o mel, misture, tampe e deixe descansar por 10 horas em um local arejado. Coe e tome 1 colher de café 3 vezes ao dia.

CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA

Indicação: emagrecimento

INGREDIENTES

- 1/2 l de água
- 2 paus de canela
- Cascas de 4 maçãs vermelhas
- 1 lasca de gengibre

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Deixe ferver por aproximadamente 8 minutos. Beba em seguida.

CHÁ DE MANJERONA

Indicação: melhorar os sintomas do reumatismo

INGREDIENTES

- 3 folhas frescas de manjerona
- 1 xícara de chá de água.

MODO DE PREPARO

Deixe as folhas de manjerona de molho na água por alguns minutos ecoe. Beba 1 xícara de chá a cada 6 horas.

CHÁ DE ALECRIM

Indicação: ansiedade

INGREDIENTES

- 1 punhado de folhas de alecrim
- 1 xícara de chá de água
- Mel a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela ferva a água e coloque as folhas de alecrim. Tampe e deixe em infusão por alguns minutos.

MODO DE USAR

Tome o chá 2 vezes ao dia.

CHÁ PARA ESTIMULAR O APETITE

MODO DE PREPARO

Coloque 20 g de folhas de alecrim uma panela com 1 l de água fervente. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 10 minutos.

MODO DE USAR:

Tome 2 xícaras de chá ao dia, antes ou após as refeições.





CHÁ DE MANJERICÃO

indicação: dor de garganta

MODO DE PREPARO

Coloque 2 colheres de sopa de folhas de manjericão em 1 l de água fervente. Deixe repousar por 30 minutos, coe e beba.

MODO USAR:

Beba 3 xícaras de chá por dia.

CHÁ DE ANGÉLICA

indicação: proteção do estômago

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque 1/2 l de água para ferver, retire do fogo e coloque 1 colher de chá de folhas secas de Angélica. Tampe e deixe repousar por aproximadamente 5 minutos. Coe e beba.

MODO DE USAR

Beba 1 xícara de chá antes das refeições.

CONTRAINDICAÇÃO

Mulheres grávidas não devem tomar este chá.

CHÁ DE CAJUEIRO

indicação: fortificante

MODO DE PREPARO

Em uma panela, leve ao fogo 1 l de água e 2 colheres de sopa de folhas e cascas de cajueiro em pedaços pequenos. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Após este período desligue o fogo e deixe abafado por mais 10 minutos.

MODO DE USAR

Beba 3 xícaras de chá ao dia.

