

# *Chás que Curam*



# Índice

<b>O Autor .....</b>	<b>6</b>
<b>Anemia.....</b>	<b>7</b>
Chá de Genciana .....	8
Chá de PauD' Arco.....	9
<b>Antialérgico.....</b>	<b>10</b>
Chá de Calêndula.....	11
Chá de Tanchagem .....	12
Chá de camomila .....	13
<b>Anti-reumatico .....</b>	<b>14</b>
Chá de Caroba .....	15
Chá de Carobinha .....	16
Chá de Valame do Campo .....	17
<b>Antibiotico .....</b>	<b>18</b>
Chá de Alho .....	19
Chá de Barbadana.....	20
Chá de Gengibre.....	21
<b>Antihemorragico e alto fluxo me- strual.....</b>	<b>22</b>
Chá de Algodoeiro .....	23
Chá de Carapiá .....	24
Chá de Melão de São Caetano....	25
<b>Asma .....</b>	<b>26</b>
Chá de Bicuiba.....	27
Chá de Malungu .....	28
<b>Calculo renal .....</b>	<b>29</b>
Chá de Alcachofra.....	30
Chá Cana do Brejo .....	31
<b>Calmante .....</b>	<b>32</b>
Chá Cerejeira.....	33
Chá Eva Cidreira.....	34
Chá Maracujá.....	35
Chá Passiflora .....	36
Chá Valeriana .....	37
<b>Cólica Infantil.....</b>	<b>38</b>
Chá de Camomila .....	39
Chá de Erva Doce .....	40
<b>Cólica Mestral .....</b>	<b>41</b>
Chá de Carapiá .....	42
Chá de Calêndula.....	43
Chá de Folha de Mangueira .....	44
Chá de Orégano .....	45
<b>Convulsões .....</b>	<b>46</b>
Chá Cassaú .....	47
<b>Depurativo .....</b>	<b>48</b>
Chá Azougue .....	49
Chá Chapéu de Couro .....	50
<b>Diabetes .....</b>	<b>51</b>
Chá de Cajueiro .....	52
Chá de Pata de Vaca.....	53
Chá Pau de Ferro .....	54
Chá Pedra Hume Caã.....	55
<b>Diarreias .....</b>	<b>56</b>
Chá de Calumba .....	57
Chá Cipó Cruzeiro.....	58
Chá Erva Macaé.....	59
Chá Quassia.....	60
Chá Raiz de Caixeta .....	61
Chá de Simaruba .....	62
<b>Distúrbios Uterinos.....</b>	<b>63</b>
Chá João da Costa .....	64
Chá Folhas de Tanchagem .....	65
<b>Diuretico .....</b>	<b>66</b>
Chá Cana do Brejo .....	67
Chá de Capeba.....	68
Chá de Cavalinha.....	69
Chá de Bugre.....	70
Chá Mineiro .....	71
Chá Erva Pombinha .....	72
Chá Erva Tostão.....	73
Chá Estigma de Milho ou Barba de Milho .....	74
Chá de Guiné Pipiu .....	75
Chá Parietaria .....	76
Chá Seta Sangrias.....	77
<b>Doenças Pulmonares.....</b>	<b>78</b>
Chá Erva Passarinho .....	79
Chá Pulmonária .....	80
Chá de sabugueiro .....	81
<b>Emagrecer .....</b>	<b>82</b>
Chá de Gengibre .....	83
<b>Enxaqueca .....</b>	<b>84</b>
Chá Angélica .....	85
Chá Sensitiva Dormideira .....	86
<b>Estômago .....</b>	<b>87</b>
Chá de Bicuiba .....	88
Chá Carqueja .....	89
Chá Calêndula .....	90
Chá Cipó Cravo.....	91

Chá de Erva Macaé .....	92
Chá Gervão.....	93
Chá de Jatobá.....	94
Chá de Macela .....	95
Chá Quina Cruzeiro .....	96
Chá Mil Homem.....	97
<b>Expectorantes.....</b>	<b>98</b>
Chá de Arruda .....	99
Chá de Inburana .....	100
Fruto de Bicuiba .....	101
Chá Mikania Pilosa .....	102
Chá Guaco .....	103
Chá Ipecacuanha .....	104
Chá Ipê Roxo .....	105
Chá Jequitibá.....	106
Chá Mastruço .....	107
Chá Pitanga .....	108
Chá Poejo.....	109
Chá Erva Silvina .....	110
<b>Falta de Apetite .....</b>	<b>111</b>
Chá de Leonurus.....	112
Chá de Pau Pereira.....	113
<b>Febres.....</b>	<b>114</b>
Chá Cedro Rosa .....	115
Chá Fel da Terra .....	116
Chá de Eucalipto.....	117
Chá Mão de Deus.....	118
Chá Quina Rosa (Quina Mato)...	119
<b>Figado .....</b>	<b>120</b>
Chá Abacateiro .....	121
Chá de Alecrim .....	122
Chá Alcachofra .....	123
Chá Gervão.....	124
Chá Aperta Ruão .....	125
Chá Boerhavia Hirsuta.....	126
Chá Boldo do Chile .....	127
Chá Capeba .....	128
Chá Jurubeba .....	129
Chá Losna.....	130
Chá (Capeba) .....	131
Chá Picão de Praia .....	132
Chá Picão de Praia .....	133
Chá Verbena .....	134
Chá Zedoária .....	135
<b>Gastrite .....</b>	<b>136</b>
Chá de Calêndula.....	137
Chá Espinheira .....	138
Chá Sucupira .....	139
<b>Hemorroidas.....</b>	<b>140</b>
Chá Castanha da India.....	141
Chá Erva de Bicho .....	142
Chá Erva.....	143
Santa Maria .....	143
Chá Nogueia .....	144
<b>Inflamação dos Olhos.....</b>	<b>145</b>
Chá Erva Santa Luzia.....	146
<b>Inflamações .....</b>	<b>147</b>
Agoniada .....	148
Aroeira .....	149
Chá de Barbatimão .....	150
Cardo Santo .....	151
Chá de Cordifolia .....	152
<b>Laxantes .....</b>	<b>153</b>
Chá de Purga .....	154
Chá Cássia .....	155
Chá Fedogoso .....	156
Chá Fedegoso de Purga.....	157
Sucupira .....	158
<b>Má digestão e Colicas .....</b>	<b>159</b>
Chá Abútua .....	160
Chá Canela Preta .....	161
Chá Casca D' Anta.....	162
Chá Cássia .....	163
Chá Erva Doce .....	164
Chá Estigma de Milho.....	165
Chá Hortelã .....	167
Chá de Moscadeira .....	168
Chá Paratudo .....	169
Chá de Sabugueiro .....	170
Chá Cancerosa .....	171
<b>Mioma.....</b>	<b>172</b>
Chá Uxi Amarelo .....	173
Chá de Unha de Gato Amarelo..	174
<b>Pressão Alta .....</b>	<b>175</b>
Chá Guassatonga .....	176
Chá Embaúba .....	177
Chá de Alho .....	178
Chá Melissa .....	179
<b>Problemas respiratórios .....</b>	<b>180</b>
Chá de Arruda .....	181

Chá Fruto de Bicuiba .....	182	Tônico Cardiaco .....	<b>229</b>
Chá Guaco .....	183	Chá Cactus .....	230
Chá Imburana.....	184	Chá Cereus .....	231
<b>Raquitismo .....</b>	<b>185</b>	Chá Crataegus .....	232
Chá de Angico .....	186	Chá Guaraná.....	233
Chá Feno Grego .....	187	<b>Tônico Estimulante Sexual .....</b>	<b>234</b>
Chá de Cipó Suma .....	188	Chá de Catuaba .....	235
<b>Relaxante Muscular.....</b>	<b>189</b>	Chá Marapuama .....	236
Chá de Tinguaciba .....	190	Chá Pichuri.....	237
Chá Unha de Gato.....	191	<b>Tosses.....</b>	<b>238</b>
<b>Reumatismo .....</b>	<b>192</b>	Agrião ou Saúde do Corpo .....	239
Chá Abóbora.....	193	Chá Alcaçuz.....	240
D' Anta .....	193	Chá de Alecrim.....	241
Chá de Alecrim .....	194	Chá de Alho.....	242
Chá Arnica do Mato.....	195	Chá Angélica .....	243
Chá de Arruda .....	196	Chá Assa-Peixe .....	244
Chá Cainca .....	197	Chá Avenca.....	245
Chá de Lauraceae .....	198	Chá Cambará .....	246
Chá Chapéu de Couro .....	199	Chá Cipó Chumbo.....	247
Chá Cinco Folhas .....	200	Chá Erva Grossa .....	248
Chá Cordão de Frade .....	201	Chá Erva São João .....	249
Chá Fruto de Bicuiba .....	202	Chá de Jatobá.....	250
Chá Japecanga.....	203	Chá Umbaúba.....	251
Chá Panacéia .....	204	Chá Verbasco .....	252
Chá Quitoco .....	205	<b>Vias Urinarias .....</b>	<b>253</b>
Chá Salsaparrilha .....	206	Chá Aperta Ruão .....	254
Chá Suma Roxa .....	207	Chá Sapé Arnica .....	255
<b>Rins .....</b>	<b>208</b>	Chá Trapoerabá .....	256
Chá Cipo Cabeludo .....	209	<b>Vomitos .....</b>	<b>257</b>
Chá Cipó Prata.....	210	Chá Casca D' Anta.....	258
Chá Quebra-Pedra .....	211	Chá Alfavaca .....	259
Chá Urinária .....	212	Chá Casca D' Anta.....	260
Chá Carrapicho de Carneiro.....	213	Chá Erva Macaé .....	261
<b>Sarampo .....</b>	<b>214</b>	Chá Endro.....	262
Chá Sabugueiro .....	215	Chá Cálamo Aromática .....	263
<b>Sifilis .....</b>	<b>216</b>		
Chá Smilax .....	217		
Chá Cana do Brejo .....	218		
Chá Sassafrás .....	219		
Chá Carobinha .....	220		
Chá Velame-do-campo.....	221		
Chá Taiuiá .....	222		
<b>Tônico Capilar .....</b>	<b>223</b>		
Chá Jaburandi .....	224		
Chá Raspa de Juá .....	225		

# O Autor

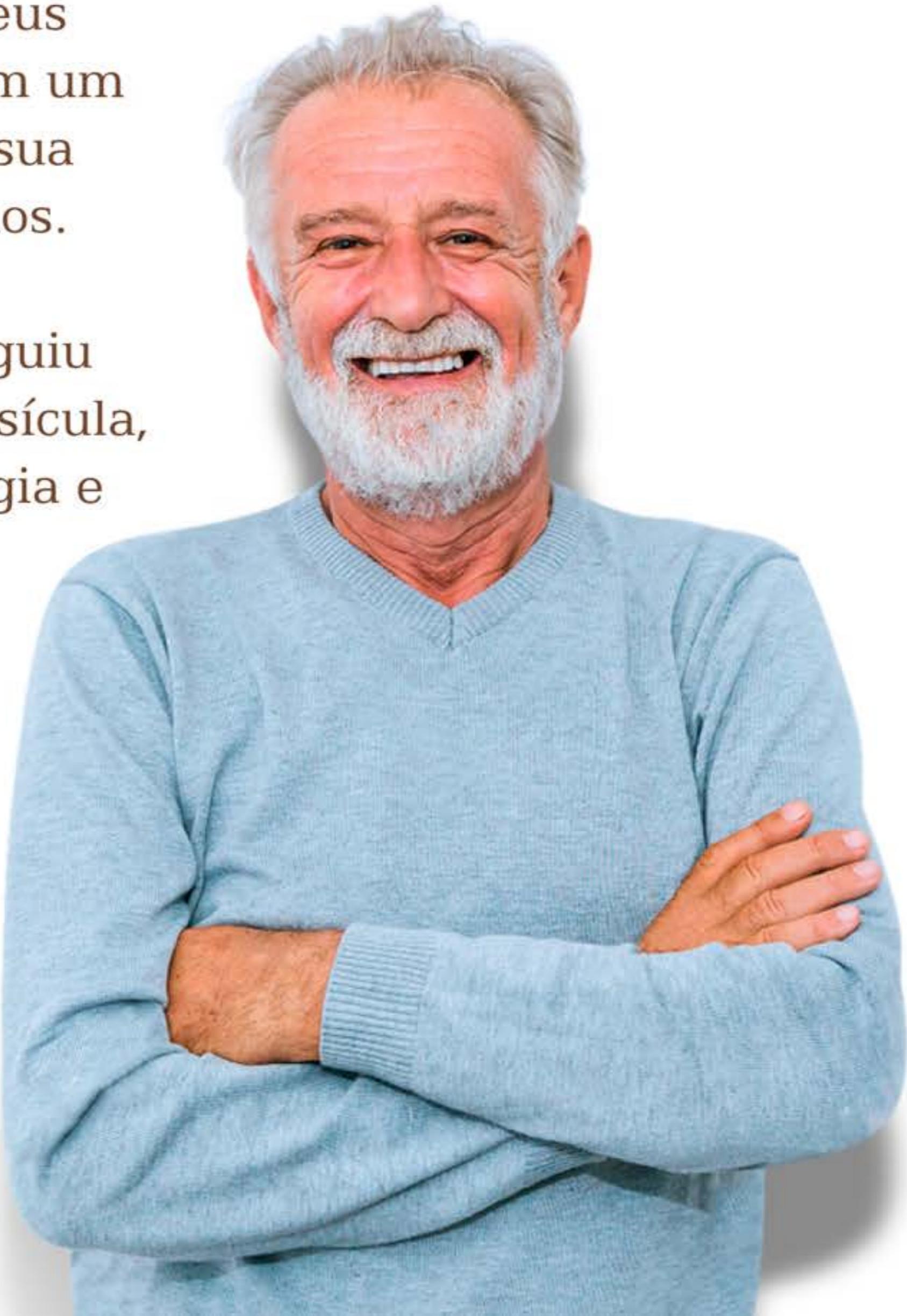
Este livro foi desenvolvido por Gilson Reis, **especialista em chás para uso medicinal!**

O Gilson já ajudou a diversas pessoas a utilizarem os chás na cura de doenças e ter uma vida mais saudável, sem efeitos colaterais.

E agora, através do curso Cura pelos Chás, ele quer **ensinar ao máximo de pessoas** como recuperar a sua saúde utilizando a natureza como aliada.

Este curso foi baseado em seus conhecimentos, estudos e em um livro de gerações dentro de sua família, com mais de 200 anos.

Através dele o Gilson conseguiu curar a própria doença da visícula, sem utilizar remédios, cirurgia e nem nada do tipo. Apenas com ervas e chás! E a partir daí, se tornou especialista no assunto.



# *Anemia*

# Anemia

## PARTES USADAS:

Raízes

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

## INDICAÇÃO:

Fraqueza geral, indigestão, aperiente e vermífugo, tônica, estomáquica e febrífuga.



# Chá de Genciana

**DESCRIÇÃO:** Planta perene com raiz grossa, apresentando uma roseta de folhas elípticas. É somente ao fim de quatro a oito anos que aparece, no centro da roseta, um caule alto e oco com folhas sésseis e opostas. Na axila das folhas superiores estão agrupadas em feixes as grandes flores amarelas. O fruto é uma cápsula que encerra sementes aladas. É uma espécie originária dos Cárpatos que se encontra, ainda que raramente, noutras cadeias montanhosas da Europa e da Ásia. É uma espécie protegida em numerosos países e deve ser cultivada, portanto, para fins medicinais.(Estimulante da saliva, do suco gástrico e dos movimentos peristálticos. Contém uma grande quantidade de substâncias amargas que atuam de modo positivo nos movimentos intestinais).

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para meio litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampado, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS

Quando consumida em excesso a erva pode causar dores de cabeça e vômitos. Seu consumo é contraindicado para mulheres gestantes ou em fase de lactação, pacientes hipertensos, com úlceras no estômago ou com predisposição para dores de cabeça.



07

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Anemia

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** 1 xícara de chá 2 vezes ao dia.

## INDICAÇÃO:

Estão o tratamento da leucemia, de diversos tipos de câncer, infecção por HIV, amigdalite, fraqueza e a anemia, infecção urinária, mioma, quisto nos ovários, bronquite, candidíase, infecção na próstata, além de agir como um cicatrizante para feridas internas e externas. Possui propriedade antitumoral, anti-inflamatória, imune estimulante, diurética, antiviral, antioxidante e antibiótica. Seu consumo aumenta ainda a produção dos glóbulos vermelhos, assim como da respectiva hemoglobina por um estímulo na medula óssea. Muito usada como complemento no tratamento quimioterápico contra o câncer, a planta ajuda a reduzir os efeitos colaterais desta forma de tratamento e ajuda a estimular o sistema imunológico no combate da doença.

# Chá de Pau D'Arco

**DESCRIÇÃO:** A planta medicinal, também conhecida como ipê amarelo, possui muitos benefícios para a saúde. De nome científico *Tabebuia serratifolia*. Seus princípios ativos são derivados naftoquinónicos, lapachol – com propriedades antitumorais, pró-apoptóticas (que estimulam a morte das células cancerígenas), entre outras.

**COMO FAZER:**  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de Pau D'Arco e 1 xícara de água fervente Em um recipiente, coloque a água e leve ao fogo. Quando alcançar fervura, desligue. Na xícara, coloque a erva e cubra com a água fervente. Tampe e deixe em repouso por cerca de dez minutos. Passado este tempo, coe e consuma em uma dose de uma xícara duas vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O consumo é contraindicado para mulheres gestantes ou em fase de amamentação, e crianças menores de 12 anos. Entre os efeitos colaterais do consumo deste chá, estão a urticária, tonturas, náuseas, vômitos e diarreia.



# *Antialérgico*

# Anti-alérgico

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Egito

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** é indicado por ser anti-alérgico e cicatrizante, ainda cura e diminui a gastrite e a úlcera gastroduodenais, pois tem ação antitumoral, antiaaborto, abscesso do estomago, afecções nervosas, artritismo, artrose, cólica menstrual, gastrite, problemas na produção da bile, psoríase, resfriado e. O ácido oleanólico suaviza e refresca peles sensíveis e queimadas pelo sol.

**Uso externo:** As flores devem ser socadas e empastadas sobre um pano limpo e aplicadas sobre o ferimento, acne, assaduras, avermelhamento de pele, feridas, fissuras de mama, folliculite, frieiras, fungo, queimadura (suave do sol), rachaduras, varizes, veias dilatadas, verrugas e, também, clareia manchas.

# Chá de Calêndula

**DESCRIÇÃO:** A Calêndula officinalis, vulgarmente designada de Calêndula, Calêndula-hortense ou Maravilhas-dos-jardins, é uma planta nativa da Europa Meridional. É muito cultivada, para fins ornamentais, nas zonas temperadas em todo o mundo.

**COMO FAZER:** Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa de Calêndula, e deixe levar a fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

É uma planta de baixa toxicidade. Em doses elevadas pode provocar náuseas e depressões. A planta pode quando fresca promover dermatite de contato. As provas de toxicidade aguda e crônica em animais, determinaram que doses superiores a 50 mg/kg de extrato de Calêndula não provocaram modificações histopatológicas nem sintomas de toxicidade (Iatsyno A. et al., 1978). As formas extrativas concentradas são contra-indicadas durante a gravidez e a lactação.



010

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Anti-alérgico

## PARTES USADAS:

Folha

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

**COMO BEBER:** Tomar 2 xícaras por dia.

**INDICAÇÃO:** Sinusite, rinite e alergia na pele (cataplasma).



# Chá de Tanchagem

**DESCRIÇÃO:** Pequena erva bianual ou perene, de 20 a 30 cm de altura. Cresce espontaneamente em terrenos baldios e pomares da região sul do Brasil, onde é considerada planta daninha. É, contudo, na medicina caseira que é mais conhecida, cujo uso originou-se na Idade Média na Europa. Devido a suas quantidades de proteínas, açúcares, vitaminas e minerais, junto à baixíssima probabilidade de toxidez, suas folhas foram classificadas como alimentícias. Ela é uma planta medicinal que possui propriedades expectorantes que ajudam a eliminar as secreções de alergias respiratórias, como sinusite e rinite.

**COMO FAZER:** 15g de folhas de tanchagem; 500ml de água fervente.

## Modo de preparo:

Ferva a água e adicione a erva. Tampe, deixe esfriar e beba após coar.

**CATAPLASMA:** Para tratar alergia na pele, aplique a cataplasma com as folhas amassadas de tanchagem e deixe agir por 10 minutos. Em seguida, jogue-as fora e aplique novas folhas amassadas, repetindo o processo de 3 a 4 vezes por dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

As mulheres gestantes e as pessoas que tem problemas de prisão de ventre não podem fazer uso do chá de tanchagem.

As pessoas que desejarem fazer uso deste chá e observado suas contraindicações irão melhorar a saúde com os benefícios desta erva.

# Anti-alérgico

## PARTES USADAS:

Flores e talo.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia..

**INDICAÇÃO:** O Chá de Camomila é indicado para má digestão, cólica uterina, sedativa, dores s musculares, tensão menstrual, estresse, insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias; misturado ao chá de hortelã com mel combate gripes e resfriados. Na forma de infusão, é útil para o fígado, dores de reumatismos, nevralgias; ajuda a purificar o organismo e pode ser usado como antialérgico.

# Chá de camomila

**DESCRIÇÃO:** A origem da Camomila, mais provável, é a Europa, onde é muito comum nos jardins públicos. Surpreende por suas utilidades: 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. Trata-se de uma das ervas mais antigas que a humanidade já utilizou. O intenso aroma despertou o interesse pela planta e antigos pesquisadores, atraídos pelo doce perfume, acabaram por descobrir várias das propriedades que a tornaram tão famosa. Os antigos egípcios tratavam uma doença semelhante à malária com o chá de suas flores.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 1 colher de sopa de camomila e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Talvez a única contra-indicação da camomila seja para aquelas pessoas que sofram de alergias a ela. Também não é recomendável durante os primeiros meses de gravidez, já que você pode chegar a despertar processos abortivos.



# *Anti-reumatico*

## Anti-reumático

### PARTES USADAS:

Folíolos

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tome uma xícara três vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** É diurético e depurativo, usada nas manifestações de enfermidades da pele, combate a sífilis, reumatismo, artrose, afecções cutâneas, desinteria e prostatite.

## Chá de Caroba

**DESCRIÇÃO:** Árvore de até 15 m de altura, com casca fina e acinzentada. Folhas opostas, compostas bipinada, de 10 a 25 cm de comprimento, com folíolos pequenos, glabros e de bordo serrado, com flores azulado-lilás, arranjadas em panículas piramidais densas, com fruto em cápsula lenhosa, muito dura, oboval, achatada, com numerosas sementes aladas.

**COMO FAZER:** Por infusão, use duas colheres de sopa, ou 10g de folhas, para um litro de água fervente.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Anti-reumático

## PARTES USADAS:

Folíolos

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tome uma xícara três vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Carobinha é diurético e depurativo, cicatrizante, combate a sífilis, reumatismo, artrose, afecções cutâneas, usa-se externamente em banhos, nas doenças de pele, desinteria e prostatite.



# Chá de Carobinha

**DESCRIÇÃO:** Árvore de até 15 m de altura, com casca fina e acinzentada. Folhas opostas, compostas bipinada, de 10 a 25 cm de comprimento, com folíolos pequenos, glabros e de bordo serrado, com flores azulado-lilás, arranjadas em panículas piramidais densas, com fruto em cápsula lenhosa, muito dura, oboval, achatada, com numerosas sementes aladas.

**COMO FAZER:** Por infusão, use duas colheres de sopa, ou 10g de folhas, para um litro de água fervente.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



## *Anti-reumático*

# *Chá de Valame do Campo*

### **PARTES USADAS:**

Parte aérea

### **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Escrofulose, ecemas, depurativa, artritismo, artrose, anti-reumático, sífilis secundária, palpitação do coração, pele e vesícula.

**DESCRIÇÃO:** É um arbusto de 3 a 4 metros de altura. Folhas alternas, ovais, oblongas e dotadas de pelos finos, curtos e macios. Flores em espigas, brancas nas pontas, aromáticas, peludas como as folhas. O fruto é uma cápsula da três lojas, cada uma com um caroço.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# *Antibiotico*

# Antibiótico

## PARTES USADAS:

Dente de Alho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

**COMO BEBER:** O chá deve ser adoçado com mel e tomado ainda morno, preferencialmente a cada 12 horas.

**INDICAÇÃO:** Poderoso depurativo do sangue, é expectorante, antiséptico pulmonar, antiflamatório, vermífugo, antioxidante, diminui o colesterol e a viscosidade sanguínea. Indicado em diabetes, bronquites, asmas e gripes, como vasodilatador periférico (ajudando quem tem problemas com varizes), como combatente do colesterol, fungicida e como antibactericida. Muito indicado para ajudar nos tratamentos contra problemas cardíacos, o alho ainda possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, combatendo o envelhecimento das células e dos órgãos.

# Chá de Alho

**DESCRIÇÃO:** O Chá do alho contém todos os benefícios que o tempero traz para o organismo, como as propriedades anti-inflamatórias e antibactericidas, de maneira simples e rápida. Então pegue lápis e papel e anote a receita e faça um chá para você o mais rápido possível.

**COMO FAZER:** Para fazer o chá do alho de maneira comum basta colocar numa xícara um dente de alho amassado e despejar água muito quente, na xícara, que deve ser abafada por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve-se observar também que não é aconselhado o consumo de alho em grandes quantidades por mulheres em período de lactação, e por pessoas que tenham problemas estomacais e úlcera.



# Antibiótico

## PARTES USADAS:

Folha

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

**COMO BEBER:** O chá deve ser bebido três vezes ao dia, entre as principais refeições.

**INDICAÇÃO:** Indicado principalmente para a pele e como antibiótico, é ainda diurética, anti-inflamatória, depurativa e cicatrizante, no tratamentos do fígado, nos casos de hepatites e cirrose, além de cálculos biliares. Seu uso como depurativo, para purificar o sangue também é bastante conhecido, sendo usadas suas raízes em decocção. As raízes também tratam doenças reumáticas, sendo excelente antiinflamatório para tratar artrite; problemas renais e digestivos e com ela é preparada uma pomada, para uso externo, para curar eczema, além de uma loção para queda de cabelos. As raízes dessa planta são comestíveis, podendo ser consumidas cruas ou cozidas. No Japão, inclusive, é cultivada uma variedade para o consumo das raízes e, na Europa, os brotos e folhas tenras são consumidos como verduras.

# Chá de Barbadana

**DESCRIÇÃO:** Também conhecida como “gobó”, a barbadana tem propriedades diuréticas, laxativas, antissépticas, depurativa, diaforética, estomáquica e antidiabética. Sendo muito utilizada em casos de insuficiência hepática, para “limpeza” do sangue e no tratamento externo de dermatoses.

**COMO FAZER:** Como depurativo; colerético (aumenta o fluxo biliar); diurético (eliminação do ácido úrico) e laxativo.

– Colocar 1 colher de sopa de raiz fatiada em 1 xícara de chá de água fervente. Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos. Coar e comer a raiz.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Antibiótico

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

China

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** É indicado para quem quer emagrecer, ajuda no tratamento de gripes e resfriados, quem sofre com os problemas respiratórios de asma, bronquite e congestão do peito, auxilia no combate aos tumores cancerígenos, alivia dores de cabeça; mata as bactérias ruins contida no organismo com suas propriedades bactericidas, atua na desintoxicação do corpo, é anti-inflamatório, antioxidante e anticoagulante por isso, costuma ter grande eficiência na cura da garganta inflamada, trata casos de depressão; auxilia no trato de reumatismo, cólera e doenças nervosas.

# Chá de Gengibre

**DESCRIÇÃO:** Pois saibam, que a pesar do gosto forte, o gengibre tem o poder anti-inflamatório e é uma aliado para quem deseja se livrar de doenças provocadas por bactérias.

Além disso, o gengibre elimina a congestão nasal, melhora dores na garganta e alivia as que afetam as articulações.

**COMO FAZER:** Coloque a água em uma panela ao fogo e despeje o gengibre ralado nela. Deixe exposto ao calor até que a água comece a fazer bolinhas, mas antes de levantar fervura. Depois disso, desligue o fogo cada 12 horas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres que estão grávidas: podendo causar um nascimento prematuro. Portanto, é muito recomendado que as mulheres evitem o gengibre, principalmente nas últimas semanas de gravidez.

Pessoas que precisam engordar: é um ótimo aliado das pessoas que precisam perder peso, por ele ajuda a reduzir o apetite e promove a queima de gordura.

Pessoas com hemofilia: O gengibre estimula a boa circulação sanguínea. Isso geralmente é muito bom para as pessoas, exceto para aquelas que sofrem de hemofilia (Condição que dificulta a coagulação do sangue). Portanto, se você sofre desta doença, é melhor riscar o gengibre da sua alimentação.

Pessoas que tomam medicação: Você está tomando medicamentos para tratar a diabetes ou a hipertensão? Então, você também tem que ficar longe do gengibre. Caso contrário, isso vai interagir com o medicamento e causar efeitos adversos.

# *Antihemorragico e alto fluxo menstrual*

## *Antihemorragico alto fluxo mestrual*

### **PARTES USADAS:**

Raízes

### **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Algodoero é indicado para hemorragia uterina, menstruações abundantes, como antihemorrágico, afecções dos rins e para o aumento da lactação.



