

# Plantas aromáticas, condimentares e medicinais



**Departamento de Educação Ambiental  
Secretaria de Educação de Praia Grande**

# Plantas Aromáticas

São Plantas que possuem aroma/perfume, capazes de sensibilizar nosso olfato.



# Plantas Condimentares

São aquelas usadas como temperos para realçar o sabor e o aspecto dos alimentos. Muitas vezes podem ser utilizados como conservantes.



# Plantas Medicinais

É a espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos.

É capaz de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio em uma população ou comunidade.

Sua utilização data de épocas muito antigas, quando o homem procurava na natureza por plantas que lhe curassem ou aliviassem suas dores. Esse conhecimento foi sendo passado para as gerações posteriores . Assim herdamos o conhecimento de cura através das plantas de nossos antepassados e dos povos indígenas que povoam nosso país.

**Para usá-las, é preciso conhecer a planta e saber onde colhê-la e como prepará-la.**

# Uso das plantas medicinais

## Forma caseira

- **Chá - por infusão:** despeja-se a água aquecida (próximo à fervura) sobre a erva fresca ou seca, deixando em repouso em recipiente abafado, por um determinado tempo. Indicada para partes da planta de estrutura frágil (flores e folhas), que liberam seus compostos ativos em baixas temperaturas, mas não devem ser fervidas, pois podem perder suas propriedades medicinais.



- **Chá - por decocção:** ferve-se a erva medicinal fresca ou desidratada junto com a água, por tempo determinado. Utilizado para raízes, cascas e sementes, partes da erva que não liberam seus componentes ativos em baixas temperaturas.

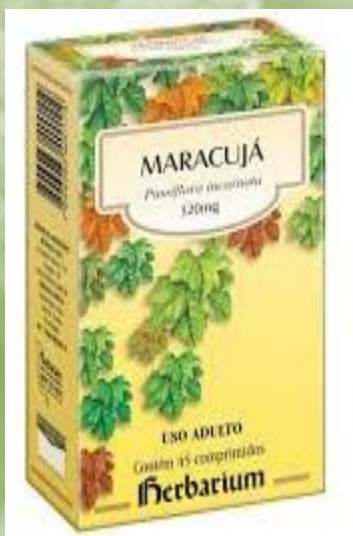


O uso caseiro das plantas medicinais também se faz de diversas outras formas:

- **Banho de assento;**
- **Bochecho/gargarejo;**
- **Compressa;**
- **Creme;**
- **Inalação;**
- **Gel;**
- **Maceração;**
- **Solução;**
- **Tintura;**
- **Sumos;**
- **Ungüento e pomadas;**
- **Xarope.**

## Forma industrial

- **Fitoterápicos:** A planta medicinal industrializada para obtenção de um medicamento (maior segurança de uso). Os medicamentos fitoterápicos industrializados devem ser registrados no **ANVISA/Ministério da Saúde** antes de serem comercializados.



## ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)

Órgão do governo responsável por promover a saúde dos cidadãos brasileiros através da fiscalização da **produção e comercialização** de produtos fitoterápicos, e por regulamentar uma série de medicamentos naturais que a sabedoria popular já conhecia sua eficácia.



**Ervas e fitoterápicos são substâncias naturais, mas podem fazer mal a saúde se não forem usadas corretamente.**

# Alecrim

*Rosmarinus officinalis*

Arbusto comum na região do Mediterrâneo, de aroma característico, designado pelos romanos como “rosmarinus”, que em latim significa “orvalho do mar”. Muito utilizado na culinária como tempero de carnes de porco e cordeiro, e como chás.



## Indicações terapêuticas

- Problemas digestivos;
- Reumatismo;
- Depressão;
- Cansaço;
- Má circulação;
- Gases intestinais;
- Insônia;
- Dores de cabeça;
- Cólicas menstruais;
- Feridas que precisam ser cicatrizadas (compressa).

### Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Alecrim – muito bom para distúrbios digestivos (antidispéptico).

#### **Orientações para o preparo e uso**

Infusão – 2 g de folhas secas/ 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 15 minutos após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições.



## Uso culinário



# Alho

*Allium sativum*

Bulbo (a “cabeça de alho”), composto por folhas escamiformes (os “dentes de alho”). Utilizado desde a antiguidade tanto como tempero como para fins medicinais.

A **alicina**, substância encontrada no alho que atua como um poderoso agente anti-inflamatório e antibactericida, é a responsável pelo seu forte odor. A alicina possui um forte caráter antibiótico, uma vez que sua presença no alho deve-se

ao intuito de livrar a planta das bactérias presentes no solo. Consigo, a alicina carrega algumas vitaminas importantíssimas para o corpo humano, como a vitamina A, a B1, B2, C, além de uma série de outros minerais como o cálcio e o enxofre.



## Indicações terapêuticas

- Eficaz em casos de colesterol elevado;
- Expectorante;
- Anti-séptico;
- Estimula o sistema imunológico.

## Receitas Naturais – ANVISA

**Tintura** – para colesterol alto, hipertensão arterial leve, sintomas de gripes e resfriados e auxilia na prevenção da aterosclerose (depósito de lipídios na parede arterial).

### **Orientações para o preparo e uso**

Preparo da tintura (receita ANVISA) com os bulbilhos secos

Acima de 12 anos: tomar 50 a 100 gotas da tintura diluídas em 75 mL de água, duas a três vezes ao dia .



## Uso culinário



# Aroeira

*Schinus terebinthifolius*

Árvore nativa da América do Sul, de porte médio, ocorre principalmente na região litorânea. Possui frutos avermelhados conhecidos como pimenta rosa, utilizada na culinária e muito apreciada por pássaros.

Considerada como anti-inflamatória e cicatrizante, é usualmente indicada para cuidar da pele.



Segundo a medicina popular, as substâncias contidas na planta ajudam na cicatrização de pequenas feridas, combatem as espinhas e atenuam manchas na pele.

## Indicações terapêuticas

- Corrimento Vaginal;
- Depurativo, diurética e laxante;
- Dores ciática, febre, reumatismo;
- Popularmente utilizada em banhos de assento pós-parto, pelo efeito antiinflamatório e cicatrizante.

## Receitas Naturais – ANVISA

Banho de Aroeira – Anti-inflamatório e cicatrizante ginecológico.

### Orientações para o preparo e uso

Decocção– 1 g cascas do caule secas/ 150 mL de água.

Uso externo - Fazer banho de assento três a quatro vezes ao dia.



# Uso culinário



# Assa Peixe

*Vernonia polysphaera*

Erva perene, nativa do Brasil, encontrada principalmente na Amazônia, Mata Atlântica e Cerrado, que se espalha por meio de sementes.

Cresce aos arredores de estradas, terrenos baldios e esgotos. O mel das abelhas criadas junto a plantações de assa-peixe é delicioso, com sabor leve como o da laranjeira.





## Indicações terapêuticas

- Hemorroida;
- Casos de bronquite e tosse persistente;
- Dores musculares.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Assa Peixe – Expectorante.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g de folhas secas/ 150 mL de água

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, uma vez ao dia.



# Barbatimão

*Stryphnoden dromadstrigens*

Árvore do cerrado brasileiro, predominante no norte e nordeste do Brasil, também conhecida como “casca da virgindade”.

Termo indígena que significa “a árvore que aperta”, é utilizada medicinalmente nas úlceras e hemorragias e na indústria de curtume.



As cascas podem auxiliar o tratamento de doenças na pele, afecções na garganta, anemias, diarreia, hemoptises, gastrite, câncer e diabetes. Também atua no combate ao corrimento vaginal, gonorreia, catarro uretral e vaginal, leucorréia e hemorragia uterina.

Já as folhas, aumentam a vitalidade dos tecidos e deixando o organismo ainda mais revigorante.

## Indicações terapêuticas

- Gastrite e úlcera;
- Hemorragia (adstringente);
- Sepsia;
- Feridas e doenças da pele;
- Corrimento vaginal;
- Auxilia no tratamento da gonorreia, colite, diarreia.

## Receitas Naturais – ANVISA

Creme com Barbatimão – cicatrizante.

### Orientações para o preparo e uso

Preparo do creme (receita ANVISA) com as cascas.

Uso externo: aplicar na área afetada até três vezes ao dia.



# Boldo do Chile

*Peumus boldus*

Muitas plantas são denominadas boldos. O boldo do Chile é uma árvore com cerca de 15 metros de altura, e não é encontrado no Brasil, a não ser em farmácias e casas de produtos naturais.



Planta medicinal utilizada principalmente por seu efeito espasmolítico, contra os distúrbios digestivos. Pode ser encontrada em infusão ou cápsula.

É também antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatório, antisséptica, tônica, vermífuga, antioxidante, depurativo (daí dizerem que a planta emagrece) e sedativo.

## Indicações terapêuticas

- Problemas no fígado;
- Má digestão;
- Prisão de ventre.

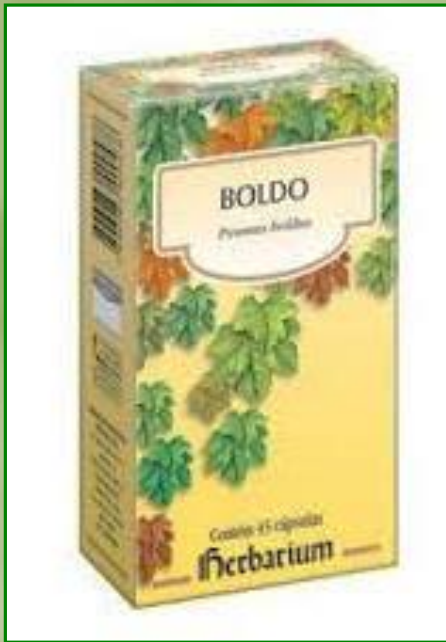
## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Boldo do Chile – Antidispéptico, colagogo (excitante da secreção biliar) e colerético (aumenta secreção biliar).

## Orientações para o preparo e uso

Infusão sem abafar– 1 a 2 g de folhas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, duas vezes ao dia.



# Boldo-da-terra

*Plectranthus barbatus*

O Boldo-da-terra, boldo africano ou boldo brasileiro é um arbusto originário da África.

Atinge de 1 a 2 metros de altura, apresenta folhas aveludadas e flores azuladas.

Indicado como analgésico, estimulante da digestão e combate azias. Quando usado por longos períodos, pode causar irritação gástrica. Seu uso é eficaz no combate a males hepáticos.



## Indicações terapêuticas

- Má digestão;
- Pressão baixa;
- Ressaca alcoólica;
- Combate de piolhos (uso externo).

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá – Antidispéptico.

## Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 a 3 g de folhas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.

# Calêndula

*Calendula officinalis*

Originária da Europa meridional e se relaciona intimamente com o sol.

Nome derivado da palavra latina “Calendae” que significa “primeiro dia de cada mês”.

Adaptada no Brasil, especialmente nas regiões Sul e Sudeste, é cultivada tanto para fins ornamentais como para a fabricação de medicamentos e cosméticos.



## Indicações terapêuticas

- Queimaduras;
- Contusões
- Inflamações;
- Acne, alergia e assaduras;
- Avermelhamento de pele, queimaduras suaves de sol;
- Manchas na pele;
- Alivia a cólica menstrual.

## Receitas Naturais – ANVISA

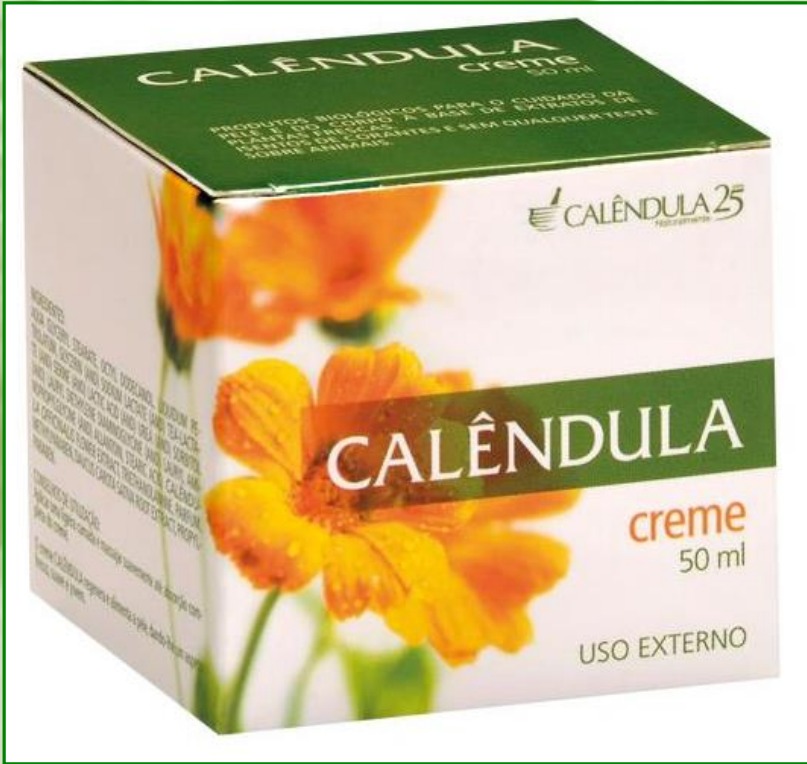
Gel, cremes e tinturas.

Compressa de Calêndula – Anti-inflamatório e cicatrizante.

## Orientações para o preparo e uso

Uso externo- Infusão – 1 a 2 g de folhas secas/ 150 ml de água.

Após higienização, aplicar com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia.



# Camomila

*Matricaria recutita*



Trata-se de uma das ervas mais antigas que a humanidade já utilizou.

É uma planta com uso medicinal, cosmético, alimentar e em outras áreas.

Sua origem mais provável é a Europa e América do Norte, onde é muito comum nos jardins públicos.

Além de ornamental, produz um chá calmante e digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos. As partes mais usadas são as flores e as folhas.



## Indicações terapêuticas

- Contusões e processos inflamatórios;
- Cólicas intestinais;
- Cólicas menstruais;
- Ansiedade;
- Na estética, tonifica a pele e clareia os cabelos.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Camomila –antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve.

Compressa de Camomila – anti-inflamatório em afecções da cavidade oral.

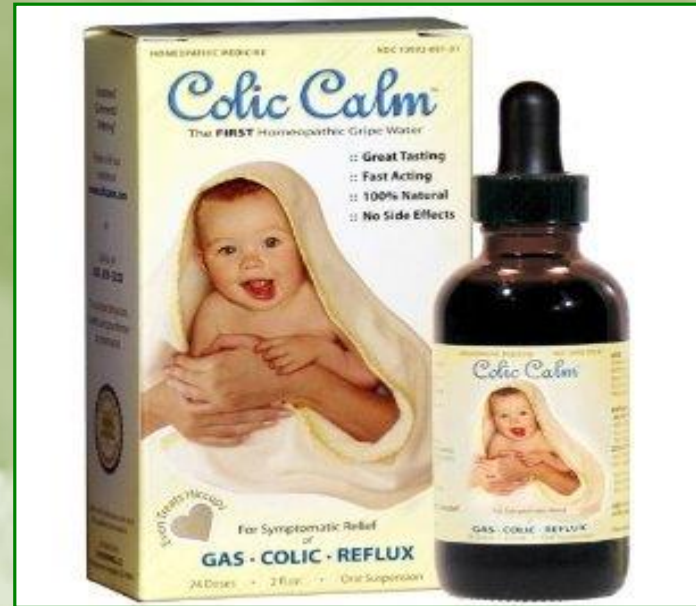
## Orientações para o preparo e uso

Uso interno - Infusão – 3 g inflorescências secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, três a quatro vezes entre as refeições.

Uso externo - Infusão – 6 a 9 g inflorescências secas/ 100 ml de água.

Fazer bochechos e/ou gargarejos, logo após o preparo, três vezes ao dia.



# Canela

*Cinnamomum verum*

A **caneleira** é uma pequena árvore com aproximadamente 10-15 m de altura, nativa do Sri Lanka, no sul da Ásia.

A canela é a especiaria obtida da parte **interna** da casca do tronco.

Muito utilizada na culinária como condimento e aromatizante e na preparação de certos tipos de chocolate e licores. Na medicina, empregada como os óleos destilados, é conhecida por 'curar' resfriados.



## Indicações terapêuticas

- Falta de apetite;
- Problemas digestivos;
- Cólicas, flatulência, gases;
- Auxilia no emagrecimento (alimento termogênico).

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Canela – Aperiente (para abrir o apetite), antidispéptico, antiflatulento e antiespasmódico.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 g de cascas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: aperiente - tomar 10 a 15 minutos após o preparo, meia hora antes das refeições - antidispéptico tomar 10 a 15 minutos após o preparo, após as refeições.

**Advertência:** chá de canela é **abortivo** e deve ser evitada durante a gravidez

## Uso culinário



# Capim Santo

*Cymbopogon citratus*

Também conhecida como **Capim-limão** e **capim cidreira**, é nativa das regiões tropicais da Ásia (Índia).

Utilizado como calmante, melhorando casos de insônia e ansiedade leves bem como no tratamento de cólicas intestinais e uterinas. Também utilizado como aromatizante e repelente natural.



## Indicações terapêuticas

- Estimulante lácteo;
- Cólicas menstruais e intestinais;
- Ansiedade, nervosismo e insônia.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Capim Santo – Antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 a 3 g de folhas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar 5 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia.

## Capim Santo



## Erva Cidreira



## Uso culinário



# Carqueja

*Baccharis trimera*

Planta bastante estudada pelos cientistas, com seus benefícios endossados e comprovados, como reduzir os índices de glicemia no sangue, proteger o fígado, e auxiliar na digestão.

Amplamente utilizada no Brasil na medicina caseira, hábito este herdado de nossos indígenas que há séculos já faziam uso da mesma para o tratamento de várias doenças



## Indicações terapêuticas

- Má digestão;
- Redução dos índices de glicemia no sangue;
- Auxilia na perda de peso: diurético e laxante.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Carqueja – ideal para dispepsia.

## Orientações para o preparo e uso

Infusão – 2,5 g partes aéreas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.



# Confrei

*Symphytum officinale*

É uma planta nativa da Europa e conhecida mundialmente por seus poderes medicinais, incluindo o tratamento de feridas e queimaduras.

O confrei pode atingir até um metro de altura.



Possui muitas propriedades, a mais conhecida é seu efeito cicatrizante e anti-inflamatória e seu uso como remédio deve sempre ser tópico, ou seja, uso externo.

Suas folhas podem ser usadas, após a geada, para preparação de terrenos para plantio, uma vez que formam um fertilizante ideal devido à presença do potássio.

## Indicações terapêuticas

- Feridas e queimaduras,
- Efeito cicatrizante e anti-inflamatório;
- Tratamento de espinhas (acne) e cabelo (caspa);
- Psoríase;
- Ulceras varicosas;
- Gastrite.

## Receitas Naturais – ANVISA

Pomada de Confrei – Cicatrizante, equimoses, hematomas e contusões

### Orientações para o preparo e uso

Pomada (receita ANVISA) feita a partir do extrato das folhas

Uso externo. Aplicar nas áreas afetadas uma a três vezes ao dia.

O chá de confrei não deve ser bebido. A ANVISA proibiu o uso interno do confrei, então dizer que ele emagrece, calmante, desintoxicante é um risco.



# Curcuma

*Curcuma longa*

Conhecido como açafrão da terra é uma planta originária da Ásia (Índia e Indonésia).

Da sua raiz seca e moída se extrai o pó, utilizado como condimento ou corante de cor amarela e brilhante, na culinária e no preparo de medicamentos. Além do seu sabor diferenciado, a cúrcuma é um excelente anti-inflamatório.



## Indicações terapêuticas

- Ação antisséptica e antibacteriana;
- Distúrbio digestivo;
- Problemas hepáticos;
- Como anti-inflamatório;
- Psoríase e outras doenças inflamatórias que acometem a pele.
- Colesterol alto;
- Auxilia no emagrecimento (alimento termogênico).
- Combate à depressão.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Cúrcuma (açafrão da terra) – Antidispéptico e anti-inflamatório.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1,5 g rizomas secos/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, duas vezes ao dia.



## Uso culinário



# Erva Baleeira

*Cordia verbenacea*

Arbusto perene, muito ramificado e aromático, é uma planta brasileira, típica da Mata Atlântica, muito encontrada nas regiões litorâneas do sudeste e sul do País.

Na culinária, devido ao cheiro semelhante a um caldo de galinha, é usada para temperar caldos e molhos. Os frutos são atrativos de pássaros. Seu chá pode ser utilizado tanto por via oral quanto tópica em casos de inflamações oriundas de contusões e dores.



## Indicações terapêuticas

- Inflamações oriundas de contusões;
- Dores;
- Indicada em casos de artrite, dor muscular, dor na coluna.

## Receitas Naturais – ANVISA

Compressa de Erva Baleeira – melhora as inflamações e dores.

### **Orientações para o preparo e uso**

Infusão – 3 g folhas secas/ 150 ml de água.

Uso externo - Aplicar compressa na região afetada, três vezes ao dia.



## Uso culinário



# Erva de Bicho

*Polygonum punctatum*

Erva daninha, muito presente em lavouras de solo úmido e com muita matéria orgânica. Possui ácido acético, fitosterina, flavonóides e taninos, entre outros componentes.

Seu caule, folhas, frutos e flores são usados nos preparos de chás e pomadas.

O chá é indicado para má circulação, varizes, reumatismo. A pomada (ou banho de assento), para curar inflamações, úlceras e hemorróidas.



## Indicações terapêuticas

- Varizes, como as úlceras varicosas;
- Má circulação.

## Receitas Naturais – ANVISA

Compressa de Erva de Bicho - para tratar as úlceras venosas. Anti-hemorroidal.

## Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g partes aéreas secas/ 150 ml de água.

Uso externo - Fazer banho de assento três vezes ao dia.



# Erva Doce

*Pimpinella anisum*

Nativo da bacia do Mediterrâneo, também conhecido por anis, é uma planta aromática comestível utilizada em culinária, em perfumaria como aromatizante e planta medicinal.



## Indicações terapêuticas

- Cólicas em bebês e gastrointestinais;
- Má digestão;
- Dor de barriga;
- Vômito;
- Expectorante.

### Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Erva Doce – alivia as cólicas intestinais. Antidispéptico e antiespasmódico.

#### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1,5 g de frutos secos (3 colheres de café) / 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, três vezes ao dia.





# Espinheira Santa

*Maytenus ilicifolia*

O nome se refere ao formato das folhas (que se parecem com espinhos) e aos efeitos “milagrosos” da espinheira para a nossa saúde (por isso o “santa”). Em quintais abertos, a planta pode atingir até três metros de altura. Em vasos grandes, até um metro. É uma planta que precisa de muito sol. Atua como tonificante estomacal, antisséptico, cicatrizante e analgésico. Por isso, combate diversos problemas, como: má digestão, azia e a gastrite.



## Indicações terapêuticas

- Analgésica, antiácida, antiinflamatória, balsâmica, cicatrizante, contraceptiva, desinfetante, digestiva, laxativa;
- Indicadas para azia, gastrite, gases, úlcera e vômitos;
- Auxilia em problemas de pele, como acne, eczemas e herpes.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Espinheira Santa – ótimo contra azia. Antidispéptico, antiácido e protetor da mucosa gástrica.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g folhas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia..



# Gengibre

*Zingiber officinale*

Planta asiática, originária da ilha de Java, da Índia e da China, de onde se difundiu para outras regiões do mundo.

Hoje é cultivado principalmente na faixa litorânea do Espírito Santo, Santa Catarina, Paraná e no sul de São Paulo.

Pode atingir mais de 1 m de altura. As folhas verde-escuras nascem a partir de um caule duro, grosso e subterrâneo (rizoma).

É um alimento **funcional** e **termogênico** poderoso. Tem sabor picante e também é bastante usado no tratamento das gripes e resfriados.



## Indicações terapêuticas

- Afrodisíaca;
- Antiasmática, antibiótica, antidepressiva, antigripal, anti-inflamatória, antisséptica, digestiva, estimulante, aperiente, expectorante;
- Indicada em casos de amigdalite;
- Alivia dores ciáticas;
- Auxilia o estômago, fígado;
- Evita enjoos, náuseas;
- Reduz a flatulência;
- Higieniza a boca.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Gengibre – Antiemético (melhora náuseas e vômitos), antispasmodico, e expectorante.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 0,5 a 1 g de rizomas secos/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar 5 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia.





# Guaco

*Mikania glomerata*

Nativa no sul do Brasil, tem sua distribuição de São Paulo ao Rio Grande do Sul. É uma trepadeira volúvel, glabra.

É muito conhecido por suas propriedades expectorantes e bronco-dilatador. O chá ou o xarope preparado com as folhas do guaco alivia a tosse e os sintomas da gripe.



## Indicações terapêuticas

- Atua contra o reumatismo;
- Em forma de xarope é útil à: tosse, gripe, rouquidão, infecção na garganta e bronquite;
- Contra mordidas de cobra;
- Cicatrizante;
- Como calmante em geral.

### **Receitas Naturais – ANVISA**

Chá de Guaco – para gripes, resfriados e expectorante;  
Remédios na forma de xaropes – expectorantes.

### **Orientações para o preparo e uso**

Infusão - 3 g de folhas secas/ 150 ml de água.

Acima de 12 anos: tomar logo após o preparo, duas vezes ao dia.



# Guaraná

*Paullinia cupana*

É um arbusto originário da Amazônia, encontrado no Brasil e Venezuela.

Seu fruto possui grande quantidade de cafeína (chamada de guaranína quando encontrada no guaraná) e devido a suas propriedades estimulantes é usada na fabricação de xaropes, barras, pós e refrigerantes.



## Indicações terapêuticas

- Afrodisíaca;
- Analgésica;
- Antibacteriana;
- Diurética;
- Revigorante;
- Indicada em casos de stress, cansaço físico e mental;
- Contra impotência sexual;
- Aumenta o raciocínio.

## Receitas Naturais – ANVISA

Guaraná em Pó – estimulante natural.

### Orientações para o preparo e uso

Dispersar o pó em água – 0,5 a 2 g de sementes em pó.

Acima de 12 anos: tomar 0,5 a 2 g do pó puro ou disperso em água, uma vez ao dia.



# Hortelã Pimenta

*Mentha piperita L*

Existem mais de 25 espécies chamadas de hortelã.

Esta espécie é medicinal, e atua em debilidades do estômago, cólicas e vômitos. Também utilizada para irritações cutâneas e constipações, dores de cabeça e dor de dentes (mastigar a folha).



## Indicações terapêuticas

- Tônico;
- Calmante;
- refrescante;
- Auxilia a digestão, na prisão de ventre;
- Combate vermes;
- Limpa feridas.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Hortelã – combate cólicas e gases.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1,5g de folhas e sumidades floridas secas/ 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 10 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia.

**Advertência:** não pode ser consumida por pessoas que sofram problemas hepáticos graves, nem durante a amamentação.

# Malva

## *Malva sylvestris*

Malva é o nome vulgar de diversas espécies de plantas herbáceas da família *Malvaceae* e distribui-se geograficamente pelas regiões tropicais, subtropicais e temperadas de África, Ásia e Europa.

Algumas espécies são utilizadas como plantas ornamentais em jardins, enquanto outras são invasivas).



## Indicações terapêuticas

- Diurética,
- Emoliente,
- Expectorante,
- Laxante;
- Auxilia na cura de afta, bronquite, catarro, faringite e tosse;
- Alivia o mau hálito.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Malva – ótimo para problemas respiratórios. Expectorante.

Compressa de Malva (na forma de chá) – para contusões. Anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral.

### Orientações para o preparo e uso

Uso interno - Infusão – 2 g de folhas e flores secas/ 150 ml de água.

Tomar logo após o preparo, quatro vezes ao dia.

Uso externo - Infusão – 6 g de folhas e flores secas/ 150 ml de água. Após higienização, aplicar com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia.



# Maracujá

*Passiflora edulis*

Presente nas zonas tropicais e subtropicais da América. Cultivada também pela sua flor ornamental, o fruto é utilizado especialmente para produzir suco ou polpa de maracujá.

Popularmente conhecido como a fruta da tranquilidade.

O chá feito com as partes aéreas do maracujá é muito bom para tratar a depressão moderada, a TPM e a irritação, devido à sua ação calmante. Ele também ajuda a controlar a pressão arterial, além de melhorar a concentração.



## Indicações terapêuticas

- Diurético;
- Sedativo e tranqüilizante;
- Trata a ansiedade, histeria, insônia e úlceras;
- Alivia o stress.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Maracujá – um famoso calmante natural

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g de folhas secas/ 150 ml de água

Uso por indivíduos de três a 12 anos sob orientação médica. Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia.

# Melão de São Caetano

*Mormodica charantia*

Cipó herbáceo muito comum em cercas e entulhos de terrenos abandonados.

O Melãozinho é de origem asiática, trazido da África pelos escravos. Seu nome se deve aos escravos que se estabeleceram na região das minas auríferas e plantaram ao redor de uma capelinha em Mariana. O padroeiro da capela era S. Caetano e os frutos parecidos com melão.



A infusão dos frutos maduros é boa para curar hemorróidas. As folhas desta planta eram usadas pelas lavadeiras para clarear a roupa.



## Indicações terapêuticas

- Afrodisíaca;
- Aperitiva;
- Auxilia em casos de afecções biliares, catarata, dores de ouvido, escabiose, enxaquecas;
- Livra de cólicas abdominais, colite, hemorróidas, infecções da pele, irrigação vaginal;
- Auxilia no tratamento de cravos.

## Receitas Naturais – ANVISA

Remédio com Melão de São Caetano – combate irritações na pele e sarnas.

# Melissa

*Melissa officinalis*

Também conhecida como **Erva-cidreira**, é uma planta nativa da Europa meridional. Floresce no final do Verão. As flores são pequenas, de cor esbranquiçada ou rósea e atraem especialmente as abelhas.

As folhas possuem função analgésica e antialérgica, e podem ajudar a aliviar os sintomas de gripes e resfriados.

Muito usada também para aliviar cólicas menstruais e dores estomacais causadas por espasmos. Possui propriedades **aromáticas**, além de ser um excelente relaxante.



Muito indicada em casos de **problemas gástricos**, evitando arrotos, cólicas e flatulência.

## Indicações terapêuticas

- Calmante;
- Cicatrizante;
- Analgésica e antialérgica, auxilia no alívio de gripes e resfriados;
- Anti-inflamatória e antimicrobiana;
- Antiespasmódica;
- Carminativa.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Melissa – para cólicas abdominais - Antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 a 4 g de sumidades floridas secas / 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia.



# Falsa Melissa

*Lippia Alba*

Falsa cidreira ou falsa erva cidreira é uma planta nativa das Américas. É um arbusto multi ramificado que atinge a altura de até 1,5 metros com flores com corolas brancas, rosas ou azul/violeta..

É uma planta medicinal indicada como calmante natural. Por ter um efeito sedativo leve, ela ajuda a controlar a insônia, além de aliviar a ansiedade e reduzir o estresse. Ela também é analgésica, podendo auxiliar no tratamento das dores musculares e reumáticas.



## Indicações terapêuticas

- Analgésica, antigripal, antisséptica;
- Calmante;
- Carminativa,
- Digestiva, expectorante, sudorífica, e sedativa;
- Para afecções da pele e das mucosas, problemas hepáticos, cólica (dor de barriga) e espasmos;
- Acaba com o catarro, gases, indigestão;
- Induz ao sono;
- Acalma o sistema nervoso.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Falsa Melissa (Falsa Erva Cidreira) – Ansiolítico, sedativo leve, antiespasmódico e antidispéptico.

## Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 a 3 g de partes aéreas secas / 150 ml de água

Tomar sempre após o preparo - Acima de 12 anos: tomar todo o infuso, três a quatro vezes ao dia. Maiores de 70 anos: tomar 75 mL do infuso, três a quatro vezes ao dia.

# Mil Folhas

*Achillea millefolium*

Originária da Europa, é cultivada em quase todo território brasileiro. Também conhecida como erva-do-guerreiro e novalgina, além de ser uma bela planta, possui propriedades medicinais importantes para o tratamento e prevenção de diversas doenças.



É uma planta anti-inflamatória e analgésica, contra febre, pressão alta, hemorragias, hemorróidas, feridas.



## Indicações terapêuticas

- Analgésica, em especial para dores de cabeça, estomacais e dores de dente;
- Antibiótica, antiespasmódica, antipirética, antisséptica;
- Digestiva e diurética;
- Auxilia no tratamento de acne, melhora a circulação, diminui as cólicas menstruais, desintoxica o organismo;
- Cura diarreia;
- Aumenta o apetite;
- Auxilia nos problemas anais, flatulência, hemorroidas e incontinência urinária.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Mil Folhas – Aperiente, antispéptico, anti-inflamatório e antiespasmódico.

## Orientações para o preparo e uso

Infusão – 1 a 2 g de partes aéreas secas / 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 10 minutos após o preparo, três a quatro vezes ao dia, entre as refeições.

# Picão

*Bidens pilosa*

O **Picão preto**, além de ser considerada uma erva daninha, é uma planta possuidora de propriedades fitoterápicas. Seu chá é indicado pela ANVISA para o tratamento da **icterícia e úlceras**, como hemorroidas.

Estudos indicam sua contribuição no tratamento da malária, infecções bacterianas e doenças do fígado, como a hepatite pelo abuso de álcool, além de casos de hipertensão arterial e diabetes. Até para mordidas de cobras e animais peçonhentos o picão é usado.



## Indicações terapêuticas

- Icterícia;
- Úlceras, como hemorroidas;
- Contribuição no tratamento da malária, infecções bacterianas e doenças do fígado, como a hepatite pelo abuso de álcool;
- Hipertensão arterial e diabetes;
- Alergias e picadas de insetos (compressas do chá ).

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Picão –para icterícia

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 2 g das folhas/ 150 ml de água

Acima de 12 anos: Beber uma xícara quatro vezes ao dia.

Para bebês é recomendado o banho de chá de picão. Mesma receita, em quantidade maior.



**Chá & Cia**  
ervas medicinais

Ervas Medicinais

**PICÃO**

**Bidens pilosa - L.**

**Chá & Cia Produtos Naturais**

Av. Professor Sebastião Paulo de Toledo Pontes, 768  
VI. Industrial - CEP 12220-380 - São José dos Campos - SP  
CNPJ 16.846.567/0001-13 Insc. Est 645.391.050.113

[www.chaecia.com.br](http://www.chaecia.com.br)

# Quebra Pedra

*Phyllanthus niruri*

Nativa do Brasil, encontrada praticamente em todas as regiões, essa planta é muito utilizada no tratamento de problemas relacionados ao aparelho urinário.

Ela é muito procurada para eliminar cálculos nos rins, mas possui outras utilidades também como analgésico, antiespasmos e para combater a hepatite B.



## Indicações terapêuticas

- Analgésica, antisséptica, antiespasmódica, anti-inflamatória;
- Diurética;
- Combate a hepatite B, anti-hepatotóxica,
- Indicada para infecções nas vias urinárias;
- Indicada em casos de ácido úrico, afecções da próstata, cálculos renais, gota;
- Promove o suor e é purgante.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá que Quebra Pedra – contra os cálculos renais

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g de partes aéreas secas / 150 ml de água

Acima de 12 anos: tomar 10 a 15 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia.

# Romã

*Punica granatum*

Romã é o fruto da Romãzeira. Originária dos países do Mediterrâneo, seu cultivo é realizado em mais de 100 países do mundo, para o consumo como fruta fresca.

Rica em vitamina C e sais minerais, também contém substâncias antioxidantes, que auxiliam no tratamento das inflamações. Essas substâncias, principalmente os taninos, atuam como um anti-inflamatório natural, combatendo não só as dores de garganta, mas também outros problemas de saúde.



## Indicações terapêuticas

- Anti-inflamatório;
- Antisséptico;
- Diurético;
- Vermífuga;
- Auxilia no tratamento de aftas, amigdalite, angina da garganta, chagas bucais, dores de garganta, gengivas, úlceras da boca;
- Também atua contra doenças gastrintestinais, dispepsia, espasmo, febre;
- Ajuda a reduzir os sintomas da menopausa e da TPM;
- Desinfeta feridas.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Romã – antisséptico e para irritações na boca.

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 6 g de cascas do fruto (pericarpo) secas/ 150 ml de água

Uso externo - Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia

# Sálvia

*Salvia officinalis*

A salvia é uma das plantas medicinais mais usadas no mundo na medicina natural, pois possui benefícios de todos os tipos e nenhuma contra indicação. Das suas folhas é possível extrair óleos aromáticos, resinas e bálsamo e também fazer chás. Também utilizada como condimento e como plantas ornamentais.





## Indicações terapêuticas

- Aromática;
- Digestiva e diurética;
- Limpeza nas vias respiratórias;
- Funciona como antisséptico bucal, cicatriza mucosas;
- Trata as aftas, a gengivite, a estomatite;
- Indicada em casos de bronquite, catarro, diabetes, problemas de origem gástrico intestinal;
- Recomendado para atenuar os suores noturnos causados pela menopausa, combate a insônia, tontura e palpitações.

## Receitas Naturais – ANVISA

Chá de Sálvia – Dispepsia e transpiração excessiva;

Gargarejo com a Sálvia (preparo igual ao chá) – Anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral (para tratar aftas).

### Orientações para o preparo e uso

Infusão – 3 g de folhas secas / 150 ml de água

Uso interno: Acima de 12 anos: tomar 10 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia após as refeições.

Uso externo: Após higienização, aplicar com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos duas vezes ao dia.

# Chá da Alegria

O Globo Repórter de 04/09/2015 tratou dos benefícios das especiarias e das ervas para a nossa saúde. Uma das receitas exibidas no programa foi o chá da alegria, criada por pesquisadores da Universidade Federal de Viçosa (MG) combina ervas que ajudam a melhorar o humor.

**Ingredientes:** 1 xícara (chá) de cada uma dessas ervas: sálvia, hortelã, camomila, endro, chá verde, erva doce, canela, semente de mostarda, tomilho e alecrim.

**Modo de Preparo:** Coloque todas as ervas em um recipiente com tampa e misture bem. O mix deve ser armazenado em um local fresco e à sombra.

**Posologia:** Tomar 1 xícara (chá) da infusão\* pronta à noite, cerca de 30 minutos antes de dormir. \*1 colher (sopa) da mistura de erva em 1 xícara (chá) de água quente, tampe e deixe em infusão por 3 minutos. Depois coe e tome morno ou frio, de preferência sem adoçar.