CHÁ DE CAMOMILA E ERVA CIDREIRA

• *indicações: insônia*

INGREDIENTES

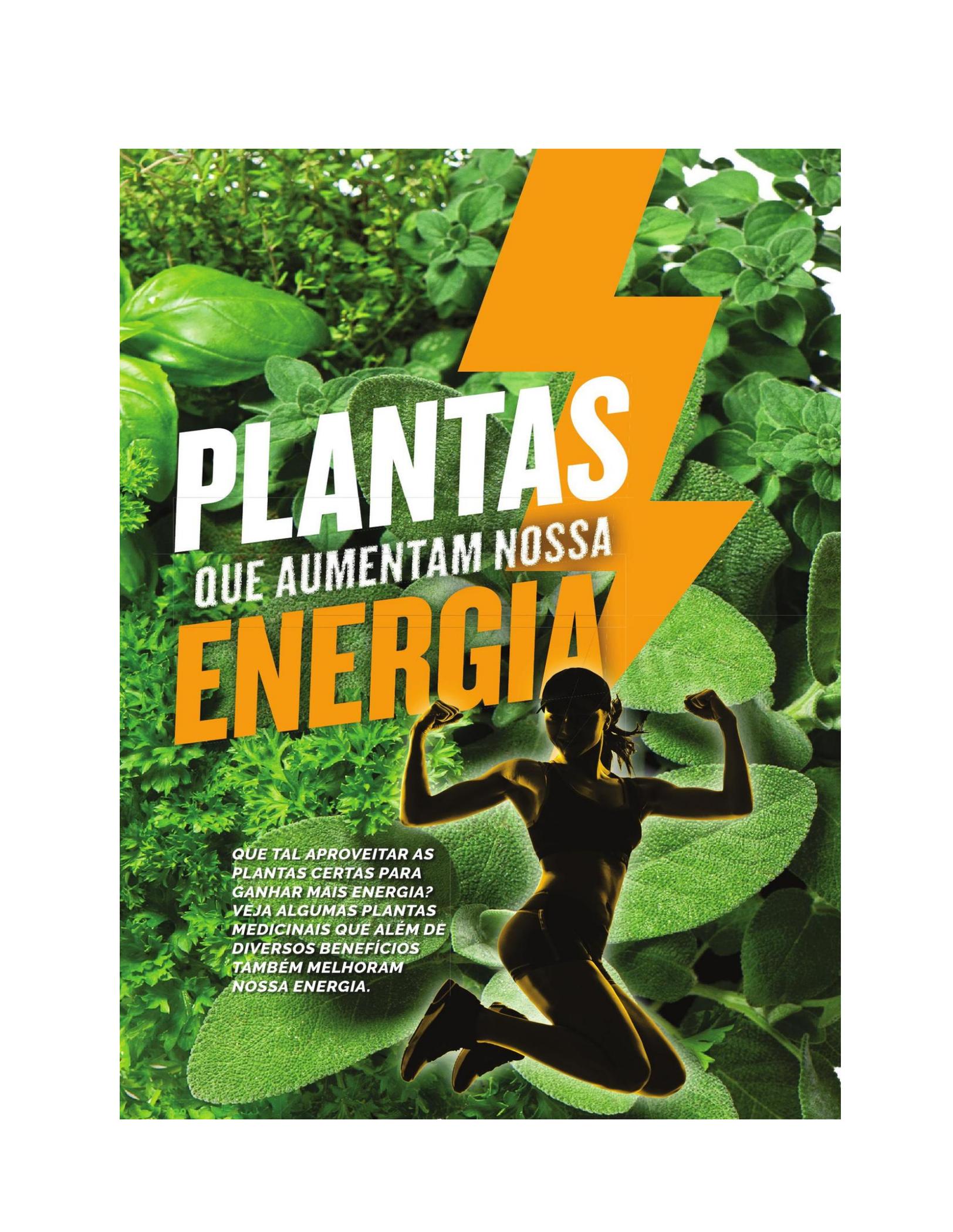
1 punhado de cravo-da-índia
1 punhado de camomila
1 punhado de tília
1 punhado de erva-cidreira
3 paus de canela
1 copo de água

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela e ferva por aproximadamente 15 minutos.

MODO DE USAR

Espere esfriar, coe e beba à noite.



PLANTAS QUE AUMENTAM NOSSA ENERGIA

QUE TAL APROVEITAR AS
PLANTAS CERTAS PARA
GANHAR MAIS ENERGIA?
VEJA ALGUMAS PLANTAS
MEDICINAIS QUE ALÉM DE
DIVERSOS BENEFÍCIOS
TAMBÉM MELHORAM
NOSSA ENERGIA.





FÁFIA

Nome científico: *Pfaffia glomerata*.

Origem: regiões tropicais e subtropicais. Encontrada em todo o Brasil

Características: planta herbácea de ramos moles e nodosos nas articulações. As folhas são simples e inteiras.

Parte utilizada: raiz.

PROPRIEDADES

Contra cansaço físico e psíquico, estresse, depressão, anemias, impotência, artrites, diabetes, hipertensão, menopausa e disfunção hormonal.

COMO USAR

Em uma xícara de chá coloque 1 colher de sobremesa das raízes picadas ou uma colher de chá do pó das raízes, adicione água fervente, abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 xícara de chá em jejum e ao final da tarde.

CÁRTAMO

É uma planta medicinal também conhecida como Açafrão-dos-tintureiros. Pertence à família Asteraceae.

PROPRIEDADES

Acelera na perda de gordura (principalmente na região abdominal), auxilia na regularização do nível de colesterol LDL e triglicerídeos, aumento da energia e imunidade, normalização do perfil metabólico entre lipídeos e insulina, aumento da definição muscular, proteção antioxidante, auxílio ao organismo na produção de substâncias anti-inflamatórias, além de prevenir o aparecimento de celulites e ser benéfico para a pele. O óleo de Cártamo contém proteínas, minerais e vitaminas. É um conhecido antioxidante natural, importante no combate aos radicais livres.

COMO USAR Tomar em forma de chá ou cápsulas.

NÓ-DE-CACHORRO

Nome científico: Heteropterys aphrodisiaca.

Outros nomes populares: nó-de-porco, cordão-de-são-francisco, jasmim-amarelo e resedá-amarelo.

Origem: cresce no cerrado, principalmente nos estados de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Goiás. Também é encontrada em áreas pantanosas.

Características: arbusto de 1 a 2 m de altura, com folhas ovais opostas e flores amarelas. As raízes são avermelhadas, caracterizam-se pela presença de nós, o que levou ao nome popular da planta.

Parte utilizada: raízes.

PROPRIEDADES

Combate as debilidades nervosas, é antioxidante e vasodilatador. Auxilia nos tratamentos de úlceras, reumatismo e melhora a memória.

COMO USAR

Em uma panela coloque 1 l de água e 2 colheres de sopa de raiz de Nó-de-cachorro. Leve a panela ao fogo, espere come-

çar a ferver e desligue depois de 10 minutos. Mantenha a panela tampada e deixe a mistura descansar por mais 10 minutos. Coe e beba morno ou gelado. Aconselha-se o consumo de 2 xícaras de chá por dia.

PORANGABA CHÁ-DE-BUGRE

Da planta, se faz o fitoterápico Pholia Magra, disponível no mercado como um emagrecedor e inibidor de apetite, dentre outras utilizações.

PROPRIEDADES

A Porangaba pode diminuir o apetite, reduzir a celulite, aumentar a energia e melhorar a circulação do corpo. Não





elimina a vontade de comer, mas proporciona uma sensação de saciedade geral no corpo e faz com que a pessoa tenha um crescente controle sobre o apetite e, portanto, deve ser tomado antes das refeições. A planta também contém cafeína, por isso não é indicado para pessoas que sofram de nervosismo, estresse, ansiedade e insônia.

COMO USAR

Coloque 4 colheres de sopa de erva em 1 l de água, assim que levantar fervura desligue o fogo, tampe e deixe por aproximadamente 10 minutos. Coe e beba 4 xícaras de chá ao dia.



ERVA-MATE

Nome científico: *Ilex paraguariensis*.

É também conhecida como congonha ou simplesmente mate. A erva-mate é consumida como chimarrão, em forma de chá gelado ou quente.

Chega a atingir uma altura de 12 metros, seus frutos são pequenos com coloração roxa ou verde, as folhas são ovais e o caule é cinza.

PROPRIEDADES

Possui teofilina, teobromina e cafeína. A bebida é um estimulante para o sistema nervoso central, amplifica o vigor e a capacidade de desenvolver as atividades físicas e mentais. Contribui para o sistema digestivo. Seus componentes auxiliam na digestão e produzem efeitos diurético, estimulante e laxante.

COMO USAR

Coloque 1 colher de chá da erva-mate em uma xícara de chá e adicione água fervente. Espere amornar, coe e beba.



O TELETON ACABOU, MAS AS
NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM
PRECISANDO DE VOCÊ.



*O envio da mensagem é gratuito.

Torne-se um mantenedor da AACD.
A sua doação é fundamental para a
manutenção da AACD e a realização de
milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: mantenedores@aacd.org.br | Site: aacd.org.br (opção "Quero ajudar")

Se preferir fazer a doação única via SMS*, envie uma mensagem com a letra T para 28127.



EDICASE
publicações

A MAIOR VARIEDADE EM SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO
Compre nas bancas e revistarias
de todo o Brasil

CONHEÇA NOSSA LOJA



CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
• MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINAR!



REMÉDIO NATURAL

SAÚDE AO SEU ALCANCE

Tudo que você precisa saber para usar as ervas medicinais com segurança! Seleccionamos as plantas testadas e aprovadas pela medicina, as indicações de uso e chás para tratar e prevenir os males do dia a dia. Quer ter mais disposição para executar as atividades? Seleccionamos algumas ervas que vão aumentar a sua energia e saúde.

Use com segurança!