## *Chá de Algodoero*

**DESCRIÇÃO:** O algodoero é o nome vulgar dado a várias espécies do género botânico *Gossypium*, da família Malvaceae. Existem cerca de 40 espécies arbustivas nativas das regiões subtropicais e tropicais, algumas são utilizadas para a produção da fibra têxtil conhecida como algodão.

**COMO FAZER:** Colocar 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Não ministrar o chá de algodoero em casos de mulheres que desejam engravidar devido à presença de carapsina nos princípios ativos do algodoero. A ingestão desse líquido faz com que o óvulo não implante corretamente no útero.

Em alguns casos raros e isolados o efeito do chá de algodoero não surte o efeito esperado, aumentando o fluxo menstrual ao invés de diminui-lo. Caso isto aconteça, o uso do chá deve ser interrompido e um médico deve ser consultado.

# *Antihemorragico alto fluxo menstrual*

## **PARTES USADAS:**

Raízes

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Carapiá é indicada para, gastrites, diarréias, disenterias, infecções urinárias, problemas uterinos, cólicas menstruais, dermatoses e afecções febris.

# *Chá de Carapiá*

**DESCRIÇÃO:** O Carapiá é uma erva de origem brasileira, que cresce em campos limpos, seu rizoma é aromática e seu sabor amargo.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por de 3 a 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Sua dose deve ser bem ministrada, pois o excesso pode gerar vômitos ou diarreia, devido ao seu poder laxativo.



*Antihemorragico  
alto fluxo menstrual*

# *Chá de Melão de São Caetano*

## **PARTES USADAS:**

Parte aérea

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia..

**INDICAÇÃO:** Emenagogo, promovendo e restabelecendo o fluxo menstrual.



**DESCRIÇÃO:** Original do leste indiano e sul da china, o Melão de São Caetano possui importantes substâncias terapêuticas, utilizadas no controle de muitas doenças (como a diabetes, diarreia, cólicas abdominais, problemas gástricos, entre outros.). Da espécie pantropical, o Melão de São Caetano (*Momordica charantia L.*) faz parte da família Cucurbitaceae, também pode ser utilizada para tratamento de um simples resfriado, assim como um período menstrual mais complicado para a mulher. Para receitas e tratamentos externos, as partes aéreas do Melão de São Caetano também têm funções importantes para ferimentos de pele, furúnculos e até piolhos.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue; Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos; Em seguida, é só coar e beber.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

O consumo não é indicado para pacientes gestantes ou em fase de lactação, além de crianças. É contraindicada ainda para aqueles que querem ter filhos, diabéticos e portadores de diarreia crônica.

Atenção, as sementes possuem compostos tóxicos e, portanto, não devem ser consumidas em grandes quantidades. Pode causar queda drástica da glicose sanguínea, aborto e pode ter ação teratogênica.

Quando em excesso, pode causar vômito e diarreia e, de acordo com algumas fontes, apenas meia colherada do sumo do fruto maduro pode causar a morte de um bezerro grande em menos de um dia.

Não deve ser consumida em conjunto com clorpropamida, drogas antidiabéticas e drogas redutoras do colesterol, pois potencializa seus efeitos.

# *Asma*

# Asma

## PARTES USADAS:

Cascas e sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Asma brônquica e bronquite: como expecto-rante e estimulante do centro respiratório; diarreia agudas ou crônicas: como adstringente e antiespasmódico. Metrorragia ou hipermenorreia: como adstringente e hemostático. Também indicado para controle da dismenorreia em miomatose, endometriose e adenomiose.

**USO PEDIÁTRICO:** Indicada no tratamento de diarreia aguda em crianças e como mucolítico e broncodilatador em crises asmáticas com expectoração abundante.

# Chá de Bicuiba

**DESCRIÇÃO:** Da família das Myristicaceae, também conhecida como nóz moscada brasileira, bucuuvaçu, bicuiba de folha miúda. Árvore grande, elegante de até 25m de altura, folhas simples, lanceoladas ou alongadas, Alternas.

O fruto contém uma semente da cor de chocolate, envolta por um arilo e uma substância oleosa, o óleo de bicuíba.

## COMO FAZER:

- Adultos: 10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de cascas e raízes em decocção até 3 vezes ao dia;

- Crianças de 2 a 5 anos: 2ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 5 a 8 anos: 3ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 8 a 12 anos: 4ml 3 vezes ao dia, às refeições. Posologia por peso corporal: 0,3ml/Kg/dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alérgicos a taninos e homens com oligospermia em tratamento contra infertilidade.



# Asma

## PARTES USADAS:

Cascas

**INDICAÇÃO:** Acalma o sistema nervoso, combate a insônia, as palpitações e histerias. Aconselhada em muitos casos de asma, bronquite, além de casos de dores reumáticas e nevralgias crônicas. Auxilia no tratamento de estados emocionais como histeria, insônia, neurose, ansiedade, agitação, ataque de pânico, depressão, compulsão, distúrbio de sono; além de doenças como escle-rose, pressão alta, epilepsia, bronquite asmática, hepatite e insuficiência urinária.

A planta possui poder antioxidante que consegue equilibrar, tonificar e fortalecer o fígado, sendo eficiente no tratamento de casos de afecções hepáticas. Em casos de problemas cardíacos, o mulungu pode auxiliar no tratamento, ao regular o ritmo cardíaco e abaixar a pressão arterial.

Além dos benefícios já citados, estudos revelam que a casca do mulungu apresenta grandes quantidades de flavonoides, alcaloides e triterpenos. A erisodina, um dos alcaloides presentes na casca da planta, bloqueia os receptores de nicotina, e consequentemente, o chá da planta passou a ser utilizado como um remédio natural na luta contra o tabagismo.

# Chá de Malungu

**DESCRIÇÃO:** Mulungu (*Erythrina mulungu*) é uma planta também conhecida como canivete, bico-de-papagaio e corticeira. Cresce espontaneamente e possui flores de cor coral alaranjadas e a sua casca possui diversas propriedades, sendo bastante utilizada na preparação de chás e em diversos tratamentos.

O mulungu pode ser comprado em lojas de produtos naturais sob a forma de planta ou tintura.

**COMO FAZER:** adicione 4g das cascas da planta a uma xícara de água fervente. Deixe ferver por 15 minutos e tome o chá ainda morno, de preferência três vezes ao dia. Evite tomar por mais de três dias seguidos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

É recomendado atentar-se à quantidade de ingestão do chá, pois este causa sonolência. Os cuidados estendem-se a gestantes e pessoas que já tenham pressão arterial baixa ou usem remédios para hipertensão, já que o chá diminui a pressão.



# *Calculo renal*

# Calculo renal

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.



# Chá de Alcachofra

**DESCRIÇÃO:** Produzida no Brasil, a Alcachofra tem origem da África (mais especificamente da região norte, sendo cultivada como legume (em sua grande parte e encontrada em sua forma silvestre ocasionalmente. O chá de Cynara Scolymus L. (Alcachofra é muito utilizado para combate de anemia, escorbuto, raquitismo, uretrite, hepatite, diabetes, colesterol, ácido úrico e mais algumas doenças.

Uma de suas maiores características, fica por conta de suas propriedades coleréticas e colagoga (responsáveis pelo equilíbrio de produção e eliminação da bile através da vesícula biliar. Em outras palavras, este controle será fundamental para o organismo a digerir gorduras, diminuição do colesterol e triglicérides. Com isso, o seu chá também é receitado para emagrecimento.

**COMO FAZER:** 1 litro de água fervente; Em seguida, adicione 3 colheres de sopa de erva; Desligue o fogo e abafe a infusão por dez minutos; Coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve ser evitada por quem sofre com problemas hepáticos. Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto. E não pode ser de uso prolongado, pois pode levar ao aparecimento de problemas.

# Calculo renal

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** É sudorífica, diurética, combate a sífilis, inflamações dos rins, arteriosclerose, catarros de bexiga, amenorréia, bexiga, blenorragia, cálculo renal, distúrbio menstrual, dor reumática, dores e dificuldade de urinar, inchaço, inflamações da uretra, leucorréia, nefrite, problemas nos rins e uretrite.

# Chá Cana do Brejo

**DESCRIÇÃO:** A Cana-do-brejo é uma planta herbácea, de haste dura, com folhas alternas, oblongas, invaginantes, verde-escuras, com bainha pilosa e avermelhada nas margens. Suas flores são amarelas com brácteas cor de carmim. A caninha-do-brejo é um diurético de uso comprovado pela ciência.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 2 colheres de sopa da erva e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve ser evitada por quem sofre com problemas hepáticos. Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto. E não pode ser de uso prolongado, pois pode levar ao aparecimento de problemas.



*Calmante*

# Calmante

**PARTES USADAS:**  
Fruta fresca

**ORIGEM DO PRODUTO:**  
Japão

**INDICAÇÃO:** Calmante, problemas urinários, diurético, inchaços, pressão alta, hiperuricemias, obesidade, gripe e resfriados.



# Chá Cerejeira

**DESCRIÇÃO:** A cereja, adorada por muitos, é uma fruta que nasce da cerejeira, de nome científico *Prunus cerasus*. Pertencente à família das Rosaceae, a planta além de produzir o fruto delicioso, possui propriedades medicinais em seu fruto e caule – pedúnculo. Nativa de regiões temperadas, a cereja pode ser colhida ao final da primavera. Dependendo de sua variedade, pode ser colhida até por volta do mês de agosto.

**COMO FAZER:** Para secar os cabinhos, coloque diariamente no sol durante uma semana. Em seguida, use-os para preparar o chá. Use a proporção de três colheres de sopa para cada litro de água.

Em um recipiente, coloque a água e leve ao fogo para ferver. Quando alcançar fervura, desligue o fogo e adicione os cabi-nhos, deixando descansar abafado até amornar – em média dez minutos -. Em seguida, coe e consuma ao longo do dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Pessoas com pressão baixa.



# Calmante

# Chá Eva Cidreira

Calmante, muito usada nas doenças do sistema nervoso. As angústias sedem com seu uso.

**DESCRIÇÃO:** Erva perene originária da Ásia e subespontânea nos países tropicais. Suas folhas são aromáticas, ásperas, estreitas e com mais de 50 cm de comprimento. Também conhecido por Capim Limão, Capim Santo, ou Capim Cidreira.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 2 colheres de sopa da erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá de Erva Cidreira é sedativa, analgésica e anti-térmica. Auxilia no tratamento de doenças nervosas, ansiedade, catarro, cefaléia, cólicas menstruais e intestinais, dor de cabeça, espasmo intestinal, dores estomacais, flatulência (gases), gastralgia, infecções das vias respiratórias e digestiva, insônia, nervosismo, estresse, tensão muscular, tosse, vômitos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve ser evitada por quem sofre com problemas hepáticos. Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto. E não pode ser de uso prolongado, pois pode levar ao aparecimento de problemas.



# Calmante

# Chá Maracujá

**PARTES USADAS:**

Parte aérea

**ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Calmante, ansiedade, angustia, insônia, asma, dor de cabeça nervosa, histeria, menopausa, neurastenia, neurrose, nevralgia, sedativo, pressão alta e estresse.

**DESCRIÇÃO:** A Passiflora alata Dryander é uma das espécies de Maracujá mais populares da América do Sul, não só pelos frutos, mas também pelo uso na medicina tradicional, devido às diversas propriedades naturais. É uma planta trepadeira, de crescimento vigoroso e contínuo; com sistema radicular pouco profundo, caule trepador, folhas lobadas e verdes com gavinhas (órgãos de sustentação). Em algumas espécies, as folhas são arredondadas e em outras, são partidas, com bordos serrilhados.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Pessoas que apresentam hipotensão (pressão sanguínea baixa), pois esse chá pode abaixar a pressão.



# Calmante

# Chá Passiflora

Calmante, muito usada nas doenças do sistema nervoso. As angústias sedem com seu uso.

**DESCRIÇÃO:** A Passiflora alata Dryander é uma das espécies de Maracujá mais populares da América do Sul, não só pelos frutos, mas também pelo uso na medicina tradicional, devido às diversas propriedades naturais. É uma planta trepadeira, de crescimento vigoroso e contínuo; com sistema radicular pouco profundo, caule tre-pador, folhas lobadas e verdes com gavinhas (órgãos de sustentação). Em algumas espécies, as folhas são arre-dondadas e em outras, são partidas, com bordos serri-lhados.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:** Uma sonolência excessiva, e pessoas com hipotensão arterial não deve ingerir esse chá.



# Calmante

**PARTES USADAS:**  
Raízes

**ORIGEM DO PRODUTO:**  
Importado da Bulgária

**COMO BEBER:** Tome uma xícara de chá, uma a três vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Calmante, ansiedade, angustia, insônia, asma, dor de cabeça nervosa, histeria, menopausa, neurastenia, neurrose, nevralgia, sedativo, pressão alta e estresse.



# Chá Valeriana

Calmante, anestésico. Muito indicada na cicatrização de feridas

**DESCRIÇÃO:** A Valeriana Officinalis, do latim, valere (ter saúde), é uma planta utilizada para fins medicinais já há muito tempo, apresentando resultados convincentes para muitos tratamentos. Por suas grandes propriedades terapêuticas, podemos citar os seus resultados contra a ansiedade e como estimulante cerebral.

Para o Chá de Valeriana, utilizamos as raízes da planta, e o chá é indicado para tratar o estresse, incômodos cardíacos originados por nervosismo, cãimbras, histeria, complicações com a menopausa, e ainda é recomendado como sedativo, calmante e para problemas com insônia crônica.

## COMO FAZER:

- 1- Ferva uma xícara de água, em seguida, adicione uma colher (chá) da raiz e do rizoma picados;
- 2- Deixe em repouso por cinco minutos;
- 3- Coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

para pessoas que possuam hipersensibilidade (alergia) ao extrato da planta. Seu uso pode trazer efeitos tais como tontura, indisposição gastrintestinal, alergias de contato, dor de cabeça e midríase (dilatação da pupila). É necessário ter atenção com o tempo de uso da planta, pois, em períodos prolongados, pode causar dores de cabeça, sono, cansaço, insônia, midríase e desordens cardíacas.



# Cólica Infantil

# Cólica infantil

## PARTES USADAS:

Flores e talo

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** É indicado para má digestão, cólica uterina, sedativa, dores musculares, tensão menstrual, cólica de crianças, estresse, insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias; misturado ao chá de hortelã com mel combate gripes e resfriados. Na forma de infusão, é útil para o fígado, dores de reumatismos, nevralgias; ajuda a purificar o organismo e pode ser usado como antialérgico.



38

# Chá de Camomila

Calmante, muito usada nas doenças do sistema nervoso. As angústias sedem com seu uso.

**DESCRIÇÃO:** A origem da Camomila, mais provável, é a Europa, onde é muito comum nos jardins públicos. Surpreende por suas utilidades: 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. Trata-se de uma das ervas mais antigas que a humanidade já utilizou. O intenso aroma despertou o interesse pela planta e antigos pesquisadores, atraídos pelo doce perfume, acabaram por descobrir várias das propriedades que a tornaram tão famosa. Os antigos egípcios tratavam uma doença semelhante à malária com o chá de suas flores.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 1 colher de sopa de camomila e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

para pessoas que possuam hipersensibilidade (alergia) ao extrato da planta. Seu uso pode trazer efeitos tais como tontura, indisposição gastrintestinal, alergias de contato, dor de cabeça e midríase (dilatação da pupila). É necessário ter atenção com o tempo de uso da planta, pois, em períodos prolongados, pode causar dores de cabeça, sono, cansaço, insônia, midríase e desordens cardíacas.



Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Cólica infantil

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Turquia

**INDICAÇÃO:** Enxaquecas de origem digestiva, cólicas menstruais e infantis, problemas cardiovasculares, asma, náuseas e vômitos durante a gravidez e para aumentar a produção de leite materno, acidez estomacal, bronquite, cólica intestinal, gases, palpitação, tosse crônica, vômito, Diminui a densidade e aumenta a fluênciā do muco dos pulmões.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Se estiver tomando anti-inflamatórios não esteroidais e corticoides, evite consumir a erva. Ela não é orientada para gestantes, principalmente em forma de chá, assim como para pacientes fazendo suplementação de ferro e pessoas com diverticulite, refluxo, úlcera duodenal e colite ulcerosa. Ainda em consumo excessivo ela trás reações alérgicas, náuseas e vômitos.

# Chá de Erva Doce

Calmante, anestésico. Muito indicada na cicatrização de feridas

**DESCRIÇÃO:** O Anis (*Pimpinella anisum*) é uma planta da família das Apiaceae. Anteriormente chamada Umbelliferae, cuja fruta, em forma de semente (também chamada semente de anis), é usada em confeitoria e em licores de sabor anis (por exemplo, o Ouzo). A fruta consiste em dois pistilos unidos e tem um sabor aromático forte e um odor poderoso. A semente de anis também é usada em alguns caris e pratos com frutos do mar, contra mal hálito e como ajudante digestivo.

**COMO FAZER:** Coloque 1 colher de sopa da erva para meio litro de água, ferver por 5 minutos. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber. Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

Ele não é um remédio que cura, é um remédio que altera a composição do leite, fazendo com que ao entrar no sistema digestivo da criança, facilite a digestão, não dando cólicas.

**Por isso, tem que tomar de 3 em 3 horas pra sempre fazer efeito:**

- Amamentação pelo peito: A mãe é quem toma o chá Quando a mãe bebe o chá, esta substância entra no organismo da mãe e altera o leite. Não é uma cura, é uma substância que altera o leite. Portanto, deve ser tomado de 3 em 3 horas. Uma dica é: dê o mamá e tome o chá em seguida, então ele fará efeito no leite da próxima mamada. Sempre, após cada mamada tomar o chá.

Pode ser um copinho de 200ml a cada 3 horas.

- Amamentação pela mamadeira: chá misturado na mamadeira

Atenção: Não dê o chá separado da mamadeira de leite. Se isso ocorrer, a criança perde a fome, não aceitará a mamadeira de leite e VAI PERDER PESO.

# *Cólica Mestrual*

# Cólica Mestrual

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É indicada para, gastrites, diarréias , disenterias, infecções urinárias, problemas uterinos, cólicas menstruais, fluxos irregulares, dermatoses e afecções febris.

# Chá de Carapiá

**DESCRIÇÃO:** O Carapiá é uma erva de origem brasileira, que cresce em campos limpos, seu rizoma é aromática e seu sabor amargo.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por de 3 a 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Sua dose deve ser bem ministrada, pois o excesso pode gerar vômitos ou diarreia, devido ao seu poder laxativo.

# Cólica Mestrual

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Egito

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** anti-alérgico, em úlceras gastroduodenais, antia-aborto, abscesso do estomago, afecções nervosas, artritismo, artrose, cólica menstrual, gas-trite, problemas na produção da bile, psoríase, resfriado e úlcera gastrintestinal.

**Uso externo:** Cicatrizante, as flores devem ser socadas e empastadas sobre um pano limpo e aplicadas sobre o ferimento, acne, assaduras, avermelhamento de pele, feridas, fissuras de mama, foliculite, frieiras, fungo, queimadura (suave do sol), rachaduras, varizes, veias dilatadas, verrugas e, também, clareia manchas. O ácido olea-nóico suaviza e refresca peles sensíveis e queimadas pelo sol.

# Chá de Calêndula

**DESCRIÇÃO:** A Calêndula officinalis, vulgarmente designada de Calêndula, Calêndula-hortense ou Maravilhas-dos-jardins, é uma planta nativa da Europa Meridional. É muito cultivada, para fins ornamentais, nas zonas temperadas em todo o mundo.

**COMO FAZER:** Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa de Calêndula, e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

- O chá de calêndula deve ser bebido todos os dias durante os dez que antecedem a menstruação.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O consumo da calêndula em forma de chá ou por quaisquer outros meios é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos de idade. Caso sinta algum efeito indesejado, interrompa o uso imediatamente e contate um especialista.



# Cólica Mestrual

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

India

**INDICAÇÃO:** Cólicas menstruais, onde a intensidade da cólica deve ser amenizada devido às propriedades anti-espasmódicas das folhas da mangueira. Ainda tem uma ação antioxidante, combate o envelhecimento precoce e a formação de células cancerígenas. Seu uso pode ser feito para auxiliar no tratamento contra o câncer, sendo mais eficaz em casos de câncer de mama e do colôn. O chá pode ser usado ainda para tratamento de bronquite, asma, tosse e afecções pulmonares.



# Chá de Folha de Mangueira

**DESCRIÇÃO:** O chá, além de trazer um sabor suave e refrescante possui propriedades medicinais que proporcionam melhorias em quadros de febre, doenças gastrintestinais, estomatite, tuberculose, gengivite e verminose. Além disso, de acordo com pesquisas que foram realizadas com pacientes contaminados com HIV, pode-se concluir que o chá proporciona o aumento do peso e a diminuição do conteúdo viral durante a terapia.

**COMO FAZER:** 1 litro de água e 1 colher de sopa das folhas de mangueira secas. Em um recipiente, coloque a água e leve ao fogo. Aguarde até que a água alcance o ponto de fervura e então desligue o fogo. Adicione ao recipiente com a água as folhas de mangueira e tampe, deixando abafado por um período de aproximadamente dez minutos. A dose indicada do chá é de 2 a 3 xícaras por dia. Tome 4 vezes por dia, nos dois dias que antecedem a descida da menstruação e no primeiro dia da menstruação.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Cólica Mestrual

## PARTES USADAS:

Folhas frescas ou secas.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Itália

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Combate a tosse, as doenças do pulmão, as dores musculares; Afecções estomacais: indigestão, gases, cólicas, enjoos; cefaleias e queixas nervosas; Afecções respiratórias, dores articulares e musculares; Dor de dente; Repelente de formigas; antibacteriana, fungicida, antioxidante; Agente estrogênico.sensíveis e queimadas pelo sol.



# Chá de Orégano

**DESCRIÇÃO:** é uma erva oriunda do Oriente e que faz parte da mesma família do manjericão, da alfavaca e alecrim, a Lamiaceae.

O Orégano está presente nos pratos brasileiros, principalmente em pizzas e molhos, ele traz a cozinha um sabor refrescante, aromático e realça o sabor do que está sendo preparado.

Mas engana-se quem pensa que ele é deve ser parte da composição apenas de quitutes vindos da Itália. Isso porque, ele tempera saladas, queijos, cozidos e caldeiradas de forma excepcional – e arrancará inúmeros elogios de quem o provar.

**COMO FAZER:** ferva uma xícara de água e acrescente 2 colheres de sopa de orégano, deixando tampado por 5 minutos. Não deve ser adoçado.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Convulsões*

# Convulsões

## PARTES USADAS:

Caule

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É diurético, sedativo, antisséptico, estomáquico, sendo empregada para casos de asma, febres, problemas gástricos, diarreia, gota, hidropisia, convulsões, epilepsia, flatulências e pruridos.

# Chá Cassaú

**DESCRIÇÃO:** Dependendo da região pode ser popularmente conhecido como cassaú, cipó mil homens, buta, jarrinha, papo de peru, patinho, arostolóquia, entre muitos outros nomes. Como é um cipó muito utilizado pela população e suas flores são muito diferentes, atrai muito a atenção das pessoas, sendo que algumas espécies, como a Aristolochia gigantea, chegam mesmo a ser utilizadas como planta ornamental. Planta trepadeira, nas matas costuma se enroscar em árvores para se apoiar. Suas folhas são herbáceas, com ramos finos, mas com caule muitas vezes até mesmo lenhoso. Suas flores são muito encontradas nas matas brasileiras e, em cada região, há uma predominância de determinada espécie. Não só no Brasil é utilizada como planta medicinal, mas em praticamente toda a América do Sul.

**COMO FAZER:** Colocar em infusão, em um litro de água fervente, 2 colheres de sopa da erva, e deixar ferver por dez minutos.

\* De preferência, 30 minutos antes das principais refeições.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Depurativo*

# Depurativo

Usado nas  
moléstias da pele

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**COMO BEBER:** Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É indicado para eczemas, feridas, furúnculos, úlceras, dores nos ossos, reumatismo, depurativo do sangue, moléstias da pele (especialmente os eczemas secos e úmidos e manchas), pruridos, reumatismo sifilítico, sífilis e urticárias.

# Chá Azougue

**DESCRIÇÃO:** Trepadeira (*Apodanthera smilacifolia*) da família das cucurbitáceas, nativa do Brasil (RJ, MG), de raiz amarela, casca rugosa, folhas opostas que se alternam com os cirros; as raízes e as folhas são anti-sifilíticas, e da planta também se extrai cera e resina. Também é conhecido como azougue-do-brasil, azougue-dos-pobres e abobrinha-do-mato (*Willbrandia verticillata*).

**COMO FAZER:** Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 2 colheres de sopa da erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

• **USO EXTERNO:** Compressas de chá quente, para eczemas, feridas, furúnculos, úlceras, manchas da pele, dores nos ossos e reumatismo.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Depurativo

Usado nas  
moléstias da pele

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Possui uma ação incrível no sistema urinário. Possui ação diurética, auxilia na eliminação de pedras, faz uma verdadeira assepsia nas vias urinárias. Apresenta um efeito depurativo muito acentuado, sendo empregado normalmente para vários tipos de doenças de pele e com resultado ótimo para o excesso de ácido úrico. Ele pode ser consumido na forma de chá, tintura, cápsulas e extrato fluido. Em casos mais graves, mais agudos, onde se deseja uma resposta rápida, é mais recomendado o uso do estrato fluido. Em casos mais crônicos o uso do chá pode ser uma excelente alternativa.

# Chá Chapéu de Couro

**DESCRIÇÃO:** Produzida na região Sul de Minas Gerais, a planta de Chapéu de Couro é indicada para tratar tosse, gripe, resfriado, diminuição do colesterol, arteriosclerose, pressão alta, entre outras situações também comuns. Medindo entre 1 a 1,5 metro de altura, a planta é conhecida por sua característica hermafrodita, com reprodução esporádica em terrenos mais umidificados.

O Chá de Chapéu de Couro pode ajudar a eliminação da água do organismo, além de se fazer presente no combate de problemas no fígado, bexigas e vias urinárias.

**COMO FAZER:** Adicione 1 litro de água fervente e duas colheres de sopa da erva, deixando-os ferver; Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não deve ser utilizado por pessoas que possuem pressão arterial baixa.



# *Diabetes*

# Diabetes

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO: Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** : É indicado como diurético e afrodisíaco, e contra fraqueza em geral, diabete, tosse, catarro, cólicas, doenças da pele, hipertensão, inchaço. Uso externo: Inflamação da garganta, aftas (gargarejo), tumores, inflamações vaginais, cansaço dos pés e frieiras.(uso no banho).

# Chá de Cajueiro

**DESCRIÇÃO:** O Cajueiro é uma planta brasileira, amplamente distribuída pelo litoral nordestino. Desde da época do descobrimento, os índios já consumiam o caju como fruta fresca ou bebida fermentada. Pertence à família Anacardiceae, é perene e apresenta crescimento contínuo, podendo atingir até 20 metros de altura. O pedúnculo (falso fruto) é o que se consome ao natural. De coloração vermelha ou amarela, possui de 180 a 230 mg de vitamina C por 100 g de suco.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, desligue o fogo e abafe por dez minutos.

• **USO EXTERNO:** Compressas de chá quente, para eczemas, feridas, furúnculos, úlceras, manchas da pele, dores nos ossos e reumatismo.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Diabetes

## PARTES USADAS:

Talos e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É indicado como diurético e afrodisíaco, e contra fraqueza em geral, diabete, tosse, catarro, cólicas, doenças da pele, hipertensão, inchaço.

Uso externo: Inflamação da garganta, aftas (gargarejo), tumores, inflamações vaginais, cansaço dos pés e frieiras.(uso no banho).



# Chá de Pata de Vaca

Também conhecida por Unha de Vaca. Suas folhas são empregadas como auxiliar no tratamento da diabetes.

**DESCRIÇÃO:** A árvore (também reconhecida como arbusto) Pata de Vaca (*Bauhinia spp*) representa toda sua espécie. Originária do Brasil, ela também é muito comum em toda América do Sul, sendo encontrada principalmente nos bordos das matas. A Pata de Vaca pode chegar a altura de até 6 metros, e suas folhas, brancas e com base arredondadas, são responsáveis pela associação com a pata do animal.

Para a receita do Chá de Pata de Vaca é indicado para produção de insulina (diabetes), intestino, rins, diarréias, prisão de ventre, problemas no fígado, e outras situações de desconforto no estômago. O chá também é eficiente para redução do colesterol, insuficiência urinária e outros problemas urinários.

## COMO FAZER:

- 1- Adicione duas colheres (sopa) de erva para um litro de água, deixando-os no fogo até entrar em ebulição;
- 2- Em seguida, tire a panela do fogo e deixe-a (tampada) repousando por 10 minutos;
- 3- Coe e beba.

- **USO EXTERNO:** Compressas de chá quente, para eczemas, feridas, furúnculos, úlceras, manchas da pele, dores nos ossos e reumatismo.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

As folhas contêm várias substâncias químicas, algumas delas responsáveis pelo efeito antidiabético, que são extraídas pela água quente no preparo do chá. Entretanto, as outras substâncias presentes na planta podem apresentar outros efeitos sobre o organismo, que quando em excesso podem ser inclusive tóxicas ou interagir com outros medicamentos. Portanto, se você está seguindo tratamento médico, usando outros medicamentos,

# Diabetes

## PARTES USADAS:

Bagas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Poderoso medicamento contra a diabete. Diminue o volume da urina e a sede provocada pela moléstia, a afecção catarral, amídalas, cólica intestinal, disenteria, garganta, gota, hemorragia, reumatismo, sífilis, tosse, hemorróidas, problemas cardíacos, como expectorante, febrífuga, fraqueza geral e afecções pulmonares.

# Chá Pau de Ferro

**DESCRIÇÃO:** A *Caesalpinia ferrea* Martius é conhecida como pau-ferro ou jucá. Ocorre abundantemente nos Estados de Minas Gerais, São Paulo e no Nordeste (principalmente Ceará e Alagoas).

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



“

# Diabetes

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Considerada a insulina vegetal, suas folhas são muito empregadas no tratamento de diabete. Suas propriedades (queima dos hidratos de carbono) fazem desaparecer em poucos dias o excesso de açúcar na urina. Na prevenção das neuropatias diabéticas e degeneração macular; Na hipertensão e como tônico cardíaco (equilibra e fortalece); Nas enterites, diarreia e disenterias; Adstringente nas hemorragias.

# Chá Pedra Hume Caá

**DESCRIÇÃO:** Esta planta tem sido usada por tribos nativas e pela medicina tradicional brasileira por muitos anos. O Dr. G L. O Cruz, médico brasileiro e herbalista, foi quem a apelidou "insulina vegetae" em 1965. Mesmo 30 anos mais tarde, o Dr. Cruz e outros pesquisadores brasileiros e médicos registram ações e usos da pedra hume caá para diabetes da mesma maneira. É um remédio natural popular para diabetes em toda a América do Sul. Também é usado para diarreia, hipertensão, enterite, hemorragias, e úlceras da boca.

**COMO FAZER:** 2 colheres de sopa de pedra ume caá e 1 litro de água. Em um recipiente, coloque a água e a erva, e leve ao fogo. Quando a mistura alcançar a fervura, desligue o fogo e tampe, deixando abafado por um período de aproximadamente dez minutos. Passado esse tempo, coe e consuma sem adoçar.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O uso da pedra ume caá é contraindicado para pacientes gestantes e em período de lactação. Além disso, não deve ser usada em pacientes que tenham hipoglicemia. Quando no tratamento do diabetes, é importante controlar os níveis de açúcar rigorosamente, e alguns medicamentos poderão ser alterados. O consumo pode potencializar medicamentos antidiabéticos, insulina e medicamentos para hipertensos.



# *Diarreias*

# Diarreias

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Estados Unidos

## COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Na dispepsia, particularmente na hipocloridria, além da anorexia, enterocolite crônica, diarreia, inapetência e disenterias.

O sabor amargo é principalmente devido à columbina, à chasmantina e à palmatina, e alguns alcalóides. Palmatina e jatrorrhizina provocam hipotensão e apresentam propriedade estimulante visceral. Os alcalóides apresentam efeito narcótico, atuando similarmente à morfina, aumentando o relaxamento muscular nos músculos lisos do trato intestinal.

A Calumba possui um efeito tônico amargo mais pronunciado que muitas outras espécies.

# Chá de Calumba

**DESCRIÇÃO:** Trata-se de um arbusto dióico, sarmentoso, apresentando caules volúveis, cilíndricos e anuais. As folhas são alternas, longo-pecioladas, orbiculares, acuminadas, 3-5-lobadas e nervadas, cordiformes na base. As flores possuem pétalas recurvadas, dispostas em racimos compostos e pêndulos. O fruto é uma drupa ovóide aveludada. A Pharmacopeia dos Estados Unidos do Brasil 1<sup>a</sup> edição (1926) descreve a raiz da Calumba da seguinte maneira:

Esta raiz apresenta-se no comércio geralmente sob a forma de rodelas circulares ou ovais, de 3 a 9 cm de diâmetro por 0,5 a 2 cm de espessura, deprimidas no centro pela dessecção, muito leves e mais ou menos quebradiças. Sua superfície lateral é rugosa e de cor cinzento-parda. Sobre suas faces, deprimidas por planos sucessivos e seguindo as zonas concêntricas distingu-se uma casca, cuja espessura é igual a uma quarto do raio total, externamente limitada pelo súber pardo, levemente estriada em sua parte interna e separada do lenho por uma linha cinzento-parda bem visível. O lenho, desprovido de medula, apresenta estrias radiais mais ou menos longas e mais aparentes na vizinhança do câmbio. Sua fratura é curta, rugosa e pulverulenta.

Esta droga, respirada em massa, possui cheiro nauseabundo e desagradável; seu sabor é fracamente aromático e muito amargo, persistente.

## COMO FAZER:

- Decocto: 0,5 a 2 gramas, três vezes ao dia, antes das refeições;
- Tintura (1:10, em 60% de etanol): 2-4 ml, três vezes ao dia, antes das refeições;
- Extrato Fluido (1:1, em 25% de etanol): 0,5-2 ml, três vezes ao dia, antes das refeições.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Altas doses podem promover sinais de paralisia e inconsciência.  
É contraindicado o uso durante a gravidez e lactação

# Diarreias

## Chá Cipó-Cruzeiro

### PARTES USADAS:

Lenho

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Para nevralgias, aperiente, cistite, diarreia, dificuldades de urinar, diurético, edema, inchaço nas pernas e palpitação nervosa.

**DESCRIÇÃO:** A espécie *Chiococca alba* (L.) Hitch (Rubiaceae) é um arbusto tropical e subtropical presente em praticamente todo o continente americano. Essa espécie, conhecida popularmente como cainca, cruzeiri-nha, dambrê, purga-preta, cipó-cruzeiro, caninana, rai-z-preta, raiz de frade e quina-preta, entre outros; tem o chá de suas raízes tradicionalmente empregado no tratamento de diversas enfermidades.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve ser evitada por gestantes.



# Diarreias

## Chá Erva Macaé

### PARTES USADAS:

Parte aérea

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Combate os vômitos e embagaços gastrointestinais. Usado em casos de diarréias das crianças. Diurética que estimula a circulação e o útero, abaixa a pressão sanguínea, regula a menstruação e elimina toxinas. Também é efetiva contra infecções bacterianas e fungais. A erva é usada interiormente para problemas de visão relacionados ao fígado, menstruação dolorosa e excessiva, sangramento pós-parto, edema, problemas renais, pedras renais, eczema, e abscessos.

**DESCRIÇÃO:** Planta originária da Sibéria e da China, hoje com vasta distribuição no mundo. No Brasil, é encontrada em quase todas as regiões, mas raramente forma densas colônias. É uma planta herbácea anual, ereta, robusta, que se propaga através de sementes na primavera, prefere solo bem-escoado, terra úmida em local ensolarado ou sombra parcial. *Leonurus* vem do grego “leon”, leão, e “oura”, cauda, motivado pelo aspecto da parte terminal da planta. “Sibirucus” significa da Sibéria, região de onde a planta é oriunda.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não deve ser dada às mulheres grávidas e pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.



# Diarreias

## Chá Quassia

### PARTES USADAS:

Lenho

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Fortalecedor hepático, aparelho digestivo, cólica hepáticas, debilidade em geral, diarreia, dietas de emagrecimento, distúrbios gastrintestinais, infecções (com febre), má digestão (pela diminuição da secreção gástrica), parasitas intestinais, aumenta secreção gastrintestinal, tônico, diarréias, aperiente, constipação e anemia.

**DESCRIÇÃO:** Planta arbustiva, ereta, pouco ramificada, castanho-acinzentado, folhas alternas, compostas, imparipenadas, de ráque alado e folólos elíptico-agudos, flores tubercosas, vermelhas, em racemos terminais. Comum na America Tropical. Os princípios ativos são: quassina, pectina e taninos.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 mi-nutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O consumo do chá em excesso pode causar enjoos e vômito. Por isso, é fundamental seguir a recomendação e não exceder a quantidade indicada acima. Mulheres grávidas ou em período de lactação não devem fazer uso do chá, pois suas substâncias podem prejudicar a gravi-dez e a saúde do bebê. Quem sofre com úlceras e outros problemas de estômago também não deve consumir o chá de pau tenente, pois ele agravará esses problemas.



# Diarreias

## Chá Raiz de Caixeta

### PARTES USADAS:

Brotos, casca, folha, frutos, raízes. (folhas jovens concentram o maior poder curativo).

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar várias vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções da pele, afecção das vias respiratórias (asma, bronquite, tosse, coqueluche), alergia, bronquite crônica, debilidade cardiomuscular, diabete, ferida crônica, mal de Parkinson, normalizar a pressão arterial, úlcera, desinflama as paredes intestinais, a inflamação provoada pelas diarréias, verrugas.

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Cecropiaceae (Moraee), também conhecida como ambaí, ambaú, ambaitinga, amabitinha, ambaíba, ambaúba, árvore-da-preguiça, caxeta, imbaúba, imbaíba, pau-de-lixa, torém, umbaúba.

### COMO FAZER:

- Decocção de 30 g de folhas em um litro de água;
- Suco de folhas frescas; diluir 1 colher de sopa desse suco em 1 xícara com água, beber 1 gole de hora em hora, espaçando-se mais aos primeiros sinais de melhora; - uma folha fresca e 2 xícaras de água. Colocar e bater no liquidificador.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Diarreias

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Colite com catarro, nos desarranjos intestinais, diarreia, disenteria, enterite, fazer cessar as evacuações e cólica.



# Chá de Simaruba

**DESCRIÇÃO:** Simaruba ocorre nas Índias Ocidentais, na Amazônia e nos Estados da Bahia, Ceará e Pernambuco. A espécie habita matas de várzeas, onde é mais frequente e atinge maior porte, e é ocasional nas capoeiras e savanas de solo arenoso. É chamada também por Tamanqueira, Marupaúba, Paraparaíba, Paraparaúba, Papariúba, Praíba, Paraíba, Craíba, Arupá, Simaruba. Árvore de copa frondosa, de até 25 m de altura e 80 cm de diâmetro. Tronco reto e cilíndrico, fornecendo toras comerciais com comprimento entre 5 e 22 m.

**COMO FAZER:** 1 colher de sopa para meio litro de água. Deixe cozinhar por 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação. Após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Disturbios Uterinos*

# *Distúrbios Uterinos*

## **PARTES USADAS:**

Ramos

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

## **COMO BEBER:**

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Artrites, cólicas, corimentos, dores menstruais, orquite, inflamação do aparelho urogenital, corimentos, inflamações dos ovários, reumatismos, úlcera crônica e aumento da fertilidade.

# *Chá João da Costa*

**DESCRIÇÃO:** Outros nomes: cipó-benção, cipó-capador, cipó-de-mucuna, cipó-de-paina, erva-santa, paina-de-peças. Espécie nativa do Brasil, de Minas gerais e rio de Janeiro ao Rio Grande do sul, Paraguai e Argentina. Trepadeira robusta com ramos volúveis.

**COMO FAZER:** 2 colheres/sopa de erva para um litro de água quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida é só coar e beber.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Gestantes, mulheres em fase de amamentação dos bebês – pois quaisquer substâncias ingeridas são absorvidas e transmitidas ao bebê pelo leite – e menores de 18 anos.



# *Distúrbios Uterinos*

## **PARTES USADAS:**

Parte aérea

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

## **COMO BEBER:**

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Tanchagem é usado como depurativo, diurético, antibacteriano, regulador intestinal (constipação) e para boca amarga e combater tosses e bronquites. É usado, também, em casos de dor de estômago, diarreia e desintoxicação. Também usada em gargarejos para dor e inflamação de garganta. Contém mucilagem que é protetora intestinal e uterina.

# *Chá Folhas de Tanchagem*

**DESCRIÇÃO:** Tanchagem é uma das ervas mais usadas na Índia. Existem mais de 200 espécies espalhadas pelo mundo. Nos estados americanos, as mais comuns são *P. major* e a *P.lanceolata*, essa de folhas largas e aquela de folhas estreitas. É uma das nove plantas sagradas da antiga Lacnunga Saxônica, onde era chamada de "weybro-ed". As propriedades curativas já foram mencionadas por Shakespeare e Chaucer.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

\*Tem propriedades cicatrizantes, por isso, as folhas frescas maceradas são úteis contra picadas de abelhas, irritação de pele, úlceras, queimaduras e sangramento em pequenos cortes.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Para grávidas, lactantes e pacientes com problemas de coração, constipação e fezes ressecadas. O chá inclui sonolência, cólicas intestinais e desidratação em alguns casos.



# *Diuretico*

# Diurético

# Chá Cana do Brejo

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** É sudorífica, diurética, combate a sífilis, inflamações dos rins, arteriosclerose, amenorréia, catarros de bexiga, blenorragia, cálculo renal, distúrbio menstrual, dor reumática, dores e dificuldade de urinar, inchaço, inflamações da uretra, leucorréia, nefrite, problemas nos rins e uretrite.

**DESCRIÇÃO:** A Cana-do-brejo é uma planta herbácea, de haste dura, com folhas alternas, oblongas, invaginantes, verde-escuras, com bainha pilosa e avermelhada nas margens. Suas flores são amarelas com brácteas cor de carmim. A caninha-do-brejo é um diurético de uso comprovado pela ciência.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 2 colheres de sopa da erva e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Evitar o uso prolongado, pois pode resultar no surgimento de urólitos (por ser rica em oxalato de cálcio). Evitar seu uso em pacientes com cálculos renais de oxalato de cálcio.



# Diuretico

# Chá de Capeba

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar até 2 g por dose, duas vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurética e desopilante do fígado, combate a febre e regula a menstruação. Usada contra a insuficiência hepática.

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das piperaceae. Arbusto de 1 a 2 metros de altura, com ramos estriados e com pelos. Folhas ovaladas, arredondadas ou em forma de rim. As flores são minúsculas e distribuídas em espigas de até 10 cm de comprimento. Nativa brasileira, ocorre desde a Amazônia até o Rio de Janeiro, em solos estercados e úmidos, próximos ou em bosques, também conhecida como caena, paiparoba e aguascina.

**COMO FAZER:** 30 grs de folhas em 750 ml de água. Tomar 3 xícaras, das de chá, diariamente: insuficiência hepática, atonias do estômago, hepatite, diurético (no caso de anúria, gonorreia).

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para gestantes e lactantes. Algumas pessoas podem sentir efeitos colaterais como diarreia, vômitos, náuseas, febre, cólicas, tremores, alergias e dores de cabeça. Caso sinta algum efeito indesejado, interrompa o uso imediatamente e busque orientação médica.



# Diurético

# Chá de Cavalinha

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, eliminador de ácido úrico, utilizada processos terapêuticos externos como cicatrização de feridas, gargarejo para aftas e amidalites, erupções cutâneas e úlceras. Todos esses procedimentos serão realizados através de um banho ou lavagem com a planta da Cavalinha.

**DESCRÍÇÃO:** Conhecida como Equisetum, do latim para cavalo (equi e setum (cauda, pela semelhança dos caules ocos e folhas duras extremamente parecida ao jumento e à cauda de um cavalo. As partes aéreas da Cavalinha contam com importantes propriedades medicinais, ótimas para auxílio no tratamento de osteoporose, anemia, cálculos renais, obesidade, pressão alta, estresse, pedra na vesícula e rins.

**COMO FAZER:** Adicione duas colheres de sopa da erva para 500 ml de água, sob forma de chá, feita com infusão; Ferva primeiro a água, coloque a erva num recipiente e jogue a água fervente por cima, abafando, antes de tomar, por pelo menos cinco minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou quem apresenta hipotensão (pressão baixa de forma crônica não deve ingerir esse chá. Também é necessário beber muita água pois a cavalinha apresenta uma alta concentração de potássio.



# Diurético

# Chá de Bugre

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Gastrite, albumina, úlcera, celulite, cicatrizante, mau hálito, diurético, estimulante, elimina o ácido úrio, inchaço das pernas, obesidade, reumatismo, tosse, vírus do herpes tipo 1.

**DESCRIÇÃO:** Sinônimos: café-do-mato, café-de-bugre, chá-de-frade, claraiba, Cordia digynia, Cordia salicifolia, Corida coffeeoides. Características gerais: árvore de copa alongada, de 8 a 12 m de altura com troco de 30 a 40cm de diâmetro, nativa desde o nordeste até o sul do Brasil, principalmente na floresta semidecídua. Ocorre também no Paraguai, onde é conhecida como cordia salicifolia. Folhas simples, totalmente desprovidas de pubescência, de 8 a 14cm de comprimento. Tem flores pequenas, perfumadas e de cor branca. Os frutos são bagas globosas, de cor vermelha, semelhantes ao café, daí a razão de seus nomes populares.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Hipertensão ou outros problemas cardiovasculares; Não deve ser usado por grávidas e crianças; Pessoas que sofrem de ansiedade, insônia ou sejam nervosas; Gastrite e enxaquecas.



# Diuretico

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Beba 2 a 3 vezes ao dia e que não seja guardado de um dia para o outro.

**INDICAÇÃO:** Auxiliar nos tratamentos contra tosse, pressão alta, colesterol alto, gota e diversos problemas de pele, problemas na bexiga, rins, diurético, problemas de fígado, ácido úrico, gastrite, arteriosclerose, artrite e faringite, prisão de ventre.

# Chá Mineiro

**DESCRIÇÃO:** De nome científico *Echinodorus grandiflorus*, a planta é conhecida por vários nomes: Alismácea, Aguapé e “chá mineiro”, devido o seu consumo em grande quantidade pelas pessoas que moram em Minas Gerais. É o nome de uma planta muito conhecida pelas propriedades medicinais de suas folhas.

**COMO FAZER:** Em uma panela coloque um litro de água e espere levantar fervura. Acrescente 20 gramas, ou duas colheres de sopa cheias, de folhas secas de chapéu de couro e desligue o fogo. Tampe a panela e mantenha o chá descansando por no mínimo dez minutos. Coe e beba sem adoçar.

## CONTRAINDIÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em pacientes com insuficiência cardíaca e renal e não deve ser tomado junto com medicamentos anti-hipertensivos.



# Diuretico

# Chá Erva Pombinha

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

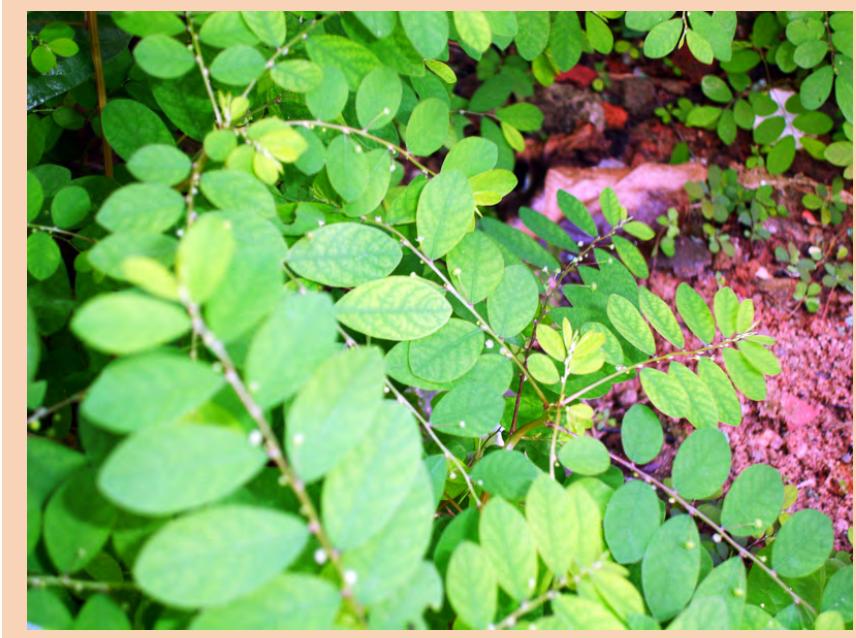
**INDICAÇÃO:** Ácido úrico, bexiga, cálculo renal, cólica dos rins, corrimento, diabete, fígado, icterícia (raízes), pele. É comprovada a sua eficácia no combate ao vírus da hepatite B. Muito semelhante à Quebra Pedra, também como ela é empregada nas doenças das vias urinárias como dissolvente dos cálculos renais.

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Euphorbiaceae, também conhecida como quebra-pedra. Planta muito comum no Brasil, de caule de até 60 centímetros de altura, fino, folhas pequenas e ovais, de cor verde escuras, flor amarela e hermafroditas. O termo quebra-pedra é a designação comum para vários tipos de plantas do gênero *Phyllanthus*, da família das euforbiáceas, comumente utilizada em chás caseiros para dissolver cálculos renais.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não indicado para cardíacos e gestantes. Podendo causar vômitos, diarreia e insuficiência cardíaca.



# Diurético

# Chá Erva Tostão

## PARTES USADAS:

Partes Aéreas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 5 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá de Erva Tostão, Baço e fígado, febre biliar, hepatite, icterícia, nefrite, vesícula biliar e diurético.

**DESCRIÇÃO:** Também chamada de: Agarra-pinto, amarra-pinto, pega-pinto, tangaraça, bredo-de-porco. É uma erva cujos ramos crescem até cerca de 70 cm de altura. Tem folhas quase redondas, opostas, brancas, dispostas em panículas e os frutos são parecidos com os da erva-doce, porém, bem maiores, verdes e pegajosos. Tem raiz roxa por fora e branca por dentro.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Diuretico

# Chá Estigma de Milho ou Barba de Milho

## PARTES USADAS:

Estigma

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Bulgária

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Cabelo de Milho é uma fonte rica de propriedades medicinais, excelentes para a prevenção de doenças e combate de problemas. As receitas são originárias da Bulgária, mas no Brasil é possível encontrar algumas delas referindo ao Cabelo de Milho como barba-de-milho e também como estigmas-de-milho.

Entre os tratamentos, vale destacar que o Chá de Cabelo de Milho tem sua utilização como um gerenciador da pressão (ajudando a baixa-la), efetivo contra afecções dos rins e bexiga, fundamental para tratar casos de areia e dores ao urinar, cistite, retenção de urina e recomendada para inchaço de pernas e nefrite. Vale destacar sua característica de depuração do sangue, e todos os tratamentos listados acontecem, em razão do Cabelo de Milho ser um potente diurético.

**DESCRIÇÃO:** Parente do mate, da mesma família e mesmo gênero. É uma espécie do gênero *Ilex* (o mate é *Ilex paraguaiensis*, da família Aquifoliaceae).

**COMO FAZER:** Em infusão, meça um litro de água fervente para uma colher (sopa) de Cabelo de Milho e coloque no fogo para ferver; Em seguida, tire a panela do fogo e deixe a panela repousar por dez minutos, tampada.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Diuretico

# Chá de Guiné Pipiu

## PARTES USADAS:

Raiz e folha

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Cáries, amolecimento da raiz do dente, dores reumáticas, dores da coluna, contusões, diurética, anti-reumática, cólicas.



**DESCRIÇÃO:** Da família das Fitoláceas. Também conhecida como erva-pipi, raiz de guiné, tipi e pipi. Planta perene, lenhosa, que atinge até 1 metro de altura. As folhas são curtas, alternas e pecioladas. As flores são sésseis, pequenas, verdolengas e se apresentam na forma de espigas finas. Os frutos apresentam ganchinhos que agarram no pelo dos animais. Todo o vegetal possui um forte aroma de alho, daí o seu nome científico *alliancea*. Reproduz-se por sementes, não necessitando de solo específico, mas tem de ser bem drenado, à meia sombra da luz solar. O seu plantio deve ser feito na época das chuvas e a colheita, seis meses após o plantio.

**COMO FAZER:** coloque 2 colheres de sopa de raiz picada em 1/2 litro de água em fervura. Deixe ferver por 5 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar e coe. Faça aplicações no local afetado, com um chumaço de algodão.

- Afecções bucais: coloque 1 colher de sopa de folhas secas picadas e 1 colher de sobremesa de raiz picada em 1 xícara de chá de água em fervura. Desligue o fogo, espere amornar e coe. Ainda morno, faça gargarejos ou bochechos, 2 vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Pode provocar a menstruação.

# Diuretico

# Chá Parietaria

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Espanha

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, calmante sobre a pele e as mucosas inflamadas, combate o endurecimento dos tecidos e devolve a flexibilidade e maciez (emoliente, inflamações do aparelho urinário, cistite, uretrite, cálculos renais, Inflamação do rim.

**DESCRÍÇÃO:** Planta vivaz, de 2-6dm, com os caules pubescentes; glomérulos densos, multifloros, axilares; folhas alternas, inteiras; perianto com 4-5 tépalas subiguais e mais ou menos aderentes. Conhecida também como Alfavaca de cobra.

**COMO FAZER:** Colocar em infusão, em um litro de água fervente 2 colheres de sopa da erva. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Quando consumida em excesso, a planta pode causar polinoses. A fura-parede não deve ser consumida por crianças, mulheres gestantes ou lactantes e pacientes com alergia a plantas do seu tipo. Quando usada em doses altas, é abortiva, purgativa e tóxica. O uso deve ser feito em períodos curtos, não podendo passar de 21 dias, uma vez que pode causar desmineralização do organismo.



# Diuretico

## PARTES USADAS:

Parte aérea florida

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, arteriosclerose, depurativo, hipertensão, palpitações do coração, insônia, colesterol, circulatória, psoríase, dermatite de contato, afecções da pele em geral, anti-venereo e anti térmico.

# Chá Seta Sangrias

**DESCRÍÇÃO:** Tem como nome científico Cuphea Família: Lythraceae e nome popular: Guanxuma - vermelha, erva - de - sangue. É originário da América Central e do Sul, desde o México até o Uruguai. Reproduz-se por sementes, preferindo solos arenosos, úmidos, férteis e ricos em matéria orgânica. Floresce quase o ano todo, sendo a época de maior florescência os meses de junho e julho.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente, coloque 2 colheres de sopa da erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não recomendado seu efeito terapêutico em gestantes devido ao efeito emenagogo que a planta possui, podendo causar abortos indesejados. Não ingerir o chá de forma demasiada, podendo ter como consequências diarreia e quedas bruscas de pressão arterial.



# *Doenças Pulmonares*

# Doenças Pulmonares e Especialmente pneumonia

## PARTES USADAS:

Parte Aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Empregada nas doenças pulmonares e especialmente pneumonia, pleuriz, bronquite. Afecções respiratórias, bronquite, doenças do útero, dor no peito, hemoptise, hemorragia, pleurisia, pneumonia, pontada.

# Chá Erva Passarinho

**DESCRÍÇÃO:** *Struthanthus flexicaulis* pertence à família Loranthaceae e é considerada uma das hemiparasitas brasileiras mais comuns, com ampla

distribuição nas áreas de cerrado do Brasil Central. Esta espécie possui ramos longos e flageliformes, que se enrolam na copa das hospedeiras e emitem novos ramos que parasitam as plantas vizinhas. As plantas do gênero *Struthanthus* são conhecidas como erva-de-passarinho, que ataca geralmente as plantas lenhosas e as árvores, principalmente os de laranjeiras e goiabeiras. Sugando sua seiva e podendo causar até sua morte se não for retirada. A parasita recebeu esse nome porque se espalha com a ajuda de passarinhos: eles ingerem as sementes que são eliminadas mais tarde, junto com as fezes.

**COMO FAZER:** Em um litro de água fervente 2 colheres de sopa da Erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Doenças Pulmonares e Especialmente pneumonia

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Espanha

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Por seu conteúdo de saponinas, possui ação expectorante, balsâmica, diurética e sudorífica. A Pulmonária é uma planta remineralizante por sua grande riqueza em sais minerais e sobretudo, o silício que favorece a cicatrização das lesões ósseas, aumenta a resistência de tecido conjuntivo e aumenta a atividade leucocitária frente às infecções. Assim é indicada para afecções pulmonares, pneumonia, tuberculose e enfisema pulmonar.

# Chá Pulmonária

**DESCRÍÇÃO:** *Pulmonaria officinalis* é uma planta herbácea perene com rizoma subterrâneo e um tufo de caules angulosos, apresentando folhas alternas e rugosas ao tato. Na extremidade de cada caule, forma-se uma haste escorpióide de flores primeiros rosadas, ficando azuladas após a fecundação. Os frutos são tetraquênicos. É uma espécie européia que cresce nos bosques claros. Sempre foi usada para tratamento dos pulmões e especialmente da tuberculose, como testemunha o seu nome genérico: Pulmonária.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colher de sopa de erva para meio litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

A utilização desta erva é contraindicada em caso de mu-lheres gestantes ou em período de lactação ou pacientes que sofram com problemas relacionados ao fígado.



# Doenças Pulmonares e Especialmente pneumonia

## PARTES USADAS:

Flores secas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Tratamento da pneumonia, pois tem ação anti-inflamatória, reduz a tosse, o catarro e é normalmente usado para tratar a pneumonia viral. Pode-se também adicionar a cebola nessa receita, pois ela possui propriedades antibacterianas que ajudam a diminuir os sintomas.

# Chá de sabugueiro

**DESCRIÇÃO:** O sabugueiro, de nome científico *Sambucus nigra*, é uma espécie arbustiva pertencente ao gênero *Sambucus* da família *Adoxaceae*, sendo naturalmente distribuída na Europa e Norte da África e, atualmente, encontra-se naturalizada em diversas zonas temperadas e subtropicais, incluindo algumas regiões do Brasil. Pode medir de 2 a 4 metros e possui pequenas flores de cor branca e perfume agradável. Também conhecido como sabugueiro-da-europa, sabugueirinho ou sabugueiro-negro, trata-se de uma planta medicinal, bastante utilizada no tratamento de gripes ou resfriados. Na constituição do sabugueiro estão presentes flavonoides, taninos, glicosídeos, óleos essenciais, vitamina C e ácidos mísicos.

**COMO FAZER:** 1 colher (de sopa de flores secas de sabugueiro; 1 xícara de água. Modo de preparo: Adicione uma colher de sopa de flores secas de sabugueiro em uma xícara de água fervente e deixe macerar por 10 minutos. Coe e tome 3 xícaras deste chá ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Estes chás para tratamento da pneumonia não são indicados para crianças menores de um ano e mulheres grávidas e lactantes. Podem incluir variadas reações alérgicas. Os seus frutos são tóxicos e não devem ser consumidos.



# *Emagrecer*

# Emagrecer

## PARTES USADAS:

Gengibre em Pó

## ORIGEM DO PRODUTO:

China

**INDICAÇÃO:** Emagrecedor, aumentando o metabolismo, fazendo o corpo gastar mais energia mesmo parado. Gengibre em pó seco é eficaz para a indigestão, dor de garganta, resfriado, tosse e náuseas. Ajuda a estimular a circulação sanguínea, limpa os intestinos e rins, elimina toxinas e nutrir a pele. É utilizado no tratamento de asma e de outros problemas respiratórios.

Chá de gengibre tem sido usado por milhares de anos como um chá de ervas para tratar uma ampla gama de problemas de saúde. Também ajuda a melhorar o sistema imunológico e promover benefícios para a saúde:



# Chá de Gengibre

**DESCRIÇÃO:** O gengibre é uma especiaria bem conhecida produzido a partir do rizoma (caule subterrâneo da planta herbácea tropical, *Zingiber officinale*). Obtido pelos gregos e romanos a partir de comerciantes árabes, foi uma das primeiras especiarias orientais a chegar à Europa. *Zingiber officinale* é, possivelmente, nativa da Índia. São amplamente cultivadas como cultura comercial no sul e sudeste da Ásia, África tropical (especialmente na Serra Leoa e Nigéria, América Latina, Caribe (especialmente Jamaica e Austrália). Outras especiarias da família do gengibre (*Zingiberaceae*) incluem cardamomo ( *Elettaria cardamomum* ) e açafrão ( *Curcuma longa* ).

**COMO FAZER:** 1 colher (de chá de gengibre em pó, 1 litro de água.

Coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver por cerca de 8 a 10 minutos. A seguir tape a panela e espere amornar, coe e beba o chá como substituto da água várias vezes ao dia. É aconselhável tomar este chá diariamente.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres que estão grávidas: podendo causar um nascimento prematuro. Portanto, é muito recomendado que as mulheres evitem o gengibre, principalmente nas últimas semanas de gravidez. Pessoas que precisam engordar: é um ótimo aliado das pessoas que precisam perder peso, por ele ajuda a reduzir o apetite e promove a queima de gordura. Pessoas com hemofilia: O gengibre estimula a boa circulação sanguínea. Isso geralmente é muito bom para as pessoas, exceto para aquelas que sofrem de hemofilia (Condição que dificulta a coagulação do sangue. Pessoas que tomam medicação para tratar a diabetes ou a hipertensão.

# *Enxaqueca*

# Enxaqueca

## PARTES USADAS:

Rizoma e raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** O Chá de Angélica é um grande tônico e estimulante das funções do aparelho digestivo, aumenta a secreção de sucos gástricos, elimina os gases e fermentações intestinais (E). É a planta por excelência para os que têm falta de apetite, para os debilitados e os dispépticos. Muito indicada para aqueles que sofrem de estômago descaído ou atônico (ptose gástrica). Dá bons resultados no caso de enxaqueca de origem digestiva. Tonificante e equilibradora do sistema nervoso, torna-se muito útil nos casos de depressões, neurose e de debilidade nervosa (E). Recomenda-se aos estudantes em época de exames, pessoas com estresse, convalescentes de doenças debilitantes e a todos aqueles que precisam superar alguma prova difícil.

# Chá Angélica

**DESCRIÇÃO:** Angelica sylvestris L. é uma planta herbácea que costuma medir de 1 a 2 metros de altura. O seu caule é grosso e canelado e em seu extremo se encontram as flores distribuídas em forma de umbela. Os seus princípios activos são: o felandreno, de ação digestiva e espasmolítica; e a angelicina, que exerce uma ação sedativa e equilibradora sobre o sistema nervoso. A estes princípios activos se devem as suas autênticas propriedades medicinais.

**COMO FAZER:** Misture 20g de raízes de Angélica para 1 litro de água. Ferva entre 10 a 15 minutos, depois coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Enxagueca

# Chá Sensitiva Dormideira

## PARTES USADAS:

Parte Aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Colagogo, resolutivo, usado nos ingurgitamentos do fígado, icterícia, dores de cabeça, laxante suave; em gargarejo, alivia a dor de dente.

**DESCRÍÇÃO:** Dormideira - *Mimosa Pudica L* - que tem como outros nomes: sensitiva, malícia-de-mulher, maria-fecha-porta e juquiri-rasteiro. É um pequeno arbusto perene da América tropical, pertencente à família das ervilhas. A Dormideira tem este nome devido à forma como os folíolos das folhas se juntam quando ela é tocada ou exposta ao calor (*sismonastia*). Essa sensibilidade e movimento das folhas da planta também ocorrem em outras espécies dentro da família das ervilhas, tal como a *Neptunia*, ou em outras famílias, como o gênero *Biophytum*, na família *Oxalidaceae*. Não deve ser confundida com a planta de nome comum mimosas. Esta é de fato a *Acacia dealbata* – que não é realmente uma mimosas.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

- Cataplasma para debelar abcessos e combater escrofulose.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Quando a pessoa que vai ingerir tem inflamações intestinais ou apendicite. NÃO deve ser consumido por gestantes, crianças menores de 12 anos e mulheres no período de lactação. Em altas doses, a planta é tóxica.



# *Estômago*

# Estômago

## PARTES USADAS:

Cascas e sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Asma brônquica e bronquite: como expectorante e estimulante do centro respiratório; diarreia agudas ou crônicas: como adstringente e antiespasmódico. Metrorragia ou hipermenorreia: como adstringente e hemostático. Também indicado para controle da dismenorreia em miomatose, endometriose e adenomiose. Perda de memória e doenças do estômago.

# Chá de Bicuiba

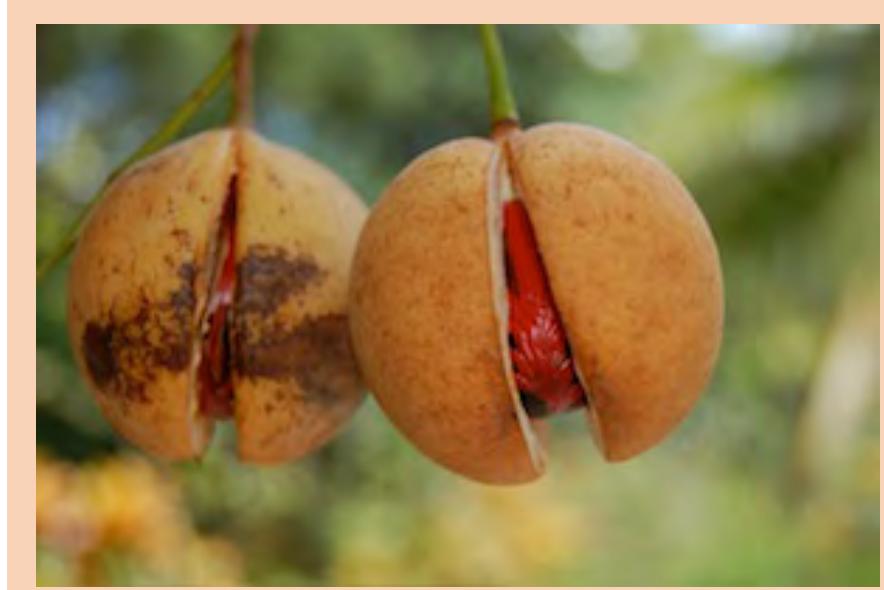
**DESCRIÇÃO:** Da família das Myristicaceae, também conhecida como noz moscada brasileira, bucuuvaçu, bicuiba de folha miúda. Árvore grande, elegante de até 25m de altura, folhas simples, lanceoladas ou alongadas, Alternas.

O fruto contém uma semente da cor de chocolate, envolta por um arilo e uma substância oleosa, o óleo de bicoúba.

**COMO FAZER:** Adultos: 10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água de cascas e raízes em decocção até 3 vezes ao dia; Crianças de 2 a 5 anos: 2ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 5 a 8 anos: 3ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 8 a 12 anos: 4ml 3 vezes ao dia, às refeições.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alérgicos a taninos e homens com oligospermia em tratamento contra infertilidade.



# Estômago

# Chá Carqueja

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Carqueja é um tônico estomacal que controla o apetite, é utilizado em dispepsias, anemia causada por perda de sangue, contra debilidade intestinal, cálculos biliares, enfermidades do baço, da bexiga, do fígado e dos rins, má digestão, má circulação, diabetes e boca amarga. É um diurético e depurativo aconselhado contra diarreia, fraqueza orgânica, gripes, febres e prisão de ventre e como emagrecedor.

**DESCRIÇÃO:** Subarbusto ruderal, perene, de até 80 cm de altura, hastes ramificadas, eretas, lenhosas na base. Ramos trialados, folhas nulas, alas membranáceas, secionadas, glabras e verdes, com flores amarelas que nascem agrupadas, formando bolas.

**COMO FAZER:** Sua utilização é de 2 colheres de sopa da erva picada para 1 litro de água, sob forma de chá, feita com infusão (erve-se primeiro a água, coloca-se a erva num recipiente e joga a água fervente por cima, aba-fando, antes de tomar, pelo menos por cinco minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não utilizar em gestantes e lactantes. O uso pode causar hipotensão. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes. Uso destinado a maiores de 12 anos.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Egito

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Nas úlceras gastroduodenais, antiaborto, abscesso do estômago, afecções nervosas, artritismo, artrose, cólica menstrual, gastrite, problemas na produção da bile, psoríase, resfriado e úlcera gastrintestinal.

**Uso externo:** As flores devem ser socadas e empastadas sobre um pano limpo e aplicadas sobre o ferimento, acne, assaduras, avermelhamento de pele, feridas, fissuras de mama, foliculite, frieiras, fungo, queimadura (suvado do sol), rachaduras, varizes, veias dilatadas, verrugas e, também, clareia manchas.

# Chá Calêndula

**DESCRIÇÃO:** A Calêndula officinalis, vulgarmente designada de Calêndula, Calêndula-hortense ou Maravilhas-dos-jardins, é uma planta nativa da Europa Meridional. É muito cultivada, para fins ornamentais, nas zonas temperadas em todo o mundo.

**COMO FAZER:** Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa de Calêndula, e deixe levar a fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O consumo da calêndula em forma de chá ou por quaisquer outros meios é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos de idade.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Caule

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Estomago, gastrite, azia, gases e impotência.

# Chá Cipó Cravo

**DESCRIÇÃO:** Mesmo quase completamente devastada, a Mata Atlântica ainda reserva surpresas em sua vegetação nativa. Já bastante utilizada na medicina popular, só agora a espécie *Tynnanthus fasciculatus* Miers, originária desse bioma brasileiro, teve suas propriedades farmacológicas estudadas. Pesquisadores do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) comprovaram, em testes com camundongos, o efeito analgésico desse vegetal, mais conhecido como Cipó-cravo ou Cipó-trindade. Batizado com esse nome por exalar um perfume de cravo, esse cipó é utilizado como remédio caseiro há séculos para combater má digestão e dores no estômago. Ele também é adotado popularmente como um forte estimulante e afrodisíaco quando misturado ao álcool.

**COMO FAZER:** Colocar, em um litro, de água 2 colheres de sopa da Erva, e deixar ferver por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gestantes e pacientes que tomam medicamentos contínuos, assim como crianças, não devem fazer o consumo do chá de cipó cravo.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurética que estimula a circulação e o útero, abaixa a pressão sanguínea, regula a menstruação e elimina toxinas. Também é efetiva contra infecções bacterianas e fungais. A erva é usada interiormente para problemas de visão relacionados ao fígado, menstruação dolorosa e excessiva, sangramento pós-parto, edema, problemas renais, pedras renais, eczema, e abscessos. Não deve ser dada às mulheres grávidas.

# Chá de Erva Macaé

Combate os vômitos e embraços gastrointestinais. Muito usado no tratamento das diarréias das crianças.

**DESCRIÇÃO:** Planta originária da Sibéria e da China, hoje com vasta distribuição no mundo. No Brasil, é encontrada em quase todas as regiões, mas raramente forma densas colônias. É uma planta herbácea anual, ereta, robusta, que se propaga através de sementes na primavera, prefere solo bem-escoado, terra úmida em local ensolarado ou sombra parcial. *Leonurus* vem do grego "leon", leão, e "oura", cauda, motivado pelo aspecto da parte terminal da planta. "Sibirucus" significa da Sibéria, região de onde a planta é oriunda.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não deve ser dada às mulheres grávidas e pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Amebíase, afecções renais e gástricas, bronquite, cefaléia, contusão, estômago, debilidade orgânica, distúrbio nervoso, eczema, erisipela, ferida, fígado, furúnculo, hepatite, inchaço do baço, machucadura, prisão de ventre, rouquidão, resfriado, tumores e vitiligo.



# Chá Gervão

**DESCRIÇÃO:** Gervão, gervão-roxo, gervão-azul, chá-do-brasil ou verônica são os nomes utilizados no Brasil para denominar esta planta que tem como nome científico de *Stachytarpheta cayennensis*, (LC. Rich. Vahl. Nativa do Brasil, esta planta é encontrada em quase todos os Estados. Seu porte é herbáceo e pode atingir até 0,80 m de altura. Em certa fase de seu ciclo e dependendo do local em que nasce seu caule e ramos se tornam arroxeados. As inflorescências desenvolvem-se em forma de espiga com flores violetas, lilases ou azuis. Em 1929 já constava como medicinal na farmacopeia brasileira.

**COMO FAZER:** 2 colheres/sopa de erva para meio litro de água quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida é só coar e beber.

**Cataplasma:** Amasse folhas e raízes frescas e use como cataplasma em contusão, machucadura e ferida.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gestação; Hipotensão arterial - por suas propriedades vasodilatadoras; Em pacientes com história de alergia à aspirina - a variedade *S. cayenensis* (mas não a *S.(-jamaicensis* contém ácido salicílico que é um precursor natural da aspirina.

# Estômago

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diarreia, tosse, bronquite, problemas de estômago, blenorragia, cistite crônica ou aguda, cólica, escarro de sangue, fraqueza pulmonar, hemorragia, laringite, próstata, úlcera bucal, vermes e vias respiratórias.

# Chá de Jatobá

**DESCRIÇÃO:** É uma árvore originalmente encontrada na Amazônia e Mata Atlântica brasileiras, onde ocorre naturalmente desde o Piauí até o Norte do Paraná, na floresta latifoliada semideciduado. No cerrado ocorre a espécie *H. stigonocarpa*, também conhecida como Jatobá. Com altura entre 15 e 20 m e tronco que chega a 1 m de diâmetro, suas folhas têm dois folíolos brilhantes de 6 a 14 cm de comprimento. O fruto é uma vagem indeiscente, bastante dura.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Disfunções gástricas e digestivas, diarreia, fígado, pâncreas, colite, vesícula, inapetência, desinterias, distúrbios menstruais, enjôos, náuseas, vômitos, sedativo, analgésico.

- Auxilia na diminuição do colesterol e até mesmo da agregação plaquetária.



# Chá de Macela

**DESCRIÇÃO:** Planta arbustiva, de médio porte, pode chegar até a 1,5m de altura. Suas folhas, de coloração verde clara, um tanto quanto prateada, são estreitas, lanceoladas, com presença de muitos pelos, o que as deixa com uma sensação gostosa ao tato, lembrando um pouco um veludo. As flores são de coloração amarelo bem claro e aparecem nas pontas dos ramos. Lembram um pouco as flores sempre-vivas, pois possuem pouca água na sua composição e, quando secas, ficam com a mesma aparência das flores frescas.

**COMO FAZER:** Coloque 1 colher de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Pessoas que estejam em tratamento de quimioterapia não devem fazer o uso dessa planta jamais, assim como as alérgicas a algum de seus componentes. Por ter efeito hipoglicemiante, diabéticos devem ter cuidado redobrado e sempre serem monitorados caso tomem esse chá. Pacientes sob efeito de sedativos, analgésicos e barbitúricos também devem ter muita atenção com o uso dessa bebida.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Distúrbios gastrintestinais, com destaque para a úlcera. É usada também no tratamento da malária.

# Chá Quina Cruzeiro

**DESCRIÇÃO:** *Strychnos pseudoquina* é uma árvore que geralmente alcança de 3 a 5 metros de altura encontrada no cerrado brasileiro, conhecida popularmente por Quina do Cerrado.

**COMO FAZER:** Duas colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Estômago

## PARTES USADAS:

Caule

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, sedativo, antisséptico, estomáquico, sendo empregada para casos de asma, febres, problemas gástricos, diarreia, gota, hidropisia, convulsões, epilepsia, flatulências e pruridos.

# Chá Mil Homem

**DESCRIÇÃO:** Estranho nome para uma planta que nada se parece com um homem, quanto mais com mil. Também é conhecida como papo de peru, jarrinha, aristolóquia, patinho e uma série de outros nomes populares. Existem várias espécies bem parecidas e também são muito parecidas nas indicações. Como é um cipó muito utilizado pela população e suas flores são muito diferentes, atrai muito a atenção das pessoas, sendo que algumas espécies, como a *Aristolochia gigantea*, chegam mesmo a ser utilizadas como planta ornamental. Planta trepadeira, nas matas costuma se enroscar em árvores para se apoiar. Suas folhas são herbáceas, com ramos finos, mas com caule muitas vezes até mesmo lenhoso. Suas flores são muito encontradas nas matas brasileiras e, em cada região, há uma predominância de determinada espécie. Não só no Brasil é utilizada como planta medicinal, mas em praticamente toda a América do Sul.

**COMO FAZER:** Colocar em infusão, em um litro de água fervente, 2 colheres de sopa da erva, e deixar ferver por dez minutos.

- De preferência, 30 minutos antes das principais refeições.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Expectorantes*

# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Parte aérea

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar uma xícara, três vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** Especialmente nos reumatismos, nevralgias, verminoses e problemas respiratórios, sua inalação abre os bronquios. É antiespasmódica e estimulante.

# Chá de Arruda

**DESCRIÇÃO:** Originário e produzido no Brasil, o Arruda (*Ruta Graveolens*) é uma importante ferramenta para o combate internos e externos do corpo. Ele faz parte da categoria de subarbustos, por suas características físicas (alcance de até um metro de altura e folhas que podem chegar até 15 centímetros). No Brasil, o Arruda também pode ser encontrado com o nome de arruda-dos-jardins (por conta da facilidade em encontrá-la em jardins) e o seu aroma característico, ruta-de-cheiro-forte, arruda-doméstica e mais alguns outros espalhados por todo o território nacional.

Para a receita do Chá, as partes aéreas são utilizadas e suas propriedades podem ser importantes auxiliadoras para o tratamento de problemas como: azia, enxaqueca, gases, dores no fígado, inchaço nas pernas, vermes, asma brônquica, hemorroidas e mais algumas situações de desconforto para o corpo (problema na bexiga, afecção dos rins, incontinências urinárias). Para tratamento externo, o Arruda pode ser usado para o combate de varizes, abcessos, erisipela, e até mesmo piolhos.

**COMO FAZER:** Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebólition, tire do fogo e deixe a panela (tampada em repouso por 10 minutos; Coe e beba.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Principalmente para gestantes e lactantes.

# Expectorantes

Problemas respiratórios

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções pulmonares, asma, astenia, balsâmica das vias respiratórias, broncodilatadora, bronquite, cólicas intestinais e uterinas, febre, gripe, hemorragias, inflamação, resfriado, tosse.

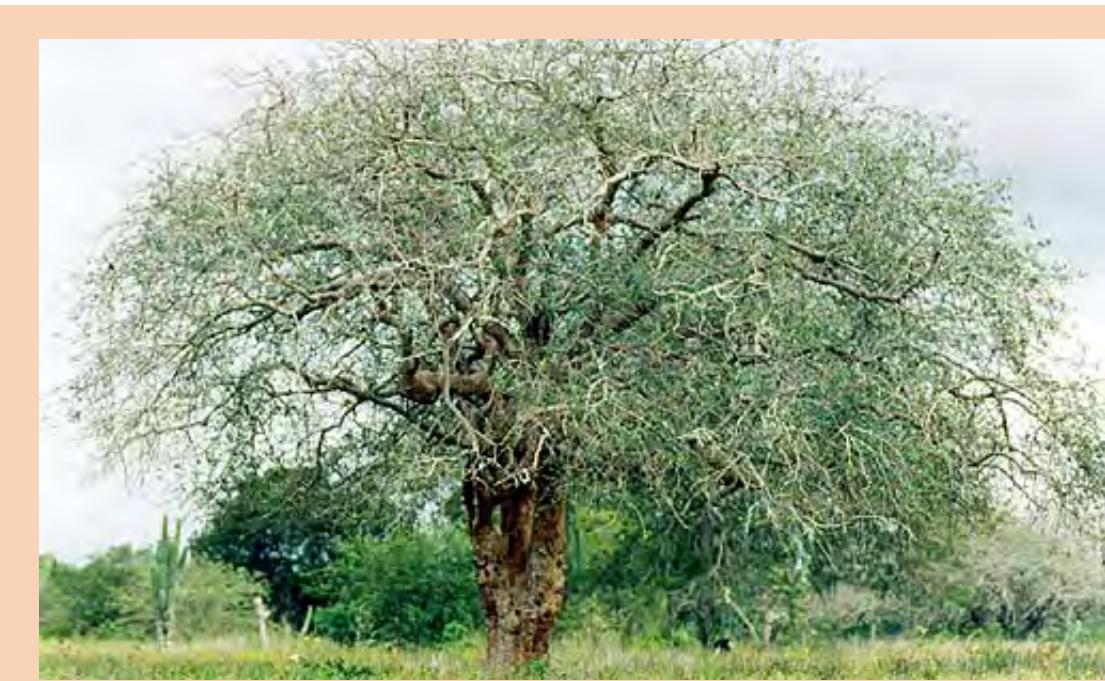
# Chá de Inburana

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das **Fabaceae** ou leguminosas, também conhecida como amburana, amburana de cheiro, cerejeira-rajada, conduru, cumaré, cumari, furanocumarinas, cumaru-das-caatingas, cumaru-de-cheiro, cumaru-do-ceará, cumaru-do-nordeste, cumbaru, cumbaru-das-caatingas, emburama, imburana, imburana-de-cheiro, umburana.

**COMO FAZER:** 2 colheres de sopa de cascas em um litro d'água (ferver durante 10 minutos;

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em distúrbios da coagulação sanguínea.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Cascas e sementes

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Asma brônquica e bronquite: como expectorante e estimulante do centro respiratório; diarreia agudas ou crônicas: como adstringente e antiespasmódico. Metrorragia ou hipermenorreia: como adstringente e hemostático. Também indicado para controle da dismenorreia em miomatose, endometriose e adenomiose.

**Posologia:** Adultos: 10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de cascas e raízes em decocção até 3 vezes ao dia; Crianças de 2 a 5 anos: 2ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 5 a 8 anos: 3ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 8 a 12 anos: 4ml 3 vezes ao dia, às refeições. Posologia por peso corporal: 0,3ml/Kg/dia.

# Fruto de Bicuiba

**DESCRIÇÃO:** Da família das Myristicaceae, também conhecida como nóz moscada brasileira, bucuuvaçu, bicuiba de folha miúda. Árvore grande, elegante de até 25m de altura, folhas simples, lanceoladas ou alongadas, alternas.

**COMO FAZER:** Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebólitione, tire do fogo e deixe a panela (tampada em repouso por 10 minutos; Coe e beba.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alérgicos a taninos e homens com oligospermia em tratamento contra infertilidade.



100

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Folhas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Expectorante, tosse, bronquite, gripe, resfriados, rouquidão, inflamações de garganta, anti-reumático e cicatrizante.

# Chá Mikania Pilosa

**DESCRIÇÃO:** É uma planta trepadeira e arbustiva. Com ramos abundantes, folhas opostas verdes e flores amarelas e brancas. Pertencente a família Compositae, é originária da América do Sul. Também conhecida por uaco, cipó-catinga, cipó-sucuriju, erva-cobre, coração-de-jesus e erva-de-cobra. Seus principais constituintes químicos são compostos sesquiterpênicos, iterpênicos, estigmasterol, flavonóides, cumarinas, resina, tanino, saponina e guacosídio.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para pessoas com hipersensibilidade à cumarinas, pessoas com problemas hepáticos e problemas de coagulação (antagonista da vitamina K).

Deve-se ainda ser evitado durante a gravidez e em casos de crianças menores que um ano.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Folhas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Expectorante, tosse, bronquite, gripe, resfriados, rouquidão, inflamações de garganta, anti-reumático e cicatrizante.



# Chá Guaco

**DESCRIÇÃO:** É uma planta trepadeira e arbustiva. Com ramos abundantes, folhas opostas verdes e flores amarelas e brancas. Pertencente a família Compositae, é originária da América do Sul. Também conhecida por uaco, cipó-catinga, cipó-sucuriju, erva-cobre, coração-de-jesus e erva-de-cobra. Seus principais constituintes químicos são compostos sesquiterpênicos, iterpênicos, estigmasterol, flavonóides, cumarinas, resina, tanino, saponina e guacosídio.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para pessoas com hipersensibilidade à cumarinas, pessoas com problemas hepáticos e problemas de coagulação (antagonista da vitamina K).

Deve-se ainda ser evitado durante a gravidez e em casos de crianças menores que um ano.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Raiz

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Expectorante, utilizada nas gripes, cisenteria, provoca o vômito, amebicida, bronquite, tosse aguda e coqueluche.



# Chá Ipecacuanha

**DESCRIÇÃO:** A mais célebre das drogas brasileiras difundidas no século XVII foi a ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*) e a história da sua entrada na literatura e na prática médicas ilustra bem a participação portuguesa no enriquecimento da proto-farmacologia seiscentista. A ação da raiz da ipecacuanha, utilizada pelos índios tupis no Brasil, foi conhecida pelos jesuítas logo no século XVI. *Cephaelis ipecacuanha* contém emetina, um potente emético que, como um efeito colateral, estimula secreção de muco nos pulmões. Agora, crescendo no extremo Oriente, é ingrediente principal de várias marcas de remédios contra tosse.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe reposando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Expectorantes

## Problemas respiratórios

# Chá Ipê Roxo

### PARTES USADAS:

Cascas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** É usado como importante combatente para micoses, inflamações corporais, bactérias e suas propriedades antimutagênicas (Isto é, proteção do DNA contra mutações que vêm a destruir células do corpo). O motivo disso, é porque a Ipê Roxo é um estimulante para o nosso sistema imunológico, por conta de suas propriedades anticancerígenas, anti-inflamatórias e adstringentes.

**DESCRIÇÃO:** A árvore de Ipê Roxo (*Tabebuia Avellanedae*) é de origem nacional, muito conhecida por seus efeitos e propriedades medicinais. Ao longo de sua vida, a árvore pode chegar atingir até 1 metro de altura, sendo caracterizada pelo seu florescimento a partir do segundo ano de vida. Vale lembrar, que alguns produtos de limpeza extraem o aroma desta árvore para suas fórmulas (outra qualidade de grande valor).

### COMO FAZER:

- 1- Adicione duas colheres de sopa para um litro de água, cozinhando-os por 10 minutos até entrar em ebulição;
- 2- Em seguida, retire a panela do fogo e deixe-a (tampada) repousando por novos 10 minutos;
- 3- Coa e beba. Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gravidez, período de lactação. Altas doses causam náuseas, vômitos, diarreia, efeito anticoagulante do sangue; abortivo; não foi evidenciada toxidez hepática ou renal.



104

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Cascas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

### INDICAÇÃO:

Gargarejo para amidalite, aftas e inflamações da garganta.

Lavagens vaginais, nos casos de corrimento ou outras doenças do útero e ovários.

# Chá Dequitibá

**DESCRIÇÃO:** É uma árvore brasileira da família Lecythidaceae, originalmente encontrada no centro-sul do país, na Mata Atlântica. É considerada a maior árvore nativa do Brasil porque pode atingir até 50 metros de altura e um tronco com diâmetro de até dois metros. É a árvore-símbolo do estado de São Paulo.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por mais 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Sementes

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Com ação antibiótica, colerética, digestiva, expectorante e tônica pulmonar, a planta pode ser usada para combater a anemia, bronquite, contusões e dores musculares, escorbuto, escrofulose, gota, infecções respiratórias, raquitismo, vermes e excesso de ácido úrico. Além disso, é eficaz ainda na eliminação de catarro brônquico e muco espesso, tratamento de reumatismo e traumatismos, além de problemas digestivos.



# Chá Mastruço

**DESCRIÇÃO:** Também é conhecido como erva-de-santa-maria, erva-vomiqueira, erva-formigueira, mentruz-rasteiro, mastruz-miúdo e mastruço-dos-índios. Com caule ramificado e prostrado, a planta pode alcançar até 70 cm de altura, suas folhas são divididas e suas flores, muito pequenas, possuem coloração esbranquiçada. Seu fruto, também pequeno, apresenta duas sementes que separam. O mastruço é uma planta de crescimento espontâneo, aromático e, quando amassado, exala um odor semelhante ao do agrião. Suas partes utilizadas são as folhas, as flores e as sementes.

**MODO DE USAR:** Uma xícara de café de planta com as sementes para cada meio litro de água. Leve a água ao fogo e adicione a planta, deixando ferver. Ao alcançar fervura, deixe por mais 10 minutos, desligando em seguida. Deixe a mistura descansar até amornar, coe e consuma uma xícara de 6 em 6 horas.

O suco pode ser feito com um copo da planta picada para dois copos de leite. Coloque os dois ingredientes no liquidificador e bata até misturar bem. Consuma um copo por dia, por três dias seguidos.

Quando macerada, a planta pode ser usada na forma de compressas, ablucões e banhos, com fins diuréticos, vermífugos, sudorílicos, tratamento de infecções pulmonares e contusão, além de agir como cicatrizante.

As folhas, quando cozidas com sal, podem ser aplicadas na pele para tratar pernas gotosas, afecções da pele, distúrbios renais, cólicas, dores de estômago e tuberculose. Além disso, em ramos, a planta pode ser usada para eliminar pulgas e percevejos quando colocada em baixo dos colchões.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Quando usada em grandes quantidades, é uma planta venenosa. Além disso, pode causar irritações na pele e mucosas, vertigem, vômitos, dores de cabeça, danos nos rins e fígado, colapso circulatório e, raramente, morte. O consumo é contraindicado para pacientes gestantes, pois a planta pode contrair o útero e causar aborto.

# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Folhas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções do fígado, bronquite, cólica menstrual, diabetes, colesterol, diarreia, febres intermitentes, gota, hipertensão, infecções da garganta, limpar e descongestionar a pele do rosto, queda e oleosidade dos cabelos, reumatismo.

# Chá Pitanga

**DESCRIÇÃO:** A pitangueira é conhecida como Eugenia uniflora, L, Dicotyledonae, Mirtaceae. O fruto, por ser vermelho escuro (pitangueira vermelha, era conhecido pelos índios tupi-guaranis pelo nome de Pitanga. A pitangueira é uma pequena árvore que nas regiões subtropicais alcança de 2m a 4m de altura, mas, vegetando sob ótimas condições de clima e de solo, alcança alturas acima de 6m, quando adulta. As folhas pequenas e verde-escuras, quando formadas, exalam aroma forte e característico.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

### PARTES USADAS:

Talos e folhas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Expectorante, gripes, resfriados, tosse crônica, asma, diarreia, enjôo, acidez e ardor no estômago.

# Chá Poejo

**DESCRIÇÃO:** O Poejo (*Mentha pulegium*) é uma das espécies mais conhecidas do gênero *Mentha*. Da família das Lamiaceae (labiadas), esta planta aromática, de crescimento espontâneo, é conhecida há séculos em todo o Mediterrâneo e Ásia ocidental pelas suas propriedades carminativas, relaxantes e até como emenagogia, quando tomada em infusão.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Expectorantes

## Problemas respiratórios

# Chá Erva Silvina

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Polypodiaceae, também conhecida como erva-silvina, erva-teresa, silvina, solda, soldinha.

### PARTES USADAS:

Planta inteira

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Bronquite, catarrros crônicos, coqueluche, laringite, hemoptise, hematúria, frieiras, rachaduras e coceiras na pele, escarros sanguíneos, gota, reumatismo, varizes, lesões cardíacas, dilatação das veias.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Falta de Apetite

# Falta de Apetite

## PARTES USADAS:

Talos e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** É muito usada nos casos de falta de apetite. Tem propriedades tónicas, diuréticas e antiespasmódicas. Eupéptico; Anti-reumático; Febrífugo; Estomáquico.



# Chá de Leonurus

**DESCRIÇÃO:** Leonurus sibiricus ou macaé, nasce em qualquer região e pode até ser camouflada no meio de tantos matos. As origens estão relacionadas a Sibéria e a China, mas com o poder curativo da planta, foi disseminada por todo o mundo. Já no Brasil, apesar de não estar em todas as regiões, pode ser encontrada na maioria delas, no Rio de Janeiro e no interior de Minhas Gerais, por exemplo.

Exitem vários nomes que são utilizados para definir a planta, e todos eles estão relacionados com as funcionalidades da planta. Por essa razão, recebe nomes de joão magro, marroio, quinino dos pobres, mané magro, lavantina, mané-turé, rubim, pau-pra-tudo ou cura tudo.

**COMO FAZER:** Basta colocar duas colheres de sopa de flores ou folhas da erva, para um litro de água utilizado. Ponha a mistura no fogo e quando a água alcançar fervura desligue. Deixe a solução tampada por 10 minutos, em seguida coe e beba. O indicado é tomar de duas a três xícaras de chá por dia, em momentos escolhidos por você.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

É a utilização desse chá por grávidas, que não pode ser feito.

# Falta de Apetite

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É um bom tônico e poderoso remédio para debelar as febres intermitentes, digestões difíceis, inapetência, dores de estômago, tonturas e prisão de ventre.

# Chá de Pau Pereira

**DESCRIÇÃO:** O Geissospermum laevis – Miers conhecido no sudeste brasileiro como Pau-pereira –, é uma planta de casca amarga utilizada na medicina popular como febrífuga, tônica e hepatoprotetora. O Geissospermum laeve (Vellozo Baillon) é rico em alcalóides dos quais a geissospermina é a mais abundante. Também foram identificados a geissoschizina e a geissoschizolina (pereirina) como majoritários.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



112

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

*Febres*

# Febres

# Chá Cedro Rosa

## PARTES USADAS:

Casca do tronco, sementes, flores, óleo das sementes, pó da madeira.

## ORIGEM DO PRODUTO:

México

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Cortes, diarreia, disenteria, doença venérea, espasmo, febre, ferida, infecção em machucado, orquite, úlcera, vermes.

**DESCRIÇÃO:** Também conhecida como: cedro do Líbano, cedro-vermelho, cedro-mogno, acuju, cedro-pardo, cedro-cheiroso, cedro-fêmea, cedro-amargo.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

As gestantes devem evitar esse chá, pois ele é um pouco tóxico e estimula contrações, podendo levar até a um trabalho de parto prematuro em casos extremos.



# Febres

## PARTES USADAS:

Parte aérea florida

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Falta de apetite, estomacal, febre, sedativo das dispepsias dolorosas, diabetes.

# Chá Fel da Terra

**DESCRIÇÃO:** Também chamada de Erva-da-febre, Planta-de-febre, Erva-febrífuga e Quebra-febre. Fel da Terra é uma planta de 20 a 30 cm de altura, de haste delgada, quadrangular, de ramos axilares opostos, ascendentes, lisos e sem pêlos. Cada ramo termina numa espécie de cimeira pequena, compacta, como se pode ver numa das fotos. As flores são vermelhas ou de um tom rosa claro. Tem, ainda hoje, usos variados na medicina tradicional, as sumidades floridas são a parte mais utilizada.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Febres

# Chá de Eucalipto

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Antisséptico, anti-febril, trata asma, bronquite, sinusite, gripes, cistites, nevralgias e balsâmico.

**DESCRIÇÃO:** São em termos gerais árvores e em alguns raros casos, arbustos, nativas da Oceania, onde constituem de longe o gênero dominante da flora. Adaptados a praticamente a todas as condições climáticas, os eucaliptos caracterizam a paisagem da Oceania de uma forma que não é comparável a qualquer outra espécie, noutro continente.

**COMO FAZER:** Colocar em infusão, em um litro de água fervente 2 colheres de sopa da Erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O chá não é indicado na gravidez, lactação e para crianças menores de dois anos.



116

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Febres

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

América Central

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Atenuar a síndrome de abstinência a drogas psicotrópicas em dependentes químicos. (Álcool, Fumo e também diabetes, dor de cabeça, diarréias, febre, hepatite, malária e ascaridíase).

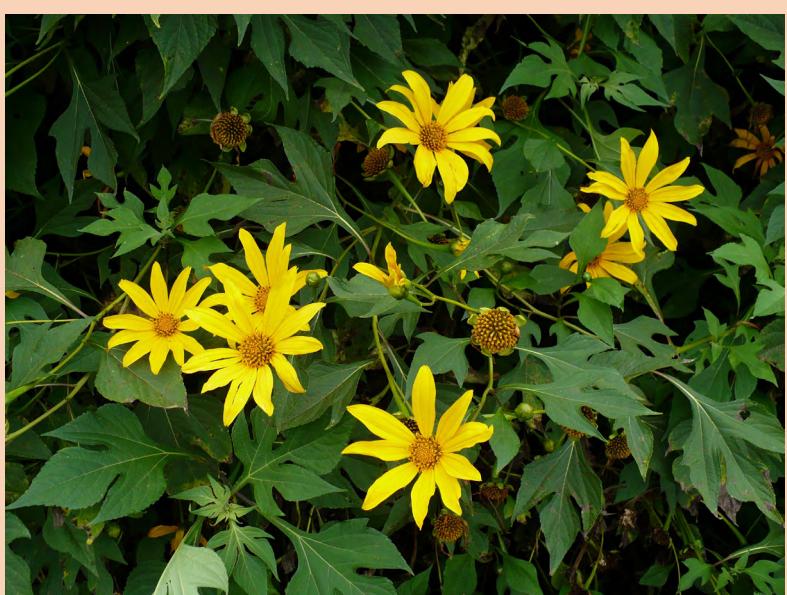
# Chá Mão de Deus

**DESCRIÇÃO:** A planta *Tithonia diversifolia* (Hemsl) Gray é uma planta herbácea pertencente à família Asteraceae, e originária da América Central. É encontrada em diversos países da Ásia, África e América do Sul, onde recebe diversos nomes, conhecida popularmente como margaridão, minigirassol ou mão de Deus.

**COMO FAZER:** 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por 4 - 5 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Pode se beber gelado.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Febres

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Suas propriedades terapêuticas estimulam as funções intestinais, gástricas e hepáticas. Tônico amargo e antifebril. Muito usado para combater febres.



# Chá Quina Rosa (Quina Mato)

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Rubiáceas, também conhecida como chichona vermelha, casca eruana e casca dos jesuítas. São conhecidas como quina a casca que cobre o tronco e as ramificações dessa árvore. Existem várias espécies da família da Rubiáceas, tais espécies são ricas em quinino, indicado no tratamento da malária.

Arbustos e árvores sempre-verdes que chegam a alturas de 15 a 30 metros. (o regiões da A cápsula oblonga da semente mede aproximadamente 3 cm de comprimento e, quando maduras, racham na base.) Cada cápsula contém 40 a 50 pequenas sementes que são tão claras e tão leves que é necessário aproximadamente 75000 sementes para obter 30 g.

Mais além, estas árvores são encontradas em cultivo na África e no Sudeste asiático; O principal composto quí-mico, a quinidina é encontrada em todas as espécies citadas acima, da Família Rubiaceae.

**MODO DE USAR:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gestantes, nutrizes, crianças. Doses elevadas, pode provocar dores de cabeça, tontura, surdez e irritação gástrica.

*Figado*

# Fígado

## Chá Abacateiro *Persea Gratissima G.*

**DESCRIÇÃO:** O Abacateiro (*Persea gratissima G.*) é uma árvore com grande estatura (mede de 12 a 20 metros de altura), com produção e origem nacionais. Além de seu fruto, o abacate, a própria árvore também é responsável por contar com grandes propriedades medicinais, extra-ídas de suas folhas para oferecer excelentes tratamentos e melhorias no organismo para a qualidade de vida.

A partir do Chá de folhas do Abacateiro, é possível combater má digestão, hipertensão, estresse, hepatite, infecções nos rins, gota, reumatismo e ainda é um importante regularizador do fluxo menstrual, e pode auxiliar no tratamento de estomatite e gases intestinais.

### COMO FAZER:

- 1- Adicione duas colheres (sopa) de erva para um litro de água, deixando a panela no fogo até alcançar a ebulição;
- 2- Em seguida, desligue o fogo e coloque a solução (tampada) em repouso de 10 minutos;
- 3- Coe e beba.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

120

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Fígado

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da França

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas, pode ser ingerido quente ou frio.

**INDICAÇÃO:** O Chá de alecrim é indicado para dores reumáticas, depressão, gases intestinais, debilidade cardíaca, inapetência, cicatrização de feridas, dor de cabeça de origem digestiva; problemas no fígado, no intestino, nos rins, nos pulmões e na vesícula, além de respiratórios; cansaço físico e mental, celulite, colesterol, azia e insônia.

# Chá de Alecrim

**DESCRIÇÃO:** O Alecrim é uma espécie arbustiva, muito ramificada, que pode alcançar 1,5 metros de altura. Seu nome científico Rosmarinus significa em latim “orvalho que vem do mar”, essa denominação foi dada pelos romanos, devido ao aroma da planta que vegetava espontaneamente em regiões litorâneas. As hastes do alecrim são lenhosas e as folhas são filiformes, pequenas e sempre verdes na parte superior e esbranquiçadas no verso, com pêlos finos e curtos. As flores são auxiliares e podem ser azuis, brancas, roxas ou róseas. Floresce durante o ano todo. São muitas as variedades de Alecrim, podendo ter porte maior ou menor e cores diferentes nas folhas e flores.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para 1 litro de água. Ferva a água, junte a erva e deixe levar a fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O chá ou tintura deve ser evitado na gravidez ou lactação, menores de 12 anos, prostáticos e pessoas com diarreia. A ingestão de doses elevadas provoca irritações gastrointestinais e nefrite. A essência de alecrim pode ser irritante para pele.



# Fígado

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tome uma xícara, 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Doenças no fígado obtém melhora com o consumo da alcachofra; Diminui o colesterol ruim (LDL); É um laxante natural que não irrita a mucosa dos intestinos; Atua como um tônico digestivo; Tem propriedades diuréticas, depurativas e estomáquicas; Ajuda a combater as gorduras do organismo, logo, é emagrecedora; As folhas da alcachofra conseguem reduzir a taxa de açúcar no sangue, dando maior controle à diabetes, à hipertensão e à anemia.

# Chá Alcachofra

**DESCRIÇÃO:** Produzida no Brasil, a Alcachofra tem origem da África (mais especificamente da região norte), sendo cultivada como legume (em sua grande parte) e encontrada em sua forma silvestre ocasionalmente. O chá de Cynara Scolymus L. (Alcachofra) é muito utilizado para combate de anemia, escorbuto, raquitismo, uretrite, hepatite, diabetes, colesterol, ácido úrico e mais algumas doenças.

Uma de suas maiores características, fica por conta de suas propriedades coleréticas e colagogas (responsáveis pelo equilíbrio de produção e eliminação da bile através da vesícula biliar). Em outras palavras, este controle será fundamental para o organismo a digerir gorduras, diminuição do colesterol e triglicírides. Com isso, o seu chá também é receitado para emagrecimento.

**COMO FAZER:** 1 litro de água fervente; Em seguida, adicione 3 colheres de sopa de erva; Desligue o fogo e abafe a infusão por dez minutos; Coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Quem possui alguma obstrução no ducto biliar (estruturas que carregam a bile) ou quem é propenso a desenvolver alergias não devem tomar o chá. Já as grávidas e lactantes também devem evitar essa bebida, pois pode levar à redução da secreção láctea. Pessoas que sofrem com problemas vesiculares e hepáticos não devem consumir o chá da alcachofra.



# Figado

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Amebíase, afecções renais e gástricas, bronquite, cefaléia, contusão, debilidade orgânica, distúrbio nervoso, eczema, erisipela, ferida, fígado, furúnculo, hepatite, inchaço do baço, machucadura, prisão de ventre, rouquidão, resfriado, tumores e vitiligo.



# Chá Gervão

**DESCRIÇÃO:** Gervão, gervão-roxo, gervão-azul, chá-do-brasil ou verônica são os nomes utilizados no Brasil para denominar esta planta que tem como nome científico de *Stachytarpheta cayennensis*, (LC. Rich.) Vahl. Nativa do Brasil, esta planta é encontrada em quase todos os Estados. Seu porte é herbáceo e pode atingir até 0,80 m de altura. Em certa fase de seu ciclo e dependendo do local em que nasce seu caule e ramos se tornam arroxeados. As inflorescências desenvolvem-se em forma de espiga com flores violetas, lilases ou azuis. Em 1929 já constava como medicinal na farmacopeia brasileira.

**COMO FAZER:** 2 colheres/sopa de erva para meio litro de água quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida é só coar e beber.

**Cataplasma:** Amasse folhas e raízes frescas e use como cataplasma em contusão, machucadura e ferida.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gestação; Hipotensão arterial - por suas propriedades vasodilatadoras; Em pacientes com história de alergia à aspirina - a variedade *S. cayenensis* (mas não a *S. jamaicensis*) contém ácido salicílico que é um precursor natural da aspirina.

123

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Fígado

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** É diurético, ads-tringente, ajuda nas afecções das vias urinárias, na uretrite, com-bate as doenças do fígado e rins, na blenorragia e em casos de cis-tite.

# Chá Aperta Ruão

**DESCRIÇÃO:** Aperta Ruão, também é chamado de Ta-pa-buraco, de Jaborandi-falso ou de Pimenta-do-fruto-ganchoso, é um arbusto de até 1 metro de altura com folhas ovais e com o fruto em forma de espiga.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

No caso da toxicidade presente no aperta ruão. Seja cauteloso em relação à sua utilização.



# Figado

# Chá Boerhavia Hirsuta

## PARTES USADAS:

Parte aérea

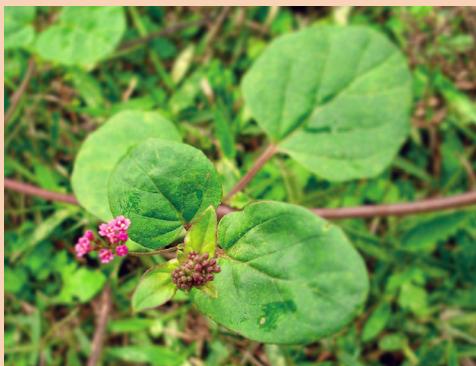
## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 3 a 5 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá de Erva Tosão, Baço e fígado, febre biliosa, hepatite, icterícia, nefrite, vesícula biliar e diurético.



**DESCRIÇÃO:** Também chamada de: Agarra-pinto, amarra-pinto, pega-pinto, tangaraça, bredo-de-porco. É uma erva cujos ramos crescem até cerca de 70 cm de altura. Tem folhas quase redondas, opostas, brancas, dispostas em panículas e os frutos são parecidos com os da erva-doce, porém, bem maiores, verdes e pegajosos. Tem raiz roxa por fora e branca por dentro.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Figado

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Chile

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Debilidade orgânica, estimulante das funções digestivas, fígado, aumenta a secreção biliar, diurético, hepatite, prisão de ventre, cálculos biliares, tonturas, tic dos olhos, gases, digestão difícil, inapetência, tranquilizante e hipnótico.

# Chá Boldo do Chile

**DESCRIÇÃO:** O Boldo do Chile (*Peumus boldus Molina*) é uma árvore que pertence à família das Monimiaceae, que é uma família de plantas angiospérmicas (plantas com flor - divisão Magnoliophyta), pertencente à ordem Laurales. As propriedades fitoterápicas de suas folhas eram conhecidas das comunidades indígenas sul-americanas que habitavam os Andes chilenos, tornando-se conhecidas mundialmente a partir da colonização europeia da América.

**COMO FAZER:** Colocar em infusão, em um litro de água fervente 1 colher de sopa de Boldo, deixe levantar fer-vura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



126

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciênciade suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçãodeverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Fígado

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 3 xícaras, das de chá, diariamente.

**INDICAÇÃO:** Diurética e desopilante do fígado, combate a febre e regula a menstruação. Usada contra a insuficiência hepática.

# Chá Capeba

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das piperaceae. Arbusto de 1 a 2 metros de altura, com ramos estriados e com pelos. Folhas ovaladas, arredondadas ou em forma de rim. As flores são minúsculas e distribuídas em espigas de até 10 cm de comprimento. Nativa brasileira, ocorre desde a Amazônia até o Rio de Janeiro, em solos estercados e úmidos, próximos ou em bosques, também conhecida como caena, paiparoba e aguascina.

**MODO DE USAR:** 30 grs de folhas em 750 ml de água.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve-se evitar seu uso nos 3 primeiros meses de gestação e na amamentação.



127

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciênciade suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçãodeverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Figado

## PARTES USADAS:

Folhas e talos

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tome 3 xícaras de chá morno, sem açúcar, por dia.

**INDICAÇÃO:** Tônico cardiovascular, estimulante do apetite, contra problemas da digestão, diurética, acidez da secreção gástrica, anorexia, azia, bronquite, cicatrização de mucosa, cistite, ingurgitamento do fígado e do baço, estômago, gastrite e úlcera péptica, hepatite, hepatopatia crônica, náusea, síndrome pós-hepatite e tosses.

# Chá Jurubeba

**DESCRIÇÃO:** A Jurubeba (*Solanum paniculatum* L) é uma planta medicinal de sabor amargo, comum em quase todo o Brasil. A infusão do seu caule e da sua raiz em álcool de cana (cachaça) é popularmente utilizada como aperitivo e como digestivo.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de folhas para 1 litro de água fervente.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

A jurubeba não deve ser consumida por gestantes ou mulheres em fase de lactação. Doses acima das recomendadas ou o consumo por períodos longos podem causar intoxicação acompanhadas de náuseas, vômitos, diarréias, cólicas abdominais, confusão mental, edema cerebral e morte.



128

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Fígado

## PARTES USADAS:

Talo e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Duas xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Tem ação sobre fígado. Combate a febre intermitente e poluições noturnas.

# Chá Losna

**DESCRIÇÃO:** A Losna é uma planta popularmente conhecida por ser responsável pela fabricação da bebida alcoólica Absinto. Muito mais do que isso, as folhas da Losna são utilizadas para a receita de um chá medicinal, responsável pela manutenção do fígado, fluxo menstrual, rins, funcionamento do estômago, e combate de problemas como azia, cólica, prisão de ventre, vômito, etc.

Originária do Brasil, a Artemisia Absinthium recebe o nome científico em homenagem à deusa da mitologia grega (Ártemis – Diana), por conta de sua forte influência para questões de fecundação e saúde de órgãos genitais.

**COMO FAZER:** Uma colher de sopa de erva para meio litro de água, para ferver; Após desligar o fogo, tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos.

Ingerida meia hora antes da refeição, pode agir como estimulante do apetite e auxiliar da digestão.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Gestantes ou mulheres em fase de amamentação não devem tomá-los, nem pessoas que apresentem quadros de gastrite.



# Figado

## PARTES USADAS:

Talo e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Hipotensor, fígado, vesícula, baço, pâncreas, angina, gastralgia, azia, digestão, distúrbio renal, hepatite, prisão de ventre, resfriados, reumatismo, tumor, Analgésico.

- Lavar feridas e furúnculos



# Chá (Capeba)

**DESCRIÇÃO:** É um arbusto ereto, de 1,50cm de altura, de ramos angulosos, nodosos, de cor verde clara e glauca; folhas cordiformes ou arredondadas, com 10 cm de extensão por 16 a 18cm de largura, membranosas, glabras, rugosas, luzidias, na face dorsal, salpicadas de pontos translúcidos glandulosos, polinervadas da base para o ápice. Seu pecíolo geralmente longo é sulcado e aveludado, medindo de 5 a 10 cm de extensão. Essas folhas, quando esmagadas, possuem aroma agradável e particular. Sua inflorescência é axilar, em amentilhos que formam espigas dispostas em umbelas, contendo pequenas e numerosas flores; o fruto é uma baga longa, em espigueta. A raiz é de cor parda, lenhosa, tortuosa, aromática quando fresca, possuindo sabor ardente.

**COMO FAZER:** Colocar 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para pacientes gestantes ou ainda em fase de lactação. O consumo de forma excessiva pode acarretar em efeitos contrários ao esperado, podendo proporcionar um desconforto ainda maior.

# Figado

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas, pode ser ingerido quente ou frio.

**INDICAÇÃO:** Alergias, amídalites, anti-séptico bucal, asma, boca amarga, bronquite, catarros, colesterol, gastrite, hepatite, icterícia, indigestão, fígado, infecções do estômago e rins, infecções urinária e vaginal, intoxicação alimentar, pâncreas, úlceras gastroduodenais.

# Chá Picão de Praia

**DESCRIÇÃO:** Espécie encontrada em todas as regiões tropicais e subtropicais, comumente invasora em cultivos. Considerada um inçó entre hortaliças. Suas sementes se agarram, se você passar por entre pés de picão.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

Tomar de 1 a 2 xícaras ao dia.

\* Banhos mornos de picão-preto são ótimos para aliviar assaduras e irritações provocadas por picadas de insetos. Basta preparar um chá bem forte, deixar esfriar um pouco e banhar o local afetado.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para mulheres gestantes, pois apresenta atividade estimulante uterina fraca em cobaias. Além disso, por conter uma pequena quantidade de cafeína, o picão não deve ser consumido por pessoas alérgicas ou sensíveis à cafeína.



# Figado

## PARTES USADAS:

Talo e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas, pode ser ingerido quente ou frio.

**INDICAÇÃO:** Estados febris, gripes, febres palustre, cólicas do estômago e intestino (por flatulência), gonorreia.

# Chá Picão de Praia

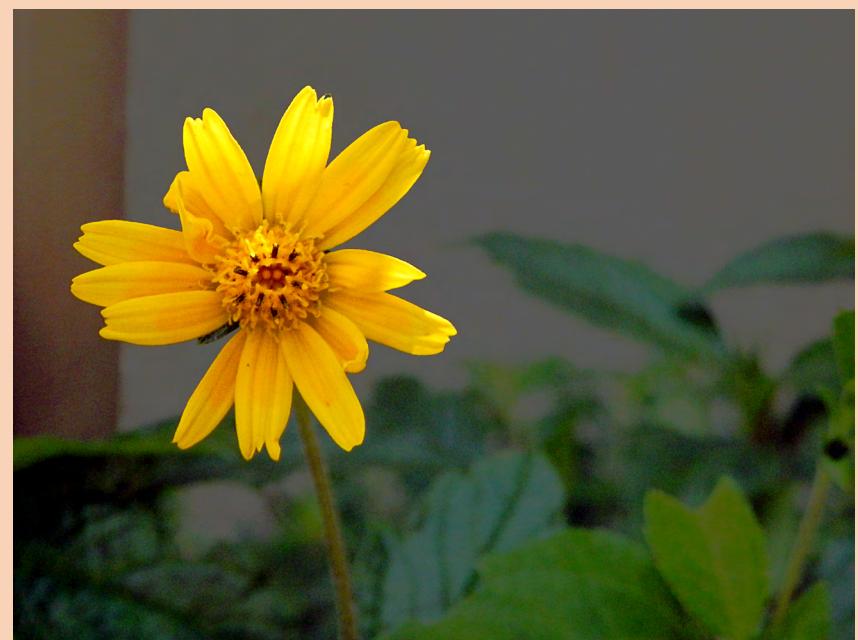
**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Asteraceae. Erva espontânea, principalmente nos estados do Rio de Janeiro e São Paulo. Caule rasteiro com pelos, folhas ovais, aromáticas, amargas. Flores amarelas, fruto oval, ligeiramente curvo.

**Propriedades medicinais:** tônica, diaforética, diurética e anti-leucorréica, febrífugo, antiblenorrágico.

**MODO DE USAR:** 4 gramas em um copo de água fervente.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para mulheres gestantes, pois apresenta atividade estimulante uterina fraca em cobaias. Além disso, por conter uma pequena quantidade de cafeína, o picão não deve ser consumido por pessoas alérgicas ou sensíveis à cafeína.



132

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciênciade suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçãodeverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Fígado

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tome de 1 a 2 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções do fígado, afecções nervosas, ansiedade, aperiente, asma, bronquite, calmante, espasmos gastrointestinais, febres, falta de leite nas lactantes, insônia, má digestão.

# Chá Verbena

**DESCRIÇÃO:** A Verbena, é uma planta de porte subarbustivo, de ciclo perene, que atinge de 40 a 80 centímetros de altura. Suas folhas inferiores são de formato oval ou oblongo, com pecíolo, oposto e fino, com bordo serrilhado.

**Nomes comuns:** Verbena, Verbena-das-farmácias, Algebrado, Aljabão, Argebão, Erva-dos-leprosos, Erva-sagrada, Erva-de-ferro, Gerbão, Gerivão, Gervão, Gervião, Girbão, Giribão, Jarvão, Urgebão, Ulgebrão, Urgrabrão.

**COMO FAZER:** 2 colheres das de sopa de verbena em 1/2 litro de água fervente. Abafar por 10 minutos.

\* Banhos mornos de picão-preto são ótimos para aliviar assaduras e irritações provocadas por picadas de insetos. Basta preparar um chá bem forte, deixar esfriar um pouco e banhar o local afetado.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



# Fígado

## PARTES USADAS:

Rizoma

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Índia

## COMO BEBER:

Tome de 1 a 2 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Estimulante, gases, mau hálito, gastrite, estomatites, úlceras, hepatite, colesterol, insônia, pulmão, dermatose, tônico, fígado, estimulante, expectorante, diurética, calmante, colagogo e depurativo do sangue.



# Chá Fedoária

**DESCRIÇÃO:** Natural da Índia, foi trazida para o Brasil não se sabe quando, provavelmente no século XVI. Atualmente, é largamente cultivada neste país, e sua reprodução é feita por pedaços de rizomas que apresentam as gemas (olhos), cujo plantio deve ser feito em solo argilo-arenoso, fértil, leve, solto e de fácil drenagem, de preferência, onde o clima é temperado e úmido.

**Propriedades medicinais:** tônica, diaforética, diurética e anti-leucorréica, febrífugo, antiblenorrágico.

**MODO DE USAR:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampa-da, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não deve ser usada por gestantes nos três primeiros meses de gravidez e lactantes. Evitar uso externo com exposição solar, pois tanto o rizoma quanto o produto processado são fotossensíveis. A superdosagem pode provocar irritação da mucosa estomacal e úlceras. Evitar utilizar mais que 15 g diárias.

# Gastrite

# Gastrite

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Egito

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** é indicado por ser anti-alérgico e cicatrizante, aidando a cura e diminui a gastrite e a úlcera gastroduodenal, pois tem ação antitumoral, antiaborto, abscesso do estomago, afecções nervosas, artritismo, artrose, cólica menstrual, gastrite, problemas na produção da bile, psoríase, resfriado e. O ácido oleanóico suaviza e refresca peles sensíveis e queimadas pelo sol.

**Uso externo:** As flores devem ser socadas e empastadas sobre um pano limpo e aplicadas sobre

o ferimento, acne, assaduras, avermelhamento de pele, feridas, fissuras de mama, foliculite, frieiras, fungo, queimadura (suvado do sol), rachaduras, varizes, veias dilatadas, verrugas e, também, clareia manchas.

# Chá de Calêndula

**DESCRIÇÃO:** A Calendula officinalis, vulgarmente designada de Calêndula, Calêndula-hortense ou Maravilhas-dos-jardins, é uma planta nativa da Europa Meridional. É muito cultivada, para fins ornamentais, nas zonas temperadas em todo o mundo.

**COMO FAZER:** Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa de Calêndula, e deixe levar a fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

É uma planta de baixa toxicidade. Em doses elevadas pode provocar náuseas e depressões. A planta pode quando fresca promover dermatite de contato.

As provas de toxicidade aguda e crônica em animais, determinaram que doses superiores a 50 mg/kg de extrato de Calêndula não provocaram modificações histopatológicas nem sintomas de toxicidade (Iatsyno A. et al., 1978).

As formas extractivas concentradas são contra-indicadas durante a gravidez e a lactação.



# Gastrite

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Tonificante estomacal; Antiulcerôgenico (Tem potente efeito anti-úlcera gástrica devido à ação dos taninos). Tem poder cicatrizante de lesões ulcerosas do estômago devido à diminuição da acidez estomacal pelo aumento da secreção gástrica; Tem ação anti-séptica, devido à expressiva quantidade de taninos , atuando rapidamente na paralisção das fermentações gastrintestinais; Analgésica nas gastralgias (dor de estômago); Acalma rapidamente as dores estimulando e corrigindo a função desviada; Levemente laxativo, devido à presença de mucilagens; Levemente carminativa (auxilia na eliminação de gases); Levemente diurético, devido à presença de triterpenos;

# Chá Espinheira Santa ou Cancerosa

**DESCRÍÇÃO:** As folhas da Espinheira santa são responsáveis pelo tratamento de muitos problemas, adquirindo

o nome popular pela velocidade com que os resultados medicinais foram apresentados. Ela é conhecida pelo seu efeito no combate da úlcera, azia, vômitos, gastrite e mais algumas enfermidades estomacais, eliminando os sintomas de maneira mais agradável se comparado com outros processos terapêuticos.

Produzida no Brasil, a Espinheira Santa também conta com um chá que pode ajudar no tratamento contra acne, eczemas e herpes, além da outra receita estomacal, também em chá (acima).

**COMO FAZER:** Coloque um litro de água fervente e duas colheres de sopa da erva para ferver; Desligue o fogo e abafar por 10 minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

- Gestação e tratamento de infertilidade feminina: É contra-indicado em casos de gravidez ou tratamento da infertilidade feminina por ter um efeito abortivo;
- Lactação: É contra-indicado o uso durante o período de amamentação pois a espinheira-santa leva a uma redução do leite materno;
- Pessoas sensíveis ao álcool: A tintura (por conter álcool) não deve ser administrada a pessoas que sejam etilistas (pessoas dependentes de álcool) ou sensíveis ao mesmo;
- Pacientes com câncer estrógeno-dependente;
- Hipersensibilidade a este fitoterápico.
- Crianças com menos de 6 anos.

# Gastrite

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Usado no combate a úlceras, gastrites, ácido úrico, Aftas, amidalite, artrite, artrose, asma, blenorragia, dermatoses, dor espasmódica, diabete, rouquidão, sífilis, hemorragias, vermes intestinais, além disso, é anticancerígeno e combate as inflamações no útero e ovário. \* Excelente para as articulações.

# Chá Sucupira

**DESCRIÇÃO:** É uma árvore nativa rústica e mais comum nas regiões intermediárias entre Mata Atlântica e Cerrado, como próximo a Belo Horizonte. Sua madeira é muito procurada e famosa. Nos meses de agosto e setembro, apresenta floração roxa azulada.

**COMO FAZER:** Lavar bem as sementes e quebra-las, usar 6 sementes para um litro e meio de água. Ferver por 10 minutos. Após esfriar, conservar na geladeira. Beber como água.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



138

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Hemorroidas

# Hemorroidas

# Chá Castanha da India

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Bulgária

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Tratamento de hemorróidas e varizes, trom-ba flebites e prostatite. Possui cumarina, que exerce uma ação potencial sobre o sistema veno-so e a circulação sanguínea em geral, atuando em cólicas menstruais, tensão pré-menstrual, no peso e na dor nas pernas.

**DESCRIÇÃO:** É uma planta que contém substâncias bioativas com propriedades terapêuticas, profiláticas ou paliativas. Muitas destas plantas são venenosas ou pelo menos levemente tóxicas, devendo ser usadas em doses muito pequenas para terem o efeito desejado. Existe um grande número de espécies em todo o mundo, usadas desde tempos pré-históricos na medicina popular dos diversos povos.

**COMO FAZER:** Usar uma colher de sopa (de 5 a 10 gramas) para um litro de água quente. Ferver de 5 a 10 minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Recomenda-se que não seja consumida por gestantes mulheres no período de amamentação, crianças e durante um tratamento com anticoagulantes. A superdosagem desta castanha pode causar problemas, tais como: coceira, fraqueza, vômito, depressão do sistema nervoso central, paralisia, estupor, dilatação da pupila e diminuição da coordenação motora.



140

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Hemorroidas

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Antiinflamatório, analgésico, estimulante, vermicida. Usada no tratamento de hemorróidas externas e internas, varizes, diarréias e ulcerações. Adstringente, vaso constritor, hemostático, cicatrizante, anti-inflamatório e diurético.



# Chá Erva de Bicho

**DESCRIÇÃO:** Planta da família Polygonaceae, nativa do Sul da América do Norte, América Central e do Sul. Cresce espontaneamente em pântanos, várzeas e ao longo de cursos d'água. Nomes comuns: Acataia, pimenta d'água, pimenta do brejo, capicoba, cataia e curage.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

\* Tomar e também usar externamente em doenças da pele, erupções, coceiras, furúnculos e feridas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

No tratamento de disfunções性uais em condições cujo o paciente apresenta inflamação ou congestionamento na área genital.

# Hemorroidas

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Vermífugo, laxativo, gases, úlcera, câimbras, angina, circulação, contusão, hemorragia interna e hemorróidas.



# Chá Erva Santa Maria

**DESCRIÇÃO:** Herbácea de raízes oblongas, brancas e com interior amarelo de folhas lanceoladas, pequenas e dentadas. Suas flores são pequenas e brancas, ou esver-deadas. seus frutos são secos, pequenos e possuem numerosas sementes negras. É também conhecida como Mastruço, ambrósia, anserina, chá-doméstico, mastruz, matruz, menstruz, mentraz, quenopódio e erva-formi-gueira.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, des-ligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alta dose é extremamente tóxica , podendo causar a morte. É abortiva e contraindicada para menores de 2 anos. O uso interno deve ser orientado por profissional da área. O óleo essencial da planta pode causar náuseas, vômitos, depressão do sistema nervoso, lesões hepáticas e renais, surdez, transtornos visuais, problemas cardíacos e respiratórios. Pode produzir efeitos tóxicos por acumulação. Tem sido observada uma ação carcinogênica da planta em ratas. Sementes podem induzir tumores no estômago. Induz lesões hepáticas, de ossos e glomerulares de caráter reversível em suínos. O ascaridol pode resultar, em doses elevadas, em cefalalgia, taquicardia, prostraçao e até a morte, devido a parada respiratória. Pode deixar efeitos colaterais como irritação nos rins, vômitos, convulsões, náuseas e até coma. A dose letal de ascaridol em ratos é de 0,075mg/kg.

# Hemorroidas

## PARTES USADAS:

Folhas e talos

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**USO EXTERNO:** É um bom tratamento para feridas, erupções cutâneas e tumores.

**INDICAÇÃO:** Trata o útero, bexigas, inflamações dos ovários, anemia, anginas, artritismo, dermatose, diabete, diarreia, fraqueza orgânica, gota, hemorroidas, icterícia, impureza do sangue, mal do Pott, mau-hábito, pele ressecada, reumatismo e transpiração.

# Chá Nogueira

As folhas desta planta possuem propriedades antitrigoentes e depurativas. Aconselhada em muitos casos de leucorréia e mtrites crônicas.

**DESCRIÇÃO:** A Nogueira-comum é uma árvore que pode medir até 25 metros, da família Juglandaceae, nativa da Europa e da Ásia, cuja madeira é de ótima qualidade. Também conhecida como nogeira-do-Ceilão e nogeira-da-Índia, possui casca de cor acinzentada com folhas de um longo pecíolo. Suas folhas contêm um óleo aromático, além de possuir flores em amentos e frutos drupáceos, conhecidos como nozes são muito resistentes.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para pacientes com estômago sensível aos taninos. Para eles, o consumo pode causar mal-estar, vômito e reações de hipersensibilidade como irritação dérmica e ocular.



143

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Inflamação dos Olhos*

# Inflamação dos Olhos

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, afecções das vias urinárias, inflamação dos olhos, cistite, uretrite e blenorragia.



# Chá Erva Santa Luzia

**DESCRIÇÃO:** Os nomes populares são trapoeraba, trapoeraba-verdaddeira, tracoeraba, trapoerava, trepoeiraba, olho-de-santa-luzia e mariinha Família Commelinaceae. É uma erva rasteira ou ereta, de até 40 cm de altura. Suas folhas são simples, alterno-espiraladas e paralelinérvias. Apresentam limbo glabro, ovado-lanceolado, com ápice acuminado e margem ondulada. As flores, de corola trímera coloração rosada, agrupam-se em inflorescência cimosa na extremidade dos ramos. Os frutos são cápsulas. A floração concentra-se de fevereiro a abril e a frutificação de março a maio. Planta nativa da América do Sul. Há registro no Brasil, Bolívia, Argentina, Paraguai e Uruguai. No Brasil ocorre de forma natural do Pará e Maranhão até o Rio Grande do Sul. É considerada invasora de culturas agrícolas.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Inflamações*

# Inflamações dores e indisposições

# Agoniada

Nas inflamações do útero e ovário, dores e indisposições nas épocas mestruais.

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tome 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Agoniada é indicado como potente antiinflamatório no trato gênito-urinário, dismenorréia (menstruação irregular), cólica menstrual e leucorréia (corrimento vaginal).

**DESCRIÇÃO:** A Agoniada é uma árvore grande de madeira rija com casca muito amarga. Tem folhas oval-alongadas, lanceoladas e peninervadas e as flores são de corola de cinco pétalas, de forma semelhante às folhas. Existem diversos nomes populares, variando de acordo com a região do país onde é encontrada, tais como: Agoniada, Arapuê, Tapouca, Agonia, Guina-mole, Sacuíba, Jasmim Manga, Arapou, Quina Branca, Sucuba, ou Sucuriba. Seu efeito mais importante é o controle das cólicas menstruais.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos, a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

147

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Inflamações dores e indisposições

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Pode-se beber como água.

**INDICAÇÃO:** O chá de aroeira é adstringente e tônico, útil nas feridas, tumores e inflamações. É utilizado, também, contra reumatismo, ínguas e antinevrálgico.



# Aroeira

Usada externamente em lavagens ou banhos contra inflamações (cascas).

**DESCRIÇÃO:** A *Schinus terebinthifolius* Raddi é uma espécie invasora, dióica, nativa do Brasil, pertencente à família Anacardiaceae, que possui entre 60 e 80 gêneros, com cerca de 600 espécies, com larga distribuição em regiões de temperatura moderada. A *S. terebinthifolius*, conhecida popularmente como aroeira-vermelha, possui alto valor agregado devido a sua aplicação na produção de couro, na culinária e, ainda, na indústria química e farmacêutica. Informações etnofarmacológicas indicam para essa espécie o uso como adstringente, tônica, estimulante, depurativa, cicatrizante, febrífugo, afecções uterinas, antioxidante e anti-inflamatória.

O perfil químico desse gênero evidencia a presença de triterpenos, esteróides, flavonóides e taninos, sendo as duas últimas classes responsáveis pelas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

**COMO FAZER:** Lave bem 3 a 4 pedaços de casca e ferva em um litro água de 5 a 10 minutos. Após esfriar, pode ser colocado na geladeira.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Inflamações dores e indisposicoes

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Barbatimão é adstringente e tônico, também é usado em inflamações do útero e ovários, hemorragia interna, cicatrizante, cistos, miomas, blenorragia, corrimento vaginal, úlceras, feridas, afecções da garganta, colite, diarreia, hemoptises, hemorragia uterina.

Uso externo: Como cicatrizante e para lavagem íntima.



# Chá de Barbatimão

Remédio muito usado nas lavagens vaginais, leucorréia e na hogoene íntima das senhoras.

**DESCRIÇÃO:** O Barbatimão é uma árvore que pode medir entre 4 e 6 metros. Possui caule e ramos bastante tortos, com poucas folhas e é recoberta por casca de aspecto rugoso. Ocorre em terrenos arenosos ou argilosos bem drenados e pouco férteis. Sua casca a protege contra o fogo, o que é comum no ambiente em que vive. Rebrota após corte, persistindo em pastos onde se cria gado, a ponto de ser considerada, por pecuaristas, como daninha. A casca é bastante utilizada no curtimento de couro e possui propriedades cicatrizantes.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**USO EXTERNO:** Coloque 1 colher de sopa da casca em 1 litro de água morna, para uso sob a forma de banhos, gargarejos, lavagens vaginais e uterinas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Inflamações dores e indisposições

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.(tomar uma xícara antes das refeições, como aperitivo ou depois das refeições como eupéptico)

É contra-indicado o uso durante a gravidez, lactação e para crianças.

**INDICAÇÃO:** O chá de aroeira é adstringente e tônico, útil nas feridas, tumores e inflamações. É utilizado, também, contra reumatismo, ínguas e antinevrálgico.



# Cardo Santo

Empregado contra inflamações da bexiga

**DESCRIÇÃO:** Nome Científico: *Carduus benedictus* Auct. ex Steud. Nome Popular: Cardo Santo, Cardo Bento e Cardo Bendito Família Botânica: Asteraceae (Compositae). Na Europa Medieval o Cardo Santo era considerado “santificado”, conhecido por deter as pragas. Quanto ao seu nome botânico → *Carduus* = significa cardo, designando plantas perenes, da família das Compostas, cujas sedas do papo não são plumosas e *benedictus* = uma alusão aos monges beneditinos, os quais faziam um conhecido licor com esta planta, a qual era muito cultivada nos mosteiros. É uma planta oriunda da região mediterrânea, crescendo em campos abandonados e hortas, tolerando a maioria dos solos, mede entre 10 e 60 centímetros de altura.

O Cardo Bento é indicado no tratamento da inapetência, dispepsias, diabetes, cisitite, uretrite, pielonefrite, oligúria, urolitíase, edemas e no sobrepeso. Externamente é aplicada na cicatrização de feridas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

150

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Inflamações dores e indisposicoes

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Tosse, Analgésico, irritação da garganta, expectorante, inflamação das vias respiratórias, bronquite asmática e congestão nasal.

# Chá de Cordifolia

As folhas são emolientes, empregada frequentemente na forma de banhos do cozimento contra inflamações.

**DESCRIÇÃO:** A Sida cordifolia L. é uma espécie arbórea, perene, pertencente à família Malvaceae, conhecida vulgarmente como malva-branca, guanxuma-branco ou guanxuma. Nativa da América tropical, atualmente existente em regiões de clima tropical e subtropical e no Brasil ocorre em todos os estados. Caracterizada como uma planta nociva e infestante em pastagens e culturas diversas, o caule e ramos produzem fibras resistentes que podem ser usadas industrialmente para cordoaria e aniagem.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

**USO EXTERNO:** Coloque 1 colher de sopa da casca em 1 litro de água morna, para uso sob a forma de banhos, gargarejos, lavagens vaginais e uterinas.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# *Laxantes*

# Laxantes

# Chá de Purga

**PARTES USADAS:**

Raiz

**ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:**

Tome de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Prisão de ventre, constipação crônica (laxativo), vermes e depurativo do sangue.



**DESCRIÇÃO:** Popularmente conhecida como batata-de-purga ou jalapa, é comum no nordeste brasileiro, e apresenta raízes tuberosas, grandes, amiláceas e resiníferas. É uma trepadeira de aspecto ornamental, especialmente pelos seus frutos. Cada fruto contém de uma a quatro sementes duras e pretas. Esta espécie é bienal, tem flor branca e frutos arredondados, é uma espécie silvestre, mas pode ser facilmente cultivada pelo plantio das sementes ou mesmo dos tubérculos. A batata-de-purga é amplamente utilizada pela população devido à sua atividade laxante, purgativa, depurativa contra moléstias da pele e no tratamento da leucorréia. Para este fim, emprega-se a decocção do tubérculo seco.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Planta com efeitos tóxicos, é contraindicada para crianças, gestantes e lactentes. Por seu efeito drástico, às vezes necessário, é usado na medicina popular.

# Laxantes

**PARTES USADAS:**

Raiz

**ORIGEM DO PRODUTO:** Brasil**COMO BEBER:**

Tomar 3 a 5 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Produz efeitos analgésico, anti-séptico, antiinflamatório, diurético e.

# Chá Cássia

**DESCRIÇÃO:** Cassia occidentalis, vulgarmente conhecida por fedegoso, é um arbusto anual da família Leguminosae. Encontra-se em pastagens, solos férteis, ao longo da beira de estradas ou contaminando lavouras de soja, milho e sorgo. A brotação ocorre na primavera e a planta atinge uma altura aproximada de 40 a 80cm. Outros nomes populares: balambala, café-negro, folha-do-pajé, fedegoso-verdadeiro, ibixuma, lava-prato, mangrioba, mamangá, mata-pasto, maioba, pajamarioba, pereriaba, taracurú;

**COMO FAZER:** 3 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo retire do fogo e deixe reposando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**Uso Externo:** Afecções da pele.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Laxantes

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 3 a 5 xícaras ao dia

**INDICAÇÃO:** Produz efeitos analgésico, anti-séptico, antiinflamatório, diurético e laxante.

# Chá Fedogoso

**DESCRIÇÃO:** Cassia occidentalis, vulgarmente conhecida por fedegoso, é um arbusto anual da família Leguminosae. Encontra-se em pastagens, solos férteis, ao longo da beira de estradas ou contaminando lavouras de soja, milho e sorgo. A brotação ocorre na primavera e a planta atinge uma altura aproximada de 40 a 80cm. Outros nomes populares: balambala, café-negro, folha-dopajé, fedegoso-verdadeiro, ibixuma, lava-prato, mangrioba, mamangá, mata-pasto, maioba, pajamarioba, pereriaba, taracurú;

**COMO FAZER:** 3 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo retire do fogo e deixe reposando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**Uso Externo:** Afecções da pele.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Laxantes

## Chá Fedegoso de Purga

### PARTES USADAS:

Raiz

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tome de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Prisão de ventre, constipação crônica (laxativo), vermes e depurativo do sangue.



**DESCRIÇÃO:** Popularmente conhecida como batata-de-purga ou jalapa, é comum no nordeste brasileiro, e apresenta raízes tuberosas, grandes, amiláceas e resiniferas. É uma trepadeira de aspecto ornamental, especialmente pelos seus frutos. Cada fruto contém de uma a quatro sementes duras e pretas. Esta espécie é bienal, tem flor branca e frutos arredondados, é uma espécie silvestre, mas pode ser facilmente cultivada pelo plantio das sementes ou mesmo dos tubérculos. A batata-de-purga é amplamente utilizada pela população devido à sua atividade laxante, purgativa, depurativa contra moléstias da pele e no tratamento da leucorréia. Para este fim, emprega-se a decocção do tubérculo seco.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Laxantes

# Sucupira

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Beber como água

**INDICAÇÃO:** O Chá de Sucupira é usado no combate a úlceras, gastrites, ácido úrico, Aftas, amídalite, artrite, artrose, asma, blenorragia, dermatoses, dor espasmódica, diabete, rouquidão, sífilis, hemorragias, vermes intestinais, além disso, é anticerígeno e combate as inflamações no útero e ovário.

\* Excelente para as articulações.

## Veja Batata de Sucupira

**DESCRIÇÃO:** É uma árvore nativa rústica e mais comum nas regiões intermediárias entre Mata Atlântica e Cerrado, como próximo a Belo Horizonte. Sua madeira é muito procurada e famosa. Nos meses de agosto e setembro, apresenta floração roxa azulada.

**COMO FAZER:** Lavar bem as sementes e quebrá-las, usar 6 sementes para um litro e meio de água.

Ferver por 10 minutos. Após esfriar, conservar na geladeira.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



157

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Má digestão e Colicas*

# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

É indicado beber 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Abútua é uma trepadeira muito bonita que produz cachos de bagas pretas, semelhantes a uva, mas que não devem ser ingeridas.

**BENEFÍCIOS:** O Chá de Abútua é utilizada para má digestão, tensão pré menstrual e menstruações difíceis, crises de vesícula, cólicas uterinas, dispepsias, dores de cabeça.

# Chá Abútua

**DESCRIÇÃO:** Popularmente conhecida como batata-de-purga ou jalapa, é comum no nordeste brasileiro, e apresenta raízes tuberosas, grandes, amiláceas e resiniferas. É uma trepadeira de aspecto ornamental, especialmente pelos seus frutos. Cada fruto contém de uma a quatro sementes duras e pretas. Esta espécie é bienal, tem flor branca e frutos arredondados, é uma espécie silvestre, mas pode ser facilmente cultivada pelo plantio das sementes ou mesmo dos tubérculos. A batata-de-purga é amplamente utilizada pela população devido à sua atividade laxante, purgativa, depurativa contra moléstias da pele e no tratamento da leucorréia. Para este fim, emprega-se a decocção do tubérculo seco.

**COMO FAZER:** Ferva a água e acrescente a erva, deixando levantar fervura. Desligue o fogo e abafe a solução por dez minutos. Coe e beba quente, morno ou gelado, com ou sem adoçante. Para garantir o efeito medicinal e o sabor, use 1 colher de sopa de erva para 1 litro de água.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O uso indevido pode causar aborto e a planta pode ter efeito tóxico.



# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Casca e fruto.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil, mata atlântica.

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Azia, cólica de ventre, colite, diarreia, dispepsia, enterite, eterocolite.

# Chá Canela Preta

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Lauraceae. Essa árvore ameaçada de extinção, já chegou a representar um terço da madeira extraída das matas brasileiras.

Árvore que pode atingir até 300 anos de idade, possui uma casca aromática e resinosa, suas folhas são verdes escuras.

Seus frutos são também procurados por pássaros e mamíferos, incluindo o macaco ameaçado de extinção Brachyteles arachnoides.

**COMO FAZER:** Quebre a casca da canela em pedaços e coloque em um copo. Adicione a água fervente. Cubra e espere por 10 minutos. Você pode continuar colocando água quente dentro do copo para desfrutar durante todo o dia. Use mais ou menos a canela, dependendo da força que você preferir. Você deve deixá-lo de molho até que a água esteja bastante escura, isso indica que o chá está forte. Retirar as cascas e o chá estará pronto para consumo.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.



160

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Casca

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Casca D'anta é indicado para fraqueza, vômitos, estômago, cólica intestinal, anemia, diarreia.

# Chá Casca D'anta

**DESCRIÇÃO:** Casca-de-anta (*Drimys winteri*) é uma árvore da família Winteraceae oriunda do Brasil, Chile e partes da Argentina. Planta essencialmente medicinal, principalmente a casca. Nomes populares: Casca-de-anta, cataia, pau-pra-tudo, canela-amarga, capororoca-picante, melambo.

**COMO FAZER:** 1 colher de sopa para meio litro de água. (cascas)

Deixe cozinhar por 8 - 10 minutos, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Pode se beber gelado.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Usar a dose recomendada e suspender imediatamente em caso de hipersensibilidade.



# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 3 a 5 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Produz efeitos analgésico, anti-séptico, anti-inflamatório, diurético e laxante.

**BENEFÍCIOS:** O Chá de Abú-tua é utilizada para má digestão, tensão pré menstrual e menstruações difíceis, crises de vesícula, cólicas uterinas, dispepsias, dores de cabeça.

# Chá Cássia

**DESCRIÇÃO:** Cassia occidentalis, vulgarmente conhecida por fedegoso, é um arbusto anual da família Leguminosae. Encontra-se em pastagens, solos férteis, ao longo da beira de estradas ou contaminando lavouras de soja, milho e sorgo. A brotação ocorre na primavera e a planta atinge uma altura aproximada de 40 a 80cm. Outros nomes populares: balambala, café-negro, folha-do-pajé, fedegoso-verdadeiro, ibixuma, lava-prato, mangrioba, mamangá, mata-pasto, maioba, pajamarioba, pereriaba, taracurú;

**COMO FAZER:** 3 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**Uso Externo:** Afecções da pele.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em mulheres em fase de gestação, pois possui propriedades abortivas. Pessoas que sofrem de pressão alta ou problemas no fígado também devem evitar seu consumo. Ainda, é uma planta altamente tóxica, ao ponto de que no passado era utilizada pelos índios para envenenar a ponta das flechas que atirariam contra seus inimigos.

# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Turquia

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Enxaquecas de origem digestiva, cólicas menstruais e infantis, problemas cardiovasculares, asma, náuseas e vômitos durante a gravidez e para aumentar a produção de leite materno, acidez estomacal, bronquite, cólica intestinal, gases, palpitação, tosse crônica, vômito, Diminui a densidade e aumenta a fluência do muco dos pulmões.

# Chá Erva Doce

**DESCRIÇÃO:** O Anis (*Pimpinella anisum*) é uma planta da família das Apiaceae. Anteriormente chamada Umbelliferae, cuja fruta, em forma de semente (também chamada semente de anis), é usada em confeitoria e em licores de sabor anis (por exemplo, o Ouzo). A fruta consiste em dois pistilos unidos e tem um sabor aromático forte e um odor poderoso. A semente de anis também é usada em alguns caris e pratos com frutos do mar, contra mal hálito e como ajudante digestivo.

**COMO FAZER:** Coloque 1 colher de sopa da erva para meio litro de água, ferver por 5 minutos. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Se estiver tomando anti-inflamatórios não esteroidais e corticoides, evite consumir a erva. Ela não é orientada para gestantes, principalmente em forma de chá, assim como para pacientes fazendo suplementação de ferro e pessoas com diverticulite, refluxo, úlcera duodenal e colite ulcerosa. Ainda em consumo excessivo ela trás reações alérgicas, náuseas e vômitos.



163

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciênciade suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçãodeverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Estigma

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Bulgária

## COMO BEBER:

Tomar uma xícara de chá de três a quatro vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Produz efeitos analgésico, anti-séptico, anti-inflamatório, diurético e laxante.

# Chá Estigma de Milho ou Barba de Milho

**DESCRIÇÃO:** O Cabelo de Milho é uma fonte rica de propriedades medicinais, excelentes para a prevenção de doenças e combate de problemas. As receitas são originárias da Bulgária, mas no Brasil é possível encontrar algumas delas referindo ao Cabelo de Milho como barba-de-milho e também como estigmas-de-milho.

Entre os tratamentos, vale destacar que o Chá de Cabelo de Milho tem sua utilização como um gerenciador da pressão (ajudando a baixa-la), efetivo contra afecções dos rins e bexiga, fundamental para tratar casos de areia e dores ao urinar, cistite, retenção de urina e recomendada para inchaço de pernas e nefrite. Vale desta-car sua característica de depuração do sangue, e todos os tratamentos listados acontecem, em razão do Cabelo de Milho ser um potente diurético.

**COMO FAZER:** Em infusão, meça um litro de água fervente para uma colher (sopa) de Cabelo de Milho e coloque no fogo para ferver; Em seguida, tire a panela do fogo e deixe a panela repousar por dez minutos, tampada.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

164

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Raízes e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Cáries, amolecimento da raiz do dente, dores reumáticas, dores da coluna, contusões, diurética, anti-reumática, cólicas.

# Chá de Guiné Pipi

**DESCRIÇÃO:** Da família das Fitoláceas. Também conhecida como erva-pipi, raiz de guiné, tipi e pipi. Planta perene, lenhosa, que atinge até 1 metro de altura. As folhas são curtas, alternas e pecioladas. As flores são sésseis, pequenas, verdolengas e se apresentam na forma de espigas finas. Os frutos apresentam ganchinhos que agarram no pelo dos animais. Todo o vegetal possui um forte aroma de alho, daí o seu nome científico alliancea. Reproduz-se por sementes, não necessitando de solo específico, mas tem de ser bem drenado, à meia sombra da luz solar. O seu plantio deve ser feito na época das chuvas e a colheita, seis meses após o plantio.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de folhas e raízes picadas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 50%. Deixe em maceração por 3 dias. Coe em um pano e esprema bem o resíduo. Tome 1 colher de café, diluído em um pouco de água, 2 vezes ao dia, bem como, aplique o líquido no local afetado, fazendo uma ligeira massagem.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Pode provocar a menstruação.



165

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Fadiga geral, es-pasmos, náuseas, azia, relaxan-te, dispepsia nervosa.

# Chá Hortelã

**DESCRIÇÃO:** É uma planta herbácea com muitas variedades melhoradas e adaptadas a algumas regiões brasileiras, pois é originária de clima temperado. As folhas são lanceoladas ou oblongas, de cor verde-escura a verde-clara, superfície lisa ou levemente enrugada e margens serrilhadas ou sinuosas. O florescimento ocorre cerca de 4 meses após o plantio no campo. A colheita é feita no início do florescimento através do corte das plantas bem próximo ao solo. Nos estados de São Paulo e do Paraná são feitos dois a três cortes anuais.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Má digestão e Colicas

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara ao dia.

**INDICAÇÃO:** Arrotos, asma, cólica intestinal e estômago, dores reumáticas, estimulante cerebral, estimulante, adstringente, inflamações, flatulência, fortificante, fraqueza do estômago, solução e trato gastro-intestinal.

# Chá de Moscadeira

**DESCRIÇÃO:** A moscadeira, nome dado à árvore que produz a Noz-moscada, pode chegar até a 20 metros de altura, com folhas de verde-escuro intenso. O fruto é de cor amarelado ou às vezes avermelhado, parecendo um damasco no seu formato. Quando amadurece, esse se abre, mostrando uma semente revestida por umas fibras, formando uma rede de cor avermelhada, conhecida como macis. Esta semente dura é a própria noz-moscada, e este macis é empregado também como especiaria, principalmente para a produção de licor.

**COMO FAZER:**  $\frac{1}{4}$  de noz-moscada (meia colher de café ralada em infusão de meio litro de água, quando a água alcançar fervura desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Obs.: Em grandes quantidades, é alucinógeno.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

A noz moscada, se consumida em excesso, pode ter efeitos alucinógenos. Por isso, é muito importante seguir as recomendações de preparo e a indicação de consumo. O chá não deve ser consumido por mulheres grávidas nem por crianças menores de 2 anos.



# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Usado nas indigestões, cólicas intestinais, vômitos rebeltes, evacuações de sangue violentas, colite, antitérmica.

# Chá Paratudo

**DESCRIÇÃO:** A Panaceia, ou paratudo é uma planta que se dá mais em localizações do Brasil de clima seco. Possui uma flor bem bonita, fazendo com que seja cultivada em jardins, porém podemos usar para fins medicinais, desde que não seja colhidas perto de rodovias, onde existe muita poluição.

**COMO FAZER:** Fazer uma decocção, um chá com a raiz da planta. Cortar duas rodelas, colocar em 2 copos de água e deixar ferver por 15 minutos.

Fazer um chá com as flores, deixando elas secarem à sombra, pegando as pétalas com os talos, colocando uma colher delas picadas em 2 xícaras de água, deixar ferver por 10 minutos e tomar uma xícara toda a tarde.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Empregada nas congestões e cólicas hepáticas, analgésica, anti-inflamatória, alergia, artrite, bronquite, Catarata, catarro, Dermatose, dor, Eczema, Erisipela

# Chá de Sabugueiro

**DESCRIÇÃO:** O Sabugueiro Brasileiro é bastante conhecido na América Latina. Uma planta descendente de outro tipo de sabugueiro que ocorre mais no hemisfério Norte.

**COMO FAZER:** Colocar 2 colheres de chá da entrecasca picada em 2 xícaras de água. Deixar ferver no fogo por 5 minutos. Não tomar à noite. Dose: 1 xícara 3 vezes por dia. Ferver água, encher uma xícara com ela e colocar 1 colher de sobremesa de flores picadas e secas. Tomar 1 xícara 2 vezes por dia em áreas externas, pegar uma gaze e molhar com o chá e aplicar no local.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



169

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Má digestão e Cólicas

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Usado nas indigestões, cólicas intestinais, vômitos rebeltes, evacuações de sangue violentas, colite, antitérmica.

# Chá Cancerosa ou Espinheira Santa

Muito usada no tratamento das gastralgias, úlcera e dores no estômago.

**DESCRIÇÃO:** As folhas da Espinheira santa são responsáveis pelo tratamento de muitos problemas, adquirindo o nome popular pela velocidade com que os resultados medicinais foram apresentados. Ela é conhecida pelo seu efeito no combate da úlcera, azia, vômitos, gastrite e mais algumas enfermidades estomacais, eliminando os sintomas de maneira mais agradável se comparado com outros processos terapêuticos.

Produzida no Brasil, a Espinheira Santa também conta com um chá que pode ajudar no tratamento contra acne, eczemas e herpes, além da outra receita estomacal, também em chá (acima).

**COMO FAZER:** Coloque um litro de água fervente e duas colheres de sopa da erva para ferver; Desligue o fogo e abafar por 10 minutos.



## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

- Gestação e tratamento de infertilidade feminina: É contra-indicado em casos de gravidez ou tratamento da infertilidade feminina por ter um efeito abortivo;
- Lactação: É contra-indicado o uso durante o período de amamentação pois a espinheira-santa leva a uma redução do leite materno;
- Pessoas sensíveis ao álcool: A tintura (por conter álcool) não deve ser administrada a pessoas que sejam etilistas (pessoas dependentes de álcool) ou sensíveis ao mesmo;
- Pacientes com câncer estrógeno-dependente;
- Hipersensibilidade a este fitoterápico.
- Crianças com menos de 6 anos.

# *Mioma*

# Mioma

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Uxi Amarelo é utilizado no tratamento de miomas, ovário policístico, infecções urinárias. Em casos específicos de tratamento para miomas ele têm se mostrado extremamente eficaz.

# Chá Uxi Amarelo

**DESCRIÇÃO:** O Uxi (Endopleura uchi) é uma árvore alta da família das humiriáceas, nativa da Amazônia, de tronco reto e liso, casca cinzenta, madeira de boa qualidade, folhas denteadas e drupas comestíveis, com sementes oleaginosas. Também chamada de uxipuçu, encontrada em estado silvestre da mata primária de terra firme dispersa por todo Pará e Amazonas, árvore que alguns brasileiros consideram quase milagrosa no tratamento de miomas.

**COMO FAZER:** Coloque 1 colher de sopa para meio litro de água. Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



172

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Mioma

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Peru

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Unha de gato é utilizado para processos inflamatórios, miomas (cistos), amigdalite, antiabortivo, artrite, reumatismo, sinusite, rinite e abscessos cutâneos.

# Chá de Unha de Gato Amarelo

**DESCRIÇÃO:** A unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*) é uma planta medicinal muito popular no Peru. Trata-se de uma trepadeira arbustiva que cresce apoiada geralmente em uma árvore, com folhas compostas, opostas e ovais. Seu nome popular foi inspirado na semelhança de seus espinhos com as unhas do gato (nos Estados Unidos ela é conhecida como Cat's claw).

Sabe-se que os incas foram os primeiros a tirar benefícios de seus princípios ativos e, ao passarem os seus conhecimentos para os índios, deixaram uma riqueza medicinal utilizada no tratamento de doenças como artrite, gastrite, reumatismo e inflamações em geral.

**COMO FAZER:** Coloque 1 colher de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Pressão Alta

# Pressão Alta

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Peru

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Ácido úrico, artrite, circulação, depósitos gordurosos, diarreia, dores do peito e do corpo, gastrite, hematoma, inchação das pernas, inflamação, micose, mau hálito, obesidade, Pressão alta, reumatismo, tônico cardíaco, úlceras e vermífugo.



# Chá Guassatonga

**DESCRIÇÃO:** A Guaçatonga ou Erva de Bugre é popularmente conhecida como cafezinho-do-mato, pau-de-lagarto, erva-de-bugre, cafeeiro-do-mato, guassatunga e guassatonga. Pertencente à família das Flacurtiáceas (Flacourtiaceae), é uma árvore de tronco tortuoso, com casca de coloração acinzentada e acastanhada, apresentando pequenas fendas superficiais. As folhas são alternadas, simples, lanceoladas, ovaladas e elípticas. As flores são numerosas, branco-esverdeadas ou amareladas. O fruto é uma cápsula que se torna vermelha quando madura, apresenta de 2 a 6 sementes envoltas num arilo lanoso, amarelo e comestível. A árvore floresce entre os meses de julho a outubro e frutifica de setembro a dezembro.

**COMO FAZER:** Coloque de 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

\* **USO EXTERNO (COMPRESSAS DE CHÁ QUENTE):** eczema, feridas, picada de inseto, sarna, sapinho, herpes. Usa-se uma infusão preparada com 2 colheres (sopa) de folhas de Guaçatonga picadas em 1 copo de água fervente. Abafa-se e, depois de fria, a infusão é aplicada nas lesões com um algodão.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Pressão Alta

## PARTES USADAS:

Talo e folha

## ORIGEM DO PRODUTO:

Peru

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Possui ação diurética, hipotensora, expectorante, pressão alta, descongestionante, cicatrizante, diabetes, antiespasmódico e vermífugo.



# Chá Embaúba

**DESCRIÇÃO:** Embaúba é designação comum a várias espécies de árvores, principalmente do gênero Cecropia, que podem chegar a 15 m de altura. Pertence ao estrato das plantas pioneiras da Mata Atlântica. É também chamada de árvore da preguiça, pois seus frutos são o alimento preferido deste animal. As Embaúbas são árvores leves, pouco exigentes quanto a solo, e muito comuns em áreas desmatadas em recuperação. Possuem frutos atrativos a várias espécies de aves, assim, tornam-se capazes de se dispersar rapidamente. Como possuem caule e ramos ocos, vivem em simbiose com formigas especialmente as do gênero Azteca, que habitam no seu interior e que as protegem de animais herbívoros - daí seu nomes castelhanos de hormigo ou hormiguillo.

**Sinonímia:** Embaúba, embaúva, imbaúba, imbaúba branca, umbaúba, umbaúba branca, embaúva, árvore da preguiça, embaúva preta, embaúba branca, ambaitinga, embaúva branca, embaúva prateada e embaíba.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Pressão Alta

## PARTES USADAS:

Dente de Alho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Poderoso depurativo do sangue, é expectorante, antiséptico pulmonar, antiflamatório, vermífugo, antioxidante, diminui o colesterol e a viscosidade sanguínea. Indicado em diabetes, bronquites, asmas e gripes, como vasodilatador periférico (ajudando quem tem problemas com varizes), como combatente do colesterol, fungicida e como antibactericida. Muito indicado para ajudar nos tratamentos contra problemas cardíacos, o alho ainda possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, combatendo o envelhecimento das células e dos órgãos.

# Chá de Alho

**DESCRIÇÃO:** O Chá do alho contém todos os benefícios que o tempero traz para o organismo, como as propriedades anti-inflamatórias e antibactericidas, de maneira simples e rápida. Então pegue lápis e papel e anote a receita e faça um chá para você o mais rápido possível.

**COMO FAZER:** Amasse um dente de alho e ferva por três minutos numa xícara de chá de água. Aguarde amornar, coe e beba. Devem ser bebidas uma xícara a cada doze horas.

\* **USO EXTERNO (COMPRESSAS DE CHÁ QUENTE):** eczema, feridas, picada de inseto, sarna, sapinho, herpes. Usa-se uma infusão preparada com 2 colheres (sopa) de folhas de Guaçatonga picadas em 1 copo de água fervente. Abafa-se e, depois de fria, a infusão é aplicada nas lesões com um algodão.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve-se observar também que não é aconselhado o consumo de alho em grandes quantidades por mulheres em período de lactação, e por pessoas que tenham problemas estomacais e úlceras.



# Pressão Alta

# Chá Melissa ou Erva Doce

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da Turquia

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Enxaquecas de origem digestiva, cólicas menstruais e infantis, problemas cardiovasculares, asma, náuseas e vômitos durante a gravidez e para aumentar a produção de leite materno, acidez estomacal, bronquite, cólica intestinal, gases, palpitação, tosse crônica, vômito, Diminui a densidade e aumenta a fluência do muco dos pulmões, controla a pressão.

**DESCRIÇÃO:** O Anis (*Pimpinella anisum*) é uma planta da família das Apiaceae. Anteriormente chamada Umbelliferae, cuja fruta, em forma de semente (também chamada semente de anis), é usada em confeitoria e em licores de sabor anis (por exemplo, o Ouzo). A fruta consiste em dois pistilos unidos e tem um sabor aromático forte e um odor poderoso. A semente de anis também é usada em alguns caris e pratos com frutos do mar, contra mal hálito e como ajudante digestivo.

**COMO FAZER:** Ferva junto com duas xícaras de chá de água: 1 colher de chá de folhas picadas de erva cidreira e 1 colher de chá de folhas frescas de maracujá. Aguarde amornar e coe. Beba uma xícara três vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Se estiver tomando anti-inflamatórios não esteroidais e corticoides, evite consumir a erva. Ela não é orientada para gestantes, principalmente em forma de chá, assim como para pacientes fazendo suplementação de ferro e pessoas com diverticulite, refluxo, úlcera duodenal e colite ulcerosa. Ainda em consumo excessivo ela trás reações alérgicas, náuseas e vômitos.



178

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Problemas respiratorios*

# Problemas respiratórios

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar uma xícara, três vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** Especialmente nos reumatismos, nevralgias, verminoses e problemas respiratórios, sua inalação abre os bronquios. É antiespasmódica e estimulante.



# Chá de Arruda

**DESCRIÇÃO:** Originário e produzido no Brasil, o Arruda (*Ruta graveolens*) é uma importante ferramenta para o combate internos e externos do corpo. Ele faz parte da categoria de subarbustos, por suas características físicas (alcance de até um metro de altura e folhas que podem chegar até 15 centímetros). No Brasil, o Arruda também pode ser encontrado com o nome de arruda-dos-jardins (por conta da facilidade em encontrá-la em jardins e o seu aroma característico, ruta-de-cheiro-forte, arruda-doméstica e mais alguns outros espalhados por todo o território nacional).

Para a receita do Chá, as partes aéreas são utilizadas e suas propriedades podem ser importantes auxiliadoras para o tratamento de problemas como: azia, enxaqueca, gases, dores no fígado, inchaço nas pernas, vermes, asma brônquica, hemorroidas e mais algumas situações de desconforto para o corpo (problema na bexiga, afecção dos rins, incontinências urinárias). Para tratamento externo, o Arruda pode ser usado para o combate de varizes, abcessos, erisipela, e até mesmo piolhos.

**COMO FAZER:** Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebullição, tire do fogo e deixe a panela (tampada em repouso por 10 minutos; Coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Problemas respiratórios

## PARTES USADAS:

Cascas e sementes.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Asma brônquica e bronquite: como expectorante e estimulante do centro respiratório; diarreia agudas ou crônicas: como adstringente e antiespasmódico. Metrorragia ou hipermenorreia: como adstringente e hemostático. Também indicado para controle da dismenorreia em miomatose, endometriose e adenomiose.

# Chá Fruto de Bicuiba

**DESCRIÇÃO:** Da família das Myristicaceae, também conhecida como noz moscada brasileira, bucuvaçu, bicuiba de folha miúda. Árvore grande, elegante de até 25m de altura, folhas simples, lanceoladas ou alongadas, Alternas. O fruto contém uma semente da cor de chocolate, envolta por um arilo e uma substância oleosa, o óleo de bicuiba.

**COMO FAZER:** Adultos: 10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de cascas e raízes em decocção até 3 vezes ao dia; Crianças de 2 a 5 anos: 2ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 5 a 8 anos: 3ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 8 a 12 anos: 4ml 3 vezes ao dia, às refeições.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alérgicos a taninos e homens com oligospermia em tratamento contra infertilidade.



# Problemas respiratórios

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Expectorante, tosse, bronquite, gripe, resfriados, rouquidão, inflamações de garganta, anti-reumático e cicatrizante.

# Chá Guaco

**DESCRIÇÃO:** É uma planta trepadeira e arbustiva. Com ramos abundantes, folhas opostas verdes e flores amarelas e brancas. Pertencente a família Compositae, é originária da América do Sul. Também conhecida por uaco, cipó-catinga, cipó-sucuriju, erva-cobre, coração-de-jesus e erva-de-cobra. Seus principais constituintes químicos são compostos sesquiterpênicos, iterpênicos, estigmasterol, flavonóides, cumarinas, resina, tanino, saponina e guacosídio.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em pacientes com distúrbios da coagulação sanguínea e doenças crônicas do fígado.



182

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Problemas respiratórios

## PARTES USADAS:

Sementes, casca.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções pulmonares, asma, astenia, balsâmica das vias respiratórias, broncodilatadora, bronquite, cólicas intestinais e uterinas, febre, gripe, hemorragias, inflamação, resfriado, tosse.

# Chá Imburana

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Fabaceae ou leguminosas, também conhecida como amburana, amburana de cheiro, cerejeira-rajada, conduru, cumaré, cumari, furanocumarinas, cumaru-das-caatingas, cumaru-de-cheiro, cumaru-do-ceará, cumaru-do-nordeste, cumbaru, cumbaru-das-caatingas, emburama, imburana, imburana-de-cheiro, umburana.(BUNN,82)

Pequena árvore da caatinga, de porte médio e copa larga, podendo chegar até 20 metros de altura.

O fruto é uma pequena vagem achatada com uma semente solitária, negra, alada. Sua madeira clara também é usada em mobiliário.

## COMO FAZER:

- Decocção de 2 colheres de sopa de cascas em um litro d'água (ferver durante 10 minutos);
- Banhos em crianças para baixar a febre;

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em distúrbios da coagulação sanguínea.



183

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Raquitismo*

# Raquitismo

## PARTES USADAS:

Casca

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tome uma xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Angico combate bronquite, asma, tosse, angina, diarréia, disenteria, faringite, gripes e problemas nos pulmões. Também é usado para combater o raquitismo e a debilidade orgânica.

# Chá de Angico

**DESCRIÇÃO:** As Piptadenias (Angico) são árvores de altura entre 6 e 7 metros e com troncos entre 60 e 80cm de diâmetro. É uma árvore galhosa, porém pouco frondosa e com aspecto de mato. Tem caule reto, galhos muito reforçados e ramificados. Suas folhas são miúdas em palmase, suas flores brancas., muito numerosas e sem cheiro, e o fruto, em vagens pequenas, chatas, compridas e de sementes pequenas.

## COMO FAZER:

Use uma colher de sopa para 1 litro de água morna, misture bem e adoce a gosto.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Lactantes e grávidas são as principais pessoas que não devem consumir, pois a planta acaba sendo tóxica nesses casos. Consumir em excesso é um erro, já que pode causar lesões no septo nasal e nas mucosas da boca. Folhas secas e sementes têm efeito alucinógeno, o que pode ser bastante perigoso. Se tiver uma planta dessas na fazenda, é melhor manter em um local bem longe do gado, pois as folhas são tóxicas para esses animais.



# Raquitismo

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Austrália

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** No tratamento de gastrite, colesterol, inflamações, anemia, raquitismo, celulite, prisão de ventre, cárie, faringite, cólicas menstruais, hemorroidas, furúnculo, caspa, queda de cabelo entre muitas outras coisas.

# Chá Feno Grego

**DESCRIÇÃO:** O feno grego (*Trigonella foenum-graecum*, também conhecido como alfarva ou alforva, é uma planta silvestre originária da Índia e do Paquistão, seu uso é terapêutico desde a antiguidade. Possui propriedades anticancerígenas, reduz os níveis de glicose, colesterol, auxilia em problemas digestivos e muitas outras coisas.

## COMO FAZER:

Ferver 10 a 15 minutos uma colher de sopa de sementes em 400 ml de água, beber de manhã em jejum. Tomar de forma descontínua (semana alternadas).

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Para mulheres grávidas, pois antigamente era usado para induzir o parto, e em pessoas diabéticas que são dependentes de insulina. Seu uso pode causar gases, barriga inchada, diarreia e irritações na pele.



186

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Raquitismo

## PARTES USADAS:

Lenho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Austrália

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Cipó suma é indicado para eczema seco e úmido, principalmente em crianças. Manchas e feridas (neste caso usar em forma de lavagem no local), furunculose, dermatoses, sarna e psoríase. Atua sobre as mucosas, combatendo as irritações nas faringites, coriza, conjuntivite, tosses, reumatismo, raquitismo, fístula, energético e depurativo do sangue.



# Chá de Cipó Suma

**DESCRIÇÃO:** Anchietea salutaris A. St.-Hil. tem como nomes populares: Cipó-suma, baúna, paraguaia e pira-guara. Ocorre em todo Brasil e prefere solos úmidos, férteis, arejados e com matéria orgânica. As raízes são ricas em amido e em matéria picante, pois contém o alcalóide "anchietina". O Cipó Suma age tradicionalmente de forma lenta, porém eficaz. É um dos melhores depurativos do sangue. Empregado tradicionalmente no tratamento de doenças de pele.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo ,retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

- Uso Externo: Lavagem com o chá

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# *Relaxante Muscular*

# *Relaxante Muscular*

## **PARTES USADAS:**

Casca

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Austrália

## **COMO BEBER:**

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Tingaciba é usado para periente, gases, febrífugo, resfriados, antiespasmódico, relaxante muscular, analgésico e antiinflamatório.

# *Chá de Tinguaciba*

**DESCRIÇÃO:** Arbusto eriçado de espinhos, casca alaranjada. Folhas espinhosas, alternas, compostas. Inflorescência em cachos. As flores pequenas e o fruto é uma noz pequena. A espécie *Zanthoxylum tingoassuiba*, utilizada na medicina popular, possui atividades antifúngica, antibacteriana, espermicida, inseticida, antiagregação plaquetária e anti-HBV descritas na literatura.

## **COMO FAZER:**

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# *Relaxante Muscular*

## **PARTES USADAS:**

Casca

## **ORIGEM DO PRODUTO:**

Peru

## **COMO BEBER:**

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Processos inflamatórios, miomas (cistos), amigdalite, antiabortivo, artrite, ameniza dores nas costas e nas pernas, reumatismo, sinusite, rinite e abscessos cutâneos.

# *Chá Unha de Gato*

**DESCRIÇÃO:** A unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*) é uma planta medicinal muito popular no Peru. Trata-se de uma trepadeira arbustiva que cresce apoiada geralmente em uma árvore, com folhas compostas, opostas e ovais. Seu nome popular foi inspirado na semelhança de seus espinhos com as unhas do gato (nos Estados Unidos ela é conhecida como Cat's claw).

Sabe-se que os incas foram os primeiros a tirar benefícios de seus princípios ativos e, ao passarem os seus conhecimentos para os índios, deixaram uma riqueza medicinal utilizada no tratamento de doenças como artrite, gastrite, reumatismo e inflamações em geral.

## **COMO FAZER:**

Coloque 1 colher de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## **CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Pacientes transplantados, em uso de imunossupressores, inclusive receptores de transplante de medula óssea; Portadores de doenças autoimunes; Portadores de esclerose múltipla e tuberculose.



# *Reumatismo*

# Reumatismo

# Chá Abóbora D'Anta

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Américas

**INDICAÇÃO:** Artritismo, atonia gastrointestinal, Blenorragia , ciática, dartros, dermatoses, diarreia, dilatação do estômago, dispepsias, doença da pele, dores nas junta, eczemas, energético, erisipelas, escrofulose, febre intermitente, feridas, furúnculos, gânglios enfartados, hidropsia, leucorreia, linfagites crônicas, manchas do rosto, manifestações sifilíticas, paralisia, paralisia, reconstituente, reumatismo, sífilis, úlceras.

**DESCRIÇÃO:** Planta da Família das Cucurbitaceae, também conhecida como abóbora-d'anta, abobrinha-do-mato, ana-pinta, ana-pimenta, azougue-dos-pobres, cabeça-de-negro, caiapó, capitão-do-mato, fruta-de-gentio, melão-de-são-caetano, purga-de-caboclo, purga-de-gentio, purga-de-pai-joão, raiz-de-bugre, taiuiá-de-fruta-envenenada, tayuyá, tayuyia, tayuia, tajujá, tomba.

A Abóbora D'Anta é uma trepadeira lenhosa encontrada na floresta amazônica (principalmente no Brasil e Peru), bem como na Bolívia.

Esta planta amazônica importante pertence a família das abóboras, que inclui mais de 100 gêneros e 700 espécies a maioria dos quais são caracterizados por suas longas raízes tuberosas.

Partes utilizadas: folhas, raízes frescas ou secas.

## COMO FAZER:

10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 4g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de raízes em decocto até 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12hs.

**Crianças:** posologia por peso corporal: 0,4ml/Kg/dia com intervalos menores que 12h.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não ultrapassar a dose recomendada e nem grávidas.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Importado da França

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de alecrim é indicado para dores reumáticas, depressão, gases intestinais, debilidade cardíaca, inapetência, cicatrização de feridas, dor de cabeça de origem digestiva; problemas no fígado, no intestino, nos rins, nos pulmões e na vesícula, além de respiratórios; cansaço físico e mental, celulite, reumatismo, colesterol, azia e insônia.

# Chá de Alecrim

**DESCRIÇÃO:** O Alecrim é uma espécie arbustiva, muito ramificada, que pode alcançar 1,5 metros de altura. Seu nome científico Rosmarinus significa em latim "orvalho que vem do mar", essa denominação foi dada pelos romanos, devido ao aroma da planta que vegetava espontaneamente em regiões litorâneas. As hastes do alecrim são lenhosas e as folhas são filiformes, pequenas e sempre verdes na parte superior e esbranquiçadas no verso, com pêlos finos e curtos. As flores são auxiliares e podem ser azuis, brancas, roxas ou róseas. Floresce durante o ano todo. São muitas as variedades de Alecrim, podendo ter porte maior ou menor e cores diferentes nas folhas e flores.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para 1 litro de água. Ferva a água, junte a erva e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

Tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas, pode ser ingerido quente ou frio

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O chá ou tintura deve ser evitado na gravidez ou lactação, menores de 12 anos, prostáticos e pessoas com diarreia. A ingestão de doses elevadas provoca irritações gastrointestinais e nefrite. A essência de alecrim pode ser irritante para pele.



193

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## Chá Arnica do Mato

### PARTES USADAS:

Parte aérea

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Use de 3 a 4 vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Arnica nacional é indicado para, traumatismos, reumatismo, artrite, artrose, dores e paralisia.

**DESCRIÇÃO:** A Arnica é proveniente da América do Sul e tem como nomes populares: arnica do campo, arnica silvestre, erva de lagarto, erva lanceta, lanceta, mace-la miúda, marcela miúda, rabo de rojão e sapé macho. Apesar de não terem sido ainda comprovadas cientificamente a eficácia e a segurança no emprego desta planta, o uso medicinal vem sendo feito com base na tradição popular de uma maneira crescente.

### COMO FAZER:

Para fazer o cataplasma, use 3 colheres de chá de Arnica para 2 copos de água fervente. Espere a infusão esfriar e aplique-a ainda morna, nas partes do corpo que deseja tratar. Substitua as compressas tão logo elas esfriarem.

**COMO USAR:** Aplicar, em forma de cataplasma, em contusões, golpes e hematomas.

A arnica não deve ser ingerida.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O uso da arnica é contraindicado para grávidas e nos casos de feridas expostas (sem pele).

194



Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contra-indicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar uma xícara, três vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** Especialmente nos reumatismos, nevralgias, verminoses e problemas respiratórios, sua inalação abre os bronquios. É antiespasmódica e estimulante.



# Chá de Arruda

**DESCRIÇÃO:** Originário e produzido no Brasil, o Arruda (*Ruta Graveolens*) é uma importante ferramenta para o combate internos e externos do corpo. Ele faz parte da categoria de subarbustos, por suas características físicas (alcance de até um metro de altura e folhas que podem chegar até 15 centímetros). No Brasil, o Arruda também pode ser encontrado com o nome de arruda-dos-jardins (por conta da facilidade em encontrá-la em jardins) e o seu aroma característico, ruta-de-cheiro-forte, arruda-doméstica e mais alguns outros espalhados por todo o território nacional.

Para a receita do Chá, as partes aéreas são utilizadas e suas propriedades podem ser importantes auxiliadoras para o tratamento de problemas como: azia, enxaqueca, gases, dores no fígado, inchaço nas pernas, vermes, asma brônquica, hemorroidas e mais algumas situações de desconforto para o corpo (problema na bexiga, afecção dos rins, incontinências urinárias). Para tratamento externo, o Arruda pode ser usado para o combate de varizes, abcessos, erisipela, e até mesmo piolhos.

## COMO FAZER:

Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebulação, tire do fogo e deixe a panela (tampada em repouso por 10 minutos); Coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Principalmente para gestantes e lactantes.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Lenho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Nevralgias, aperto, cistite, diarréia, dificuldades de urinar, diurético, edema, reumatismo, retenção de urina, inchaço nas pernas e palpitação nervosa.



# Chá Cainca

**DESCRIÇÃO:** A espécie Chiococca alba (L. Hitch (Rubiaceae) é um arbusto tropical e subtropical presente em praticamente todo o continente americano. Essa espécie, conhecida popularmente como cainca, cruzeirinha, dambrê, purga-preta, cipó-cruzeiro, caninana, raiz-preta, raiz de fraude e quina-preta, entre outros; tem o chá de suas raízes tradicionalmente empregado no tratamento de diversas enfermidades.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

**COMO USAR:** Aplicar, em forma de cataplasma, em contusões, golpes e hematomas.

A arnica não deve ser ingerida.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois algumas podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Reumatismo

# Chá de Lauraceae

## PARTES USADAS:

Folhas, óleo essencial, raízes.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar uma xícara, três vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** Estimular a circulação, dor reumática, doença gastrintestinal, resfriado, doença renal, antisséptico dentário, afecção da pele, depurativo, dor artrítica, dor reumática, reumatismo crônico, soporífero.



**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Lauraceae. É uma árvore pequena, de folhas pecioladas, agudas na base, até 10 cm de comprimento e 5cm de largura, coriáceas, verde pálidas e amarelas na página inferior.

Empregadas na terapêutica como antirreumáticas, sudoríferas, e principalmente diuréticas, sendo que também as folhas e as flores contêm essa propriedade. Encerram um óleo essencial aromático, sendo que o lenho é a parte mais rica em óleo. Porém o óleo das flores e das folhas é mais apropriado para a indústria da perfumaria, por ser mais delicado.

## COMO FAZER:

Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebulição, tire do fogo e deixe a panela (tampada) em repouso por 10 minu-tos; Coe e beba.

- Folhas em saladas cruas.
- Banhos de imersão e saunas úmidas: circulação;
- Cremes e loções: inflamação, infecção, erupção cutânea;
- Loções balsâmicas: dor de picadas de insetos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Grávida, lactante, criança. O safrole, é agente carcinogênico com efeito inferior ao causado pelo álcool e em altas concentrações é tóxico. O uso externo pode causar reações alérgicas e irritações. O safrole pode causar: dilatação das pupilas, vômito, torpor, colapso, danos hepáticos e renais.

# Reumatismo

**PARTES USADAS:**

Folhas

**ORIGEM DO PRODUTO:**

Brasil

**COMO BEBER:**

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Reumatismo, artrísmo, ácido úrico. Diurético notável, usado também contra manchas de pele.

# Chá Chapéu de Couro

**DESCRIÇÃO:** Produzida na região Sul de Minas Gerais, a planta de Chapéu de Couro é indicada para tratar tosse, gripe, resfriado, diminuição do colesterol, arteriosclerose, pressão alta, entre outras situações também comuns. Medindo entre 1 a 1,5 metro de altura, a planta é conhecida por sua característica hermafrodita, com reprodução esporádica em terrenos mais umidificados.

O Chá de Chapéu de Couro pode ajudar a eliminação da água do organismo, além de se fazer presente no combate de problemas no fígado, bexigas e vias urinárias.

**COMO FAZER:**

Adicione 1 litro de água fervente e duas colheres de sopa da erva, deixando-os ferver; Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:**

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



198

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Folhas e raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

20 gramas para 1 litro de água; 4 a 5 xícaras por dia.

**INDICAÇÃO:** Esta planta é um poderoso depurativo do sangue. Na sífilis, blenorragia, reumatismo, dartros, Moléstias da pele, etc., dá excelentes resultados.

Os homeopatas indicam esta planta como medicamento útil nos casos de cefalalgia, reumatismo e sífilis.

O que não se pode passar por alto é que as folhas desta planta encerram propriedades diuréticas. Úteis na obesidade e nas moléstias do útero, da bexiga e da uretra. Usam-se as folhas em cozimento, na quantidade de uma garrafa a um litro por dia.

# Chá Cinco Folhas

**DESCRIÇÃO:** Da família Bignoniáceas. Azougue-dos-pobres, braço-de-preguiça, barba-de-são-pedro, panacéia, tarumã, erva-carneira.

Note-se bem que há igualmente outras plantas conhecidas pelos nomes: cinco-folhas, panacéia, tarumã.

## COMO FAZER:

Adicione duas colheres de sopa de erva para um litro de água, colocando-os para ferver; Após iniciar a ebulação, tire do fogo e deixe a panela (tampada em repouso por 10 minutos; Coe e beba. Tomar uma xícara, três vezes por dia.

- Folhas em saladas cruas.
- Banhos de imersão e saunas úmidas: circulação;
- Cremes e loções: inflamação, infecção, erupção cutânea;
- Loções balsâmicas: dor de picadas de insetos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Antiespasmódico, ácido úrico, asma, tosse, bronquite, catarro, problema estomacal, cólicas, fraqueza geral, reumatismo e Angina pectoris.

Deve ser ministrada em crianças que estão saindo de doenças debilitantes, pois aumenta os glóbulos vermelhos no sangue e a capacidade de resistir as doenças.

# Chá Cordão de Frade

**DESCRIÇÃO:** A espécie *Leonotis nepetaefolia*, pertencente à família Labiateae, conhecida vulgarmente como cordão-de-frade, é originária da África tropical, embora, atualmente, encontra-se distribuída em regiões tropicais e subtropicais da África, Ásia e América, com ampla ocorrência nas diversas regiões do Brasil, exceto no Sul. Trata-se de uma planta anual, cuja reprodução se dá por sementes, desenvolvendo-se bem tanto em solos arenosos quanto nos argilosos, mas apresentando crescimento mais vigoroso naqueles intermediários – quanto à textura e às propriedades – entre os solos de textura fina e os de textura grosseira de elevada fertilidade. Na região meridional do Brasil, a planta apresenta desenvolvimento desde a primavera até o outono, porém não resiste às geadas de inverno. Sua inflorescência é em forma de pseudoverticilos globosos; o número desses glomérulos depende da altura da planta, e seu diâmetro fica geralmente entre 3 e 7 cm quando maduros. Determinadas plantas podem ter mais de 10 glomérulos e cada um deles pode produzir mais de 800 sementes.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Evitar seu uso em pacientes com distúrbios da coagulação sanguínea.

200

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## Chá Fruto de Bicuiba

### PARTES USADAS:

Cascas e sementes

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

**INDICAÇÃO:** Asma brônquica e bronquite: como expectorante e estimulante do centro respiratório; diarreia agudas ou crônicas: como adstringente e antiespasmódico. Metrorragia ou hiper-menorreia: como adstringente e hemostático. Também indicado para controle da dismenorreia em miomatose, endometriose e adenomiose. Usado também nos reumatismos.

**DESCRIÇÃO:** Da família das Myristicaceae, também conhecida como noz moscada brasileira, bucuuvaçu, bicuiba de folha miúda. Árvore grande, elegante de até 25m de altura, folhas simples, lanceoladas ou alongadas, Alternas.

O fruto contém uma semente da cor de chocolate, envolta cor um arilo e uma substância oleosa, o óleo de bicoíba.

### COMO FAZER:

Adultos: 10 a 20ml de tintura divididos em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de cascas e raízes em decocção até 3 vezes ao dia; Crianças de 2 a 5 anos: 2ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 5 a 8 anos: 3ml 3 vezes ao dia, às refeições. De 8 a 12 anos: 4ml 3 vezes ao dia, às refeições. Posologia por peso corporal: 0,3ml/Kg/dia.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Em alérgicos a taninos e homens com oligospermia em tratamento contra infertilidade. Mulheres que querem engravidar e durante o primeiro trimestre da gravidez.



201

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Depurativo e diurético, além de para reumatismos, eczemas e afecções cutâneas.



# Chá Tapecanga

**DESCRIÇÃO:** Planta trepadeira que cresce às margens dos rios e em lugares úmidos. Tem raízes em tubérculos, caule cilíndrico e dotado de alguns espinhos. Suas folhas são bi-seriadas, as flores pequenas e os frutos são bagas que abrigam uma semente arredondada mais ou menos achata.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Folhas e Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

América do Sul

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

**INDICAÇÃO:** As folhas torradas substituem o chá da índia, é calmante do coração, as folhas frescas são forrageiras. desobstruir o fígado, provocar suor, depurar o sangue doenças de pele e reumatismo.

# Chá Panacéia

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das solanacear, arbusto grande e perene, ramos com pelos pardacentos e compridos; folhas alternas, oblongas e coriáceas; fruto baga globosa e amarela. Arbusto que medra nos Estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais. Folhas grandes, alternas, oblovais, pecioladas. Flores em cimeiras. O fruto é um baga lisa, amarela.

## COMO FAZER:

Infusão de 1 colher de sopa de folhas flores em 1 xícara de chá de água. Tomar 2 a 3 vezes ao dia é diurético.

Decocção de 1 colher de sopa de raízes em 1 xícara de chá de água.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Reumatismo

## Chá Quitoco

### PARTES USADAS:

Folhas

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Entre as principais propriedades do quitoco temos a sua ação digestiva, expectorante, laxante e anti-inflamatória.

É muito indicado para problemas de hemorragias durante a menstruação, corrimento vaginal e ciclo menstrual irregular, combate infecções e inflamações do trato genital. É usada no tratamento de resfriados, bronquites, problemas de digestão, flatulências, dispepsias nervosas, inflamação no útero, catarro, tosse, dor de estômago, indigestão, prisão de ventre, é estimulante do crescimento capilar, tônico, antisséptico e adstringente. Emprega-se para combater reumatismo, metrites (inflamação do útero). Em banho serve para tirar as dores do corpo.

**DESCRIÇÃO:** Quitoco é uma pequena planta com flores que possui muitos benefícios medicinais. Também conhecido como madre cravo e muitos outros nomes, essa planta é muito utilizada no tratamento de problemas gastrointestinais, como a má digestão e muitos outros.

### COMO FAZER:

Você deve colocar uma colher de sopa de folhas de quitoco em uma xícara de água fervente, em seguida, deixe repousar por aproximadamente 10 minutos. Após isso basta coar e beber. O ideal é que se tome até 4 xícaras do chá ao dia. É possível ainda utilizar esse chá para banhos de imersão no tratamento de dores no corpo.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Essa planta não é indicada para mulheres grávidas e em períodos de lactação.



# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Raíz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Salsaparrilha é altamente depurativo, ajuda nos seguintes casos: ácido úrico, arteriosclerose, artrite, cistite, colesterol, gota, gripe, herpes, circulação, resfriado, reumatismo, uréia, sífilis e psoriasis.

# Chá Salsaparrilha

**DESCRIÇÃO:** Planta vinda de Minas Gerais , a Salsaparrilha (*Smilax spp.*) busca alcançar o alto das árvores e só quando alcançam a luz do sol passam para a fase adulta, florescendo e frutificando.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe reposando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Crianças menores de dez anos, gestantes ou mulheres em fase de lactação, pacientes com hipertensão, insuficiência cardíaca ou renal não devem consumir a salsaparrilha. O uso das bagas da planta não é indicado, uma vez que são tóxicas. O consumo excessivo pode causar náuseas e vômitos em pacientes.

205

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Reumatismo

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Acne, asma, bronquite, coqueluche, diabete, doenças venéreas, espasmo, excitar a salivação, furúnculo, herpes, moléstias da pele, psoríase, reumatismo, tosse, traqueobronquite.

# Chá Suma Roxa

**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Violaceae, também conhecida como baúna, paraguaia, piraguara, suma. Planta de caule delgado, folhas muito irregulares e seus frutos são cápsulas.

## MODO DE USAR:

Pó diluído em água: diabete. 8 gramas para um copo de água fervente.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



206

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

*Rins*

# Rins

# Chá Cipó Cabeludo

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Cistite, nefrite, uretrite, impede a eliminação da albumina, ácido úrico, artrite, coceira, contusão, dor no corpo, inflamação dos rins, frieira, gota, nevralgia, rins, pedra na vesícula, reumatismo e vias urinárias.

**DESCRIÇÃO:** O Cipó Cabeludo (*Mikania hirsutissima* D.C.) é uma planta abundante nas matas do sul do país, com bela floração melífera.

## COMO FAZER:

Colocar em um litro de água 2 colheres de sopa da Erva, e deixar ferver por dez minutos. Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Chá Cipó Prata

**DESCRIÇÃO:** Cipó prata, planta que ocorre no cerrado e na borda do Pantanal Sul Mato-grossense

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Cipó prata é um poderoso diurético que favorece a eliminação do ácido úrico. Além disso, é usado para afecções renais (urina presa, dores renais, cálculos de rins e bexiga).

## COMO FAZER:

Colocar, em um litro de água, 2 colheres de sopa da erva, e deixar ferver por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Rins

## PARTES USADAS:

Planta inteira

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Cipó prata é um poderoso diurético que favorece a eliminação do ácido úrico. Além disso, é usado para afecções renais (urina presa, dores renais, cálculos de rins e bexiga).

# Chá Quebra-Pedra

**DESCRIÇÃO:** Erva de caule de 50cm, muito fino. Folhas ovais, alternas, muito pequenas. Flores amarelas, esverdeadas. Fruto com três lojas, tendo em cada uma duas sementes. Raiz fresca por fora, esverdeada por dentro.

## COMO FAZER:

Colocar, em um litro de água, 2 colheres de sopa da erva, e deixar ferver por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



210

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Rins

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, adstringente, ajuda nas afecções das vias urinárias, moléstias dos rins, na uretrite, na blenorragia e em casos de cistite.

# Chá Urinária

**DESCRIÇÃO:** Aperta Ruão, também é chamado de Tapaburaco, de Jaborandi-falso ou de Pimenta-do-frutoganchoso, é um arbusto de até 1 metro de altura com folhas ovais e com o fruto em forma de espiga.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Rins

## PARTES USADAS:

Planta inteira

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Bardana é depurativo, utilizado contra afecções gástricas e hepáticas, gota, reumatismo, artrite, colesterol, sífilis, diabetes, bronquite crônica, cálculos urinários, catarro, rins, prisão de ventre, psoríase, como, também, diurético e restaurador da cor da pele.

# Chá Carrapicho de Carneiro

**DESCRIÇÃO:** A Bardana é originária da Europa, mas tudo indica que o Japão foi o primeiro país a cultivá-la para o consumo mais intenso. A planta, pertencente à família das Compostas, é conhecida popularmente como erva-dos-tinhosos, pegamassa, carrapicho-de-carneiro e carrapicho-grande. A Bardana pode crescer de 50 cm a 2 m de altura e produz um caule robusto, com folhas grandes, de coloração verde na página superior e acinzentada na inferior. As flores, de cor rosa-púrpura, surgem agrupadas em inflorescências (corimbos, os frutos (aquêniós são castanho-avermelhados e a raiz é comprida e carnuda. As raízes e sementes possuem sabor adocicado.

## COMO FAZER:

Colocar em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa de bardana, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# *Sarampo*

# Sarampo

## PARTES USADAS:

Flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Polônia

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Afecções catarrais, febre, resfriados, catapora e sarampo.

# Chá Sabugueiro

**DESCRIÇÃO:** Dizia a lenda que, de sua madeira, foi feita a Cruz onde Cristo morreu. Isso porque, ao espremer o fruto do Sabugueiro, escorre um suco de cor vermelho-sangue. Dizia-se dar azar cortar um sabugueiro. Planta arbustiva, de 2 a 4 metros, com flores pequenas e muito brancas que exalam perfume agradável.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



214

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

*Sifilis*

# Sífilis

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Depurativo, ajuda nos seguintes casos: ácido úrico, arteriosclerose, artrite, cistite, colesterol, gota, gripe, herpes, circulação, resfriado, reumatismo, uréia, sífilis e psoríase.

# Chá Smilax

**DESCRIÇÃO:** Planta vinda de Minas Gerais , a Salsaparilha (*Smilax spp.*) busca alcançar o alto das árvores e só quando alcançam a luz do sol passam para a fase adulta, florescendo e frutificando.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



216

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Sífilis

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Cana do brejo é sudorífica, diurética, combate a sífilis, inflamações dos rins, arteriosclerose, amenorréia, bexiga, blenorragia, cálculo renal, distúrbio menstrual, dor reumática, dores e dificuldade de urinar, inchaço, inflamações da uretra, leucorréia, nefrite, problemas nos rins e uretrite.

# Chá Cana do Brejo

**DESCRIÇÃO:** A Cana-do-brejo é uma planta herbácea, de haste dura, com folhas alternas, oblongas, invaginantes, verde-escuras, com bainha pilosa e avermelhada nas margens. Suas flores são amarelas com brácteas cor de carmim. A caninha-do-brejo é um diurético de uso comprovado pela ciência.

## COMO FAZER:

Em um litro de água fervente, coloque 2 colheres de sopa da erva e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Grávidas, lactantes e crianças pequenas (utilizar somente com indicação de especialistas).



217

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Sífilis

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Sassafrás atua como depurativo do sangue, e em dores artríticas, inchações, erupções cutâneas rebeldes e manifestações da sífilis secundária, no tratamento de reumatismo, e como sudorífico e diurético.

# Chá Sassafrás

**DESCRIÇÃO:** Árvore de até 25 m de altura, apresenta copa globosa a umbeliforme, com densa folhagem verde-escura. O tronco, geralmente totuoso de até 75 cm de diâmetro, apresenta secção irregular-acanalada em indivíduos adultos. A casca externa, de coloração castanho-acinzentada a marron, possui lenticelas e cicatrizes típicas provenientes da descamação em placas.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Sífilis

## PARTES USADAS:

Folíolos

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Carobinha é diurético e depurativo, cicatrizante, combate a sífilis, reumatismo, artrose, afecções cutâneas, desinteria e prostatite.

# Chá Carobinha

**DESCRIÇÃO:** Árvore de até 15 m de altura, com casca fina e acinzentada. Folhas opostas, compostas bipinada, de 10 a 25 cm de comprimento, com folíolos pequenos, glabros e de bordo serrado, com flores azulado-lilás, arranjadas em panículas piramidais densas, com fruto em cápsula lenhosa, muito dura, oboval, achatada, com numerosas sementes aladas.

## COMO FAZER:

Por infusão, use duas colheres de sopa, ou 10g de folhas, para um litro de água fervente. Tome uma xícara três vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Sífilis

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Escrofulose, eczemas, depurativa, artritismo, artrose, reumatismo, sífilis secundária, palpitação do coração, pele e vesícula.

# Chá Velame -do-campo

**DESCRIÇÃO:** É um arbusto de 3 a 4 metros de altura. Folhas alternas, ovais, oblongas e dotadas de pelos finos, curtos e macios. Flores em espigas, brancas nas pontas, aromáticas, peludas como as folhas. O fruto é uma cápsula da três lojas, cada uma com um caroço.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que alguma ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Sífilis

## PARTES USADAS:

Raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, depurativo, reumatismo, artritismo, úlcera, nervo ciático, sífilis, dermatoses, diarréia, dilatação do estômago, dispepsias, doença da pele, erisipelas, escrofulose, hidropisia e leucorréia.

**USO EXTERNO:** O material é esmagado ou triturado e deixado em água fria, formando uma papa que se coloca sobre o local, diretamente entre dois panos, quentes, mornos ou frios.

# Chá Tayuya

**DESCRIÇÃO:** A Tayuya é utilizada na medicina popular dos países da América do Sul no alívio de dores e como analgésico. As suas propriedades analgésicas e antiinflamatórias foram validadas cientificamente num estudo realizado em 1991, que dão suporte a muitos usos nativos e populares. Da Tayuya foram isolados curcubitacinas, glicósidos e compostos com propriedades antioxidante, antiinflamatória e analgésica. De acordo com um estudo realizado em 1990, os flavonóides encontrados na Tayuya demonstraram uma potente ação seqüestrante de radicais livres, promotora do efeito antioxidante.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 de 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe reposando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Tônico Capilar

# Tônico Capilar

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Coe e beba de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Acne; Asma; Afecção catarral ou reumática; Alopécia (queda de cabelo); Amenorréia; Artrite; Blenorragia; Bronquite; Boca seca; Caspa; Caxumba; Cólica intestinal e hepática; Deslocamento de retina; Diabete melitus; Difteria; Dor de dente; Edema pulmonar; Febre; Fezes ressecadas; Glaucoma; Gripe; Hemoptises; Hiper-hidrose local ou geral; Paralisia nos rins; Pleurisia; Pneumonia; Reumatismo.



# Chá Jaborandi

**DESCRIÇÃO:** Com grande produção no Maranhão, o Jaborandi é uma pequena árvore ou arbusto que tem parte importante na medicina popular brasileira. Caboclos e índios costumavam preparar um chá com as suas folhas e usar a bebida como diurética ou para induzir a produção de suor no corpo. É usado interna ou externamente e é constituído de alcaloides, essências, matérias resinosas e pécticas, etc. Essa planta é muito utilizada em colírios para o tratamento de glaucoma, mas pode aparecer em receitas populares para baixar a febre, diminuir problemas capilares e até mesmo laringites.

Usos internos e externos do Jaborandi

## COMO FAZER:

Em uma panela, adicione 3 colheres de sopa das folhas trituradas do jaborandi para cada litro de água. Deixe que cozinhe, a partir do momento que começar a ferver, por 3 ou 4 minutos. Depois retire do fogo e deixe em repouso com uma tampa por 10 minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Tônico Capilar

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Tônico capilar, combate a caspa, piolhos, seborréia, feridas no couro cabeludo e a queda dos cabelos, gengivite. Decocto de folhas e entre cascas: lavar o couro cabeludo e gargarejo, para gengivite etc.

# Chá Raspa de Juá

**DESCRIÇÃO:** Também recebe os nomes de: joá, larajeira-de-vaqueiro, juá-fruta, juá, juá-espinho. Membro da família Rhamnaceae, é uma árvore de médio porte, com ramos tortuosos protegidos por espinhos e seu ambiente natural de caatinga e cerrado. A árvore é reputada por diversas propriedades medicinais.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Não é indicada a ingestão.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O chá deve ser evitado por gestante, mulheres em amamentação e na fase de menstruação.



224

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Capilar

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

França

**INDICAÇÃO:** O alecrim pode ser usado como tônico para cabelos prevenindo a queda e auxiliando no fortalecimento dos fios. Além disso, pode ser usado ainda no tratamento de caspa, podendo-se beber o chá ou aplicá-lo nos cabelos.

# Chá de Alecrim

**DESCRIÇÃO:** O Alecrim é uma espécie arbustiva, muito ramificada, que pode alcançar 1,5 metros de altura. Seu nome científico Rosmarinus significa em latim “orvalho que vem do mar”, essa denominação foi dada pelos romanos, devido ao aroma da planta que vegetava espontaneamente em regiões litorâneas. As hastes do alecrim são lenhosas e as folhas são filiformes, pequenas e sempre verdes na parte superior e esbranquiçadas no verso, com pêlos finos e curtos. As flores são auxiliares e podem ser azuis, brancas, roxas ou róseas. Floresce durante o ano todo. São muitas as variedades de Alecrim, podendo ter porte maior ou menor e cores diferentes nas folhas e flores.

## COMO USAR:

Aplique nos cabelos após a lavagem em todo o couro cabeludo fazendo massagens circulares para a ativação do processo. Deixe secar naturalmente e retire no dia seguinte. Use preferencialmente fresco e sem mistura de outros ingredientes. Ótimo para quedas mais drásticas, o uso contínuo deste tônico ajuda no crescimento e no fortalecimento dos cabelos.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:** Gestantes devem evitar o tônico, uma vez que pode ser abortivo.



225

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Capilar

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** Tônico capilar, combate a caspa, piolhos, seborréia, feridas no couro cabeludo e a queda dos cabelos, gengivite. Decocto de folhas e entre cascas: lavar o couro cabeludo e gargarejo, para gengivite etc.

# Chá de Juá

**DESCRIÇÃO:** Também recebe os nomes de: joá, larajeira-de-vaqueiro, juá-fruta, juá, juá-espinho. Membro da família Rhamnaceae, é uma árvore de médio porte, com ramos tortuosos protegidos por espinhos e seu ambiente natural de caatinga e cerrado. A árvore é reputada por diversas propriedades medicinais.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebullição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos.

**COMO BEBER:** Não é indicada a ingestão.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:** Gestantes, nutrizes e crianças. Por conter saponina, a planta é considerada tóxica e deve-se ter cuidado em seu consumo.



226

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Capilar

# Chá de Bétula e Jaborandi

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

**INDICAÇÃO:** Tônico capilar, combate a caspa, piolhos, seborréia, feridas no couro cabeludo e a queda dos cabelos, gengivite. Decocto de folhas e entre cascas: lavar o couro cabeludo e gargarejo, para gengivite etc.

**DESCRIÇÃO:** Plantas e ervas naturais que reduzem a queda de cabelo e aceleram o crescimento dos fios.

**COMO FAZER:** A partir das folhas trituradas das ervas. Coloque duas colheres (sobremesa) das ervas para 250 ml de água fervente e deixe em infusão por 10 minutos.

**COMO USAR:** Depois de pronto, coe e passe no couro cabeludo com auxílio de um borrifador, ou de algum pote de tônico velho que esteja guardado no armário, massageando-o sempre. O indicado é que você passe os chás uma vez por dia, durante um a dois meses. Também é indicado que você beba a mistura.

**CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:** Pode desencadear reações alérgicas e o contato com a resina que a árvore produz pode causar irritação em peles sensíveis. Neste caso, a recomendação é de suspensão imediata do uso da planta. Além disso, mulheres grávidas e para pessoas com casos de doenças cardíacas, doenças renais e hemofílicos não devem usar.



227

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Cardíaco

# Tônico Cardíaco

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá Flor da Noite (Chá de Cactus) Complemento Nutricional Cardíaco, atua sobre o coração. Além de cardiotônica tem ação diurética e atua no Sistema Nervoso.



# Chá Cactus

**DESCRIÇÃO:** O Cactus Cereus giganteus L., Também conhecido como Cactus, Mandacaru, Jamacaru, Flor da Noite, Dama da Noite e Cardeiro, é uma planta da família das cactáceas. É comum no nordeste brasileiro e não raro, atinge até mais de 5 metros de altura. Existe uma variedade sem espinhos, usada na alimentação de animais. A variedade comum é altamente espinhenta e também é usada na alimentação de animais, quando seus espinhos são queimados ou cortados. O mandacaru resiste a secas, mesmo das mais fortes.

As flores desta espécie de cactos são brancas, muito bonitas e medem aproximadamente 30cm de comprimento. Os botões das flores geralmente aparecem no meio da primavera e cada flor dura apenas um período noturno, ou seja, desabrocham ao anoitecer e ao amanhecer já começam a murchar. Seu fruto tem uma cor violeta forte.

## COMO FAZER:

Decocção: 2 colheres de sopa da erva para meio litro de água, ferver durante 15 minutos. Tire do fogo e deixe repousando, tampada, por mais algum tempo. Coe e está pronto para o uso. Beba 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

229

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Cardíaco

## PARTES USADAS:

Lenho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá Flor da Noite (Chá de Cactus) Complemento Nutricional Cardíaco, atua sobre o coração. Além de cardiotônica tem ação diurética e atua no Sistema Nervoso.



# Chá Cereus

**DESCRIÇÃO:** O *Cactus Cereus giganteus L.*, Também conhecido como Cactus, Mandacaru, Jamacaru, Flor da Noite, Dama da Noite e Cardeiro, é uma planta da família das cactáceas. É comum no nordeste brasileiro e não raro, atinge até mais de 5 metros de altura. Existe uma variedade sem espinhos, usada na alimentação de animais. A variedade comum é altamente espinhenta e também é usada na alimentação de animais, quando seus espinhos são queimados ou cortados. O mandacaru resiste a secas, mesmo das mais fortes.

As flores desta espécie de cactos são brancas, muito bonitas e medem aproximadamente 30cm de comprimento. Os botões das flores geralmente aparecem no meio da primavera e cada flor dura apenas um período noturno, ou seja, desabrocham ao anoitecer e ao amanhecer já começam a murchar. Seu fruto tem uma cor violeta forte.

## COMO FAZER:

Decocção: 2 colheres de sopa da erva para meio litro de água, ferver durante 15 minutos. Tire do fogo e deixe repousando, tampada, por mais algum tempo. Coe e está pronto para o uso. Beba 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

230

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Cardíaco

## PARTES USADAS:

Folhas e flores

## ORIGEM DO PRODUTO:

Polônia

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**OUTROS NOMES:** Pirliteiro, Espinheiro-alvar, Escambrulheiro, Cambroeira, Espinheiro-branco, Abronceiro, Espinheiro-ordinário, Espinha-branca, Estrepeiro e Escalheiro.

**INDICAÇÃO:** Taquicardia, angina pectoris, hipotensor, estresse, sedativo e prevenção de acidentes vasculares.



# Chá Crataegus

**DESCRIÇÃO:** Bastante conhecido pelos terapeutas na época medieval, o pilriteiro, Crataegus oxyacantha, foi identificado como erva sagrada, conhecida por ter formado a coroa de espinhos de Cristo. A planta faz parte da família das rosas e possui uma grande variedade de compostos químicos, inclusive polisacarídeos, aminas, fitosteróis e ácidos orgânicos, mas a maior atenção científica fica por conta dos flavonóides, como a queracetina, rutina e as proantocianidinas, que têm poderosa ação antioxidante. Segundo relatórios técnicos, as proantocianidinas são neutralizadoras mais potentes da formação de radicais-livres do que as vitaminas C e E, consagradas! Quanto ao uso prático do pilriteiro, na Europa, os médicos indicam a planta no tratamento de doenças cardíacas sem gravidade, caracterizadas pela fadiga excessiva, intolerância aos exercícios físicos e palpitações ocasionais. Como tem um leve efeito sedativo, é valiosíssimo no controle do estresse.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas. Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.

# Tônico Cardíaco

## PARTES USADAS:

Sementes (Pó)

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

2 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O guaraná é uma bebida refrigerante, reconstituinte, aumenta a resistência nos esforços mentais e musculares, produz maior rapidez e clareza do pensamento, retarda a fadiga, leