



LIVRETO
ERVAS CURATIVAS

ALINE MAREÁ

MARIA CRISTINA DIAS

OUTONO/2020



Ilustração:

Maria do Rosário Souza

Revisão Gráfica:

Moreno Souza Mathias

Diagramação:

Aline Mareá, Ana Beatriz Gonçalves

Apoio:

Recanto Sá Mariana



©copyright 2020, por Coletivo Ervas Curativas

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução ou duplicação de todo o volume ou parte dele sem permissão expressa das autoras (art. 184 do Código Penal e Lei dos Direitos Autorais n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998).

Livreto Ervas Curativas. Aline Mareá, Maria Cristina Dias. São Paulo, Brasil, 2020. 58p.

Disponível por email:

ervascurativas@gmail.com

[@ervascurativas](#)



Este livreto é resultado do resgate de saberes tradicionais e de pesquisas realizadas durante o isolamento social, genuinamente elaborado entre os meses de abril e maio de 2020.

É dedicado às nossas mães, parentes, amigos e todos que reconhecem os valores culturais, sobretudo o uso tradicional das ervas por suas características curativas.

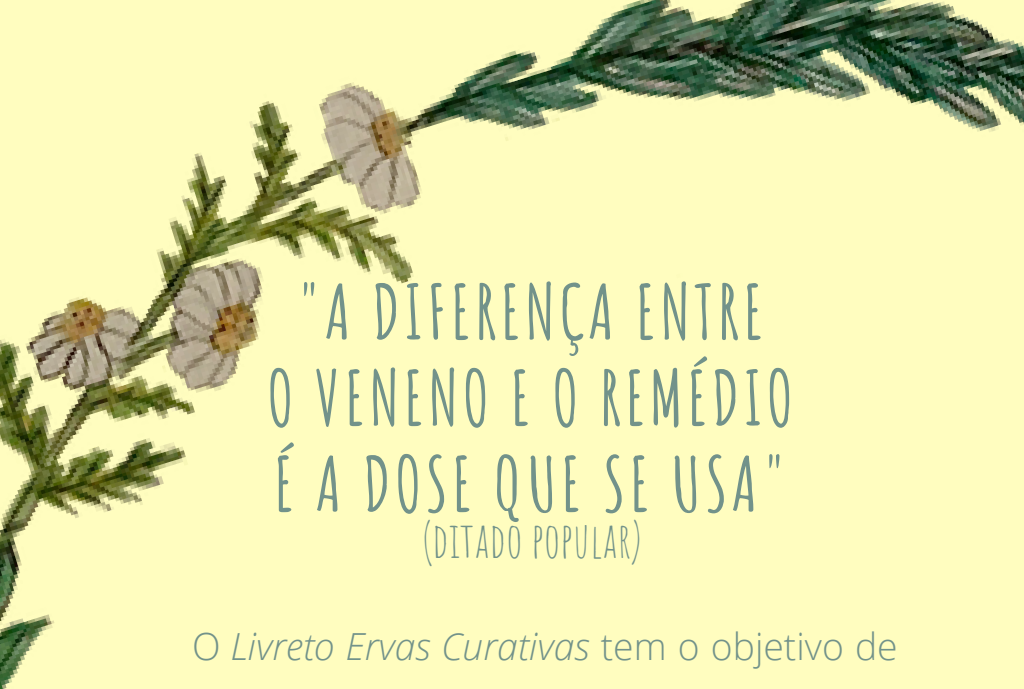
Aline Mareá e Maria Cristina Dias

A decorative branch with green, needle-like leaves and several light purple flowers with yellow centers, extending from the top right towards the bottom left of the page.

LICENÇA

Aos mais velhos de nossa linhagem, em especial às nossas avós que, cada uma com sua história e sabedoria, nos introduziram a este universo do cultivo e cuidado com as plantas. Agradecemos Mariana Eloy Gonçalves (*in memorian*) e Marcília Joaquina Dias (*in memorian*).

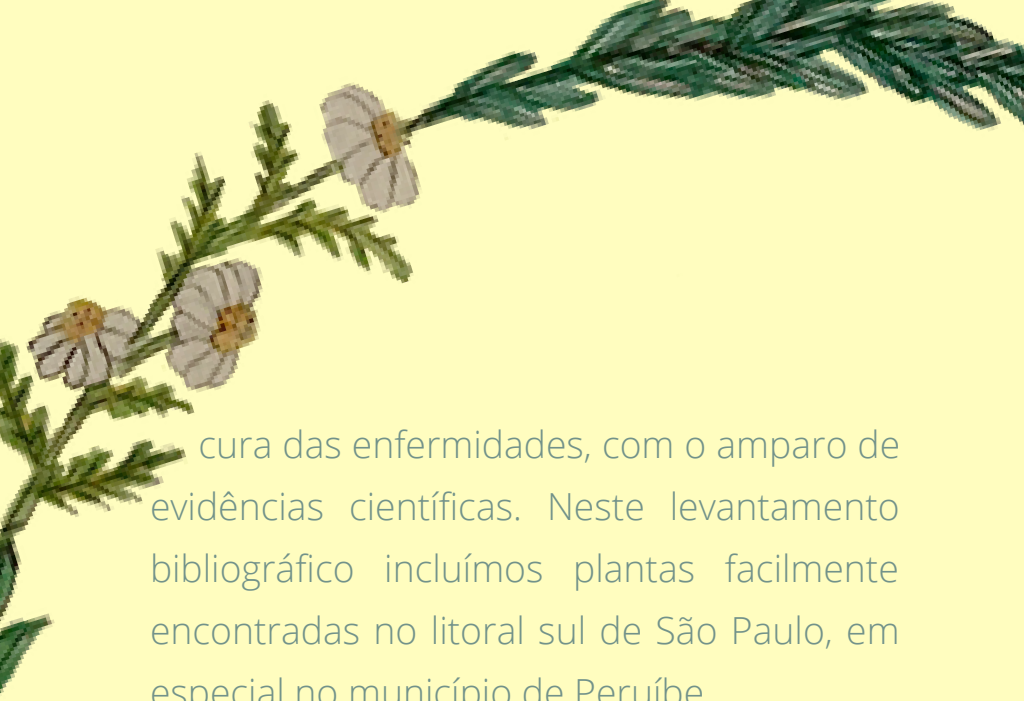
Aos nossos sacerdotes, lalorixá Terezinha de Oxun e Babalorixá José Carlos de Ibualamo (*in memorian*), agradecemos por nos compartilhar a responsabilidade ambiental e comunitária, além do respeito na colheita e na utilização das plantas.



"A DIFERENÇA ENTRE
O VENENO E O REMÉDIO
É A DOSE QUE SE USA"
(DITADO POPULAR)

O *Livreto Ervas Curativas* tem o objetivo de auxiliar as pessoas na sua busca de autonomia em saúde com o uso de plantas fitoterápicas, principalmente para este momento onde a saúde pública entra em colapso, em razão da pandemia mundial do COVID-19 que afeta a todos os brasileiros.

A utilização tradicional das plantas aqui contidas é de conhecimento popular. São práticas que envolvem valores culturais e que continuam sendo mantidas de geração em geração. Para compor este informativo, incluímos informações ligadas ao modo de



cura das enfermidades, com o amparo de evidências científicas. Neste levantamento bibliográfico incluímos plantas facilmente encontradas no litoral sul de São Paulo, em especial no município de Peruíbe.

Essas informações não tem como intuito substituir receituário ou orientações de um profissional de saúde. Sabemos que um tratamento eficaz dependerá de um diagnóstico preciso da enfermidade. Portanto recomendamos a todos que utilizem este livreto com sabedoria, compreendendo as particularidades de cada planta, as interações medicamentosas, as reações adversas, as contraindicações e demais restrições que podem impedir a sua utilização.



O mal uso das plantas medicinais descritas neste informativo é de inteira responsabilidade do praticante, eximindo as autoras dessa publicação de qualquer responsabilidade jurídica por eventual uso das informações nela contidas, sendo sua indicação baseada no modo de cura de enfermidades em tradição popular e a eficácia desses fitoterápicos foram descritas por autores citados em nosso levantamento bibliográfico.

ÍNDICE

Conversão de medidas	01
Agrião do Pará	02
Alecrim	03
Alfavaca	05
Aroeira vermelha	07
Assa peixe	09
Cambará	11
Camomila	13
Capim santo	15
Cebola	17
Cipó chumbo	19
Embaúba	20
Erva de passarinho	22
Folha da Fortuna	24
Hortelã	26
Hortelã pimenta	28
Jaqueira	30

ÍNDICE

Maracujá	32
Melão de São Caetano	34
Melissa	36
Mulungu	38
Ora pro nóbis	40
Pata de vaca	42
Romã	44
Tília	46
Referências	48

CONVERSÃO DE MEDIDAS PARA ERVA E LÍQUIDO:

200 ml = 1 copo de vidro comum ou 1 xícara de chá

1 xícara de chá = 150 ml e corresponde à 16 colheres de sopa

1 xícara de cafezinho = 50 ml e corresponde à 5 colheres de sopa

1 colher de chá corresponde à 25 gotas

1 colher de chá de ervas frescas equivale à 5 gramas

1 colher de sopa com raízes trituradas pesa de 8 a 10 gramas

1 colher de sopa de ervas secas pesa de 4 a 5 gramas

1 colher de café de fruto seco corresponde à 1 grama

Para 10 gramas de ervas secas, utiliza-se 1 litro de água

1 litro = 4 copos ou 1000 gramas

AGRIÃO DO PARÁ/JAMBU/ TREME TREME

Spilanthes acmella



Para que serve: expectorante, combate à anemia, alivia dor de dente, gengivite

Modo de uso: chá das folhas, flores e raízes

Receita:

- Chá: deixar em repouso 2 colheres de chá de folhas em 500ml de água fervente. Após 10 minutos, coar e tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Efeitos colaterais: quando consumido em excesso pode aumentar as contrações do útero

Contraindicações: mulheres grávidas não devem utilizar

ALECRIM/ALECRIM DE HORTA/ ALECRIM DE CHEIRO

Rosmarinus officinalis



Para que serve: dor de cabeça de origem digestiva, indigestão, antimicrobiano contra bactérias, fungos e vírus, melhora a função mental e a memória, fortalece o sistema imunológico

Modo de uso: folhas e flores

Receita:

- Chá para todas as indicações: 2 gramas de folhas secas para 1 xícara de água fervente. Abafar por 10 minutos, coar e beber morno 1 vez ao dia.

ALECRIM / ALECRIM DE HORTA / ALECRIM DE CHEIRO

Rosmarinus officinalis

O chá pode ser ingerido antes das refeições para o controle de diabetes (glicose no sangue); e após as refeições para ação digestiva.

Efeitos colaterais: quando consumido em excesso pode causar náuseas. No caso do óleo essencial, dermatite e fotossensibilização em uso tópico.

Contraindicações: mulheres grávidas, amamentando e crianças menores de 5 anos, para pacientes com doenças no fígado ou na vesícula

ALFAVACA/ALFAVACA DO CAMPO/ ALFAVACA CRAVO

Ocimum gratissimum



Para que serve: atua contra doenças das vias respiratórias, tosses e gripes, ação diurética e para problemas no estômago, como cólicas

Modo de uso: folhas e flores

Receita:

- Chá: Acrescentar 1 colher de sopa de folhas em 1 litro de água fervente, abafar e deixar descansar por 15 minutos. Tomar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia

ALFAVACA / ALFAVACA DO CAMPO / ALFAVACA CRAVO

Ocimum gratissimum

Efeitos colaterais: pode causar alergia em pessoas sensíveis à planta; o óleo essencial pode causar palpitação, sudorese e tonturas

Contraindicações: não é indicada para pessoas com pressão alta

AROEIRA VERMELHA / AROEIRA COMUM / PIMENTEIRA-DO-PERU

Schinus molle



Para que serve: doenças sexualmente transmissíveis, infecções urinárias, reumatismo, bronquites, dor de dente, além de baixar a febre e acalmar a tosse.

Modo de uso: cascas para o chá e outras partes para o banho

Receitas:

- Chá: ferver 3 a 4 pedaços da casca (20 a 30 gramas) para 1 litro de água, por 15 minutos. Coar depois de frio e tomar 3 colheres de sopa por dia. Pode ser conservado em geladeira por 24 horas.

AROEIRA VERMELHA/AROEIRA COMUM/ PIMENTEIRA-DO-PERU

Schinus molle

- Para problemas de pele e reumatismos: cozinhar 20 a 25 gramas de cascas de aroeira em 1 litro de água por 5 minutos, coar, e quando estiver em temperatura ambiente, lavar as partes afetadas.

Efeitos colaterais: pode ter efeito laxativo e causar reações alérgicas na pele

Contraindicações: não é recomendado para quem tem a pele muito sensível, ou para quem tem problemas gastrointestinais. Mulheres grávidas também não devem utilizar

ASSA PEIXE / CHAMARRITA / CAMBARÁ GUAÇU

Vernonia polianthes



Para que serve: expectorante, tosse, resfriados, bronquite, diurético, cicatrizante, auxilia no tratamento de cálculos renais

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá para gripe e aliviar a tosse: preparado com 4 gramas de folhas em 1 xícara de água fervente, abafar por dez minutos, coar, beber 1 xícara de chá, 2 ou 3 vezes ao dia.

ASSA PEIXE / CHAMARRITA / CAMBARÁ GUAÇU

Vernonia polianthes

- Para tratar bronquite: adoçar o chá com um pouco de mel.
- Para afecções do útero, pode ser usado como banho de assento

Para crianças, utilizar 1/2 a 1/3 da dose

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: mulheres grávidas e amamentando não devem utilizar

CAMBARÁ/CAMBARÁ-DE-CHUMBO/ CAMBARÁ-DE-ESPINHO

Lantana cambara



Para que serve: combate às doenças respiratórias, expectorante, bronquites, tosses, rouquidões e resfriados.

Modo de uso: folhas e flores

Receitas:

- Chá: preparado com 1 colher das folhas e flores secas por litro de água. Após ferver a mistura, abafar por dez minutos e depois coar. Tomar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia.

CAMBARÁ/CAMBARÁ-DE-CHUMBO/ CAMBARÁ-DE-ESPINHO

Lantana cambara

- **Xarope:** Amasse bem 2 colheres (sopa) de flores e 2 colheres de folhas frescas e acrescente 1 xícara de água fervente. Após misturar bem, acrescente 2 xícaras de açúcar (de preferência cristal) e leve ao fogo até formar um xarope. Tomar 1 colher de sopa, 3 vezes ao dia.

Crianças podem tomar 1/6, 1/3 ou 1/2 da dose.

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: não relatados, porém consuma com moderação

CAMOMILA/MARGAÇA/MACELA NOBRE

Matricaria recutita



Para que serve: ajuda a tratar insônia, ansiedade e o nervosismo, facilita a eliminação de gases, digestivo, alivia cólica menstrual, estimula o apetite.

Modo de uso: flores

Receita:

Chá para ação sedativa e cólica menstrual: 1 colher das flores secas por 250 ml de água. Após ferver, abafar por dez minutos. Coar e tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.

CAMOMILA/MARGAÇA/MACELA NOBRE

Matricaria recutita

Efeitos Colaterais: causa contração uterina (não deve ser tomado e nem deve ser usado o seu óleo essencial na gravidez)

Contraindicações: mulheres grávidas e amamentando não devem utilizar; não deve ser usada diretamente dentro dos olhos

CAPIM SANTO / CAPIM LIMÃO / CAPIM CIDREIRA

Cymbopogon citratus



Para que serve: digestivo, antiflatulento e calmante suave. Ajuda a tratar a insônia, ansiedade e palpitações.

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá preparado com 1 colher das folhas picadas por 250 ml de água. Após ferver a mistura, abafar por dez minutos e depois coar. Tomar 1 xícara de chá, 2 ou 3 vezes ao dia.

CAPIM SANTO / CAPIM LIMÃO / CAPIM CIDREIRA

Cymbopogon citratus

- Compressa para acalmar dores musculares: preparar o chá e depois mergulhar um pedaço de pano limpo nele. Aplicar na região dolorida por 20 minutos.

Efeitos Colaterais: Recomenda-se o uso na quantidade descrita, podendo causar enjojo, boca seca, diminuição da pressão arterial e até desmaio.

Contraindicações: mulheres grávidas não devem utilizar; no caso de dor abdominal de causa desconhecida ou gastrite.

Consultar o médico no caso de quem faz uso de medicamento para controlar a pressão arterial.

CEBOLA

Allium cepa



Para que serve: antibiótico, depurativo, antitérmico, combate a tosse e gripes, diurético, laxante, reduz o colesterol, melhora a circulação

Modo de uso: crua, cozida, suco ou chá

Receitas:

Chá: ferver duas colheres de sopa das cascas ou pedaços de cebola para 1 xícara de água, coar e beber. Para melhorar o sabor, pode-se adoçar com mel a gosto.

CEBOLA

Allium cepa

- Xarope: usar 3 cebolas, 3 colheres de sopa de mel e o suco de 3 limões. Ralar as cebolas, deixando que elas descansem por 1 hora. Em seguida, misturar somente a água que elas soltaram, com o suco dos limões e o mel e guardar em um vidro com tampa. Tomar 1 colher de sobremesa 4 vezes ao dia, por 7 dias.

Crianças podem tomar metade da dose.

Efeitos colaterais: consumida em excesso pode causar alergias, gases e interferir na ação de medicamentos anticoagulantes

Contraindicações: pessoas que sofrem com azia, gastrite e problemas digestivos

CIPÓ CHUMBO / CIPÓ DOURADO / FIOS DE OVOS

Cuscuta racemosa



Para que serve: expectorante, laxante, cicatrizante, diurético, amigdalite, doenças respiratórias

Modo de uso: toda planta

Receita: Ferver 200 ml de água com 1 colher (de café) de caule do cipó chumbo, abafar por 5 minutos, coar e tomar 1 xícara do chá de preferência a noite.

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: pessoas com problemas de coagulação sanguínea não devem utilizar

EMBAÚBA/ÁRVORE DA PREGUIÇA/UMBAÚBA

Cecropia peltata



Para que serve: combate a pressão alta, doenças respiratórias, cardíacas e diabetes. Também é diurético, analgésico e cicatrizante.

Modo de uso: folhas, galhos, cascas do tronco

Receitas:

- Chá: ferver 2 colheres (sopa) das folhas em 1 litro de água por 10 minutos. Deixe repousar por 10 minutos, coar e tomar 1 xícara, 3 vezes ao dia.

EMBAÚBA/ÁRVORE DA PREGUIÇA/UMBAÚBA

Cecropia peltata

- As cascas são usadas para banhar feridas.
- Os galhos podem ser fervidos, e após triturados, misturados com banha para alívio da hemorroida.

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: mulheres grávidas não devem utilizar

ERVA DE PASSARINHO / PASSARINHEIRO / VISGO

Struthanthus flexicaulis



Modo de uso: folhas

Para que serve: combate à gripe, resfriado, pneumonia, bronquite, diarreias

Receita: ferver 2 colheres de sopa de cascas e folhas em 1 litro de água por 10 minutos. Aguardar 5 minutos, adoçar e já pode ser consumido. Tomar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia, adoçando à gosto.

ERVA DE PASSARINHO/PASSARINHEIRO/ VISGO

Struthanthus flexicaulis

Crianças podem tomar um terço da dose de acordo com a idade.

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: não relatados, porém consuma com moderação

FOLHA DA FORTUNA/ERVA DA COSTA/ SEMPRE VIVA

Bryophyllum pinnatum



Para que serve: Combate dores de cabeça, dores de dente, afecções das vias respiratórias (bronquite, asma e calmante da tosse), coqueluche, além de funcionar como diurética e sedativa; tem propriedade antibacteriana, antiviral e antifúngica para tratar feridas e furúnculos.

Modo de uso: folhas

FOLHA DA FORTUNA/ERVA DA COSTA/ SEMPRE VIVA

Bryophyllum pinnatum

Receitas:

- Chá: 3 colheres de sopa de folhas picadas; 250 ml de água fervente. Cobrir as folhas com a água por 5 minutos, coar e tomar 2 xícaras por dia.
- Para tratar furúnculo: aquecer a folha e cobrir o ferimento. As folhas maceradas sem aquecimento podem ser colocadas sobre queimaduras e arranhões.

Efeitos colaterais: Não relatados.

Contraindicações: Seu uso não deve se prolongar por muito tempo por pessoas com problemas no sistema imunológico. Gestantes e mulheres amamentando devem consultar o médico antes da utilização

HORTELÃ / HORTELÃ COMUM / HORTELÃ VERDE

Mentha spicata



Para que serve: trata problemas digestivos (má digestão, flatulência, enjoo ou vômitos) também tem propriedade relaxante e expectorante.

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá: 6 folhas para uma xícara de água fervente. Abafar por 5 minutos, coar e beber até 2 xícaras por dia.

HORTELÃ / HORTELÃ COMUM / HORTELÃ VERDE

Mentha spicata

- As folhas podem ser cheiradas lentamente para desobstrução nasal e alívio do mal estar respiratório no início da gripe

Efeitos colaterais: devido ao alto teor de mentol, não deve ser utilizada em excesso, o que pode causar falta de ar

Contraindicações: deve ser evitada por pessoas com refluxo grave ou hérnia de hiato, para mulheres grávidas, amamentando e crianças com menos de 5 anos.

HORTELÃ DA FOLHA GROSSA/ HORTELÃ PIMENTA/ MALVARISCO

Plectranthus amboinicus



Para que serve: afecções respiratórias (asma, bronquite, gripe, tosse, febre), rouquidão, antisséptico bucal e da garganta

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá: 4 folhas picadas para 1 xícara de água fervente. Tapar e deixar repousar durante 10 minutos. Coar, adoçar a gosto com mel, e beber de 2 a 3 vezes por dia.

HORTELÃ DA FOLHA GROSSA/ HORTELÃ PIMENTA/ MALVARISCO

Plectranthus amboinicus

- Xarope: Leve ao fogo baixo 7 ou mais folhas de hortelã com um pouco de mel ou açúcar. Acrescente água para apurar até ficar grosso. Tomar 1 colher de sobremesa 2 a 3 vezes ao dia
- Chá morno pode ser usado como gargarejo e bochecho na inflamações da boca e da gengiva
- As folhas podem ser utilizadas nas inalações
- Folhas frescas, mascadas, agem como antisséptico bucal e da garganta

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: não relatados, porém consuma com moderação.

Outra espécie de hortelã pimenta, de nome científico ***Mentha piperita***, na forma de óleo ou cápsulas é contraindicada para mulheres grávidas, amamentando e crianças com menos de 5 anos

JAQUEIRA

Artocarpus heterophyllus



Para que serve: combate à tosse, expectorante, antiasmático e também para o tratamento contra a diarreia, combate à febre, diabetes, furúnculos e doença de pele

Modo de uso: folhas

Receita: Coloque 1 colher de chá de folhas secas em uma xícara e cobrir com água fervente. Após 10 minutos, coar o chá e beber 2 a 3 vezes ao dia

JAQUEIRA

Artocarpus heterophyllus

Efeitos colaterais: pode causar reações alérgicas e se consumido em excesso, pode alterar os níveis de açúcar do sangue

Contraindicações: Pessoas medicadas com anticoagulantes não devem fazer uso

MARACUJÁ/FLOR DA PAIXÃO

Passiflora



Para que serve: atua como calmante leve para tratar insônia e hiperatividade em crianças; dores menstruais, dores de cabeça causadas por tensão.

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá: Ferver 1 colher de folhas secas ou 2 colheres de folhas frescas para 250 ml de água. Tapar, coar e aguardar 10 minutos. Para insônia, beber de preferência a noite.

MARACUJÁ/FLOR DA PAIXÃO

Passiflora

- Chá para tranquilizar, dores de cabeça e menstruais: Preparar o chá da mesma maneira e beber de 2 a 3 vezes ao dia.
- Suco da polpa: possui ação sedativa, refrescante, analgésica e calmante, sendo uma ótima opção para combater a ansiedade.

Para o tratamento da hiperatividade em crianças, as doses devem ser reduzidas e indicadas por um médico pediatra ou fitoterápico.

Efeitos colaterais: não descritos

Contraindicações: não deve ser usada nos 3 primeiros meses de gestação, por pessoas com hipotensão arterial e sonolência

MELÃO DE SÃO CAETANO/ ERVA DE SÃO CAETANO/ERVA DE LAVADEIRA

Momordica charantia



Para que serve: bactericida, antiinflamatório, laxante, afecções da pele, ajuda no tratamento da prisão de ventre, diabetes e a regularizar o fluxo menstrual, cicatrizante.

Modo de uso: planta inteira e fruto

Receitas:

- Chá: 3 gramas de planta inteira seca ou 6 gramas de planta inteira fresca para 1 xícara de água. Tomar até 3 vezes por dia, com intervalos menores que 12h em uso interno para todas as indicações

MELÃO DE SÃO CAETANO / ERVA DE SÃO CAETANO / ERVA DE LAVADEIRA

Momordica charantia

- suco de 1 fruto pode ser usado para queixas gastrintestinais, na parasitose, para reduzir o colesterol e triglicérideo, purgativo e contra hemorroida, 2 vezes ao dia

As sementes tem efeito tóxico, não podem ser ingeridas

Efeitos colaterais: o consumo do fruto e em excesso pode causar aborto, agravar o quadro de diarreia ou diminuir a glicose no sangue. Para evitar complicações é importante que a quantidade diária de Melão de São Caetano seja recomendada pelo médico

Contraindicações: gestantes, amamentando e uso pediátrico, pessoas que estejam com diarreia crônica ou que possuem hipoglicemia. Também é contraindicada para pessoas de ambos os sexos que querem ter filho, hiperglicêmico e com doença hepática crônica

MELISSA / ERVA CIDREIRA

Melissa officinalis



Para que serve: sedativo, calmante, digestiva, antiespasmódico

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Chá: Ferver 1 colher de folhas secas ou 2 colheres de folhas frescas para 250 ml de água. Tapar, coar e aguardar 10 minutos.

No caso de insônia, tomar de preferência a noite; para tranquilizar, de 3 a 4 vezes ao dia

MELISSA / ERVA CIDREIRA

Melissa officinalis

Efeitos colaterais: pode diminuir a frequência cardíaca, além de sonolência e queda da pressão

Contraindicações: não deve ser consumida por pessoas com problemas na tireoide; deve ser usado com cuidado em pessoas com pressão alta ou com glaucoma; o uso para crianças com menos de 12 anos e grávidas também devem ter recomendação médica

MULUNGU/SAPATINHO DE JUDEU/ BICO DE PAPAGAIO

Erythrina mulungu



Para que serve: ação sedativa, analgésica, narcótica, antiespasmódica e tônica; ajuda a tratar insônia, ansiedade, dor de cabeça associada ao estresse e tosse nervosa.

Modo de uso: entrecascas do tronco e ramos

Receita:

Chá para casos de ansiedade, tensão nervosa e insônia: 1 colher de sobremesa do pó da casca e ramo do mulungu em 250 ml água e deixar ferver por 15 minutos. Coar e tomar ainda morno, de 1 a 2 vezes ao dia.

MULUNGU/SAPATINHO DE JUDEU/ BICO DE PAPAGAIO

Erythrina mulungu

Evitar tomar o chá por mais de três dias seguidos.

As sementes do mulungu não devem ser usadas, possuem substâncias tóxicas.

Efeitos colaterais: incluem sedação, sonolência e paralisias musculares. Além disso, é contraindicado para pessoas que usam medicamentos anti-hipertensivos, pois podem baixar muito a pressão e causar hipotensão.

Contraindicações: Não deve ser usada nos 3 primeiros meses de gravidez; por pessoas que usam medicamentos anti-hipertensivos. Não tomar por mais de três dias seguidos, seu uso excessivo pode causar paralisias musculares.

ORA PRO NÓBIS

Pereskia aculeata



Para que serve: ajuda a prevenir a anemia, digestivo, antioxidante e com alto teor de proteínas e ácido fólico

Modo de uso: folhas

Receitas:

- Suco: 4 maçãs; 200 ml de água; 8 folhas de Ora pro Nóbis. Bater os ingredientes no liquidificador, coe e beba em seguida.

ORA PRO NÓBIS

Pereskia aculeata

O Ora pro Nóbis também pode ser utilizado no preparo de saladas, tortas, salgados, sopas, bolos.

Efeitos colaterais: não relatados

Contraindicações: não relatados, porém consuma com moderação

PATA DE VACA / UNHA DE VACA

Bauhinia forticata



Para que serve: Auxilia no tratamento da diabetes, afecções renais, diarreia, retenção de líquido, diurético, cicatrizante e fungicida

Modo de uso: folhas, ramos e cascas.

Receita: Adicionar 20 gramas de folhas em 1 litro de água fervente e deixar repousar por 5 minutos. Beber o chá coado 3 vezes ao dia

PATA DE VACA / UNHA DE VACA

Bauhinia forficata

Efeitos colaterais: O consumo em excesso pode causar diarreia, aumento da função renal, pois também é diurético.

Contraindicações: Não recomendado para mulheres grávidas, amamentando e para crianças menores de 12 anos.

ROMÃ, ROMEIRA

Punica granatum



Para que serve: afecções da laringe e faringe, cicatrizante, adstringente e vermífugo

Modo de uso: folhas e cascas

Receita:

Para 1 xícara de água fervente, usar 2 colheres de sopa da casca de romã. Em seguida, desligue o fogo e aguarde por 10 minutos, coar antes de tomar, 3 vezes ao dia.

ROMÃ, ROMEIRA

Punica granatum

Efeitos colaterais: Consumir a fruta em excesso pode causar enjoo e vômitos, irritação gástrica, calafrios, tontura, apneia ou colapso circulatório

Contraindicações: Não recomendado para mulheres grávidas, amamentando, pessoas alérgicas. É prudente verificar a pressão arterial antes de consumir o chá.

TÍLIA

Tilia cordata



Para que serve: gripe e resfriado, ajuda no tratamento de tosses catarrais, bronquite e febre. Má digestão e dor de estômago. Atua como calmante e propriedade sedativa em doença de origem nervosa, enxaqueca, ansiedade, insônia, histeria, excitação nervosa. Também tem ação analgésica, diurética, anti-hipertensiva.

Modo de uso: folhas, flores e frutos

TÍLIA

Tilia cordata

Receita: 1 colher de sopa da tília em 200 ml água e deixar iniciar fervura. Tapar, coar e esperar o chá descansar por 10 minutos. Beber ainda morno, 1 xícara até 3 vezes ao dia.

Efeitos colaterais: podem causar náuseas e vômitos

Contraindicações: portadores de insuficiência cardíaca

REFERÊNCIAS

ÁVILA, LUIS CARLOS. Índice Terapêutico Fitoterápico: Ervas medicinais. 2ªEdição: EPUB, Petropólis: RJ, 2013.

BARROS, José Flávio Pessoa; NAPOLEÃO, Eduardo. Ewé Òrìsà: Uso litúrgico e terapêutico dos vegetais nas Casas de Candomblé Jêje-Nagô. Rio de Janeiro: Bertrand, 1998.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos da Flora. 2014.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2ª edição. Nova Odessa, Brasil: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda, 2008.

Sites consultados:

<https://www.tuasaude.com/>

<https://my.oceandrop.com.br/ora-pro-nobis-9-beneficios-surpreendentes/>

As imagens ilustrativas das plantas foram obtidas nos sites:

<https://br.freepik.com/>

<https://hortodidatico.ufsc.br>

<https://www.jardimcor.com/>

<https://www.plantasonya.com.br/>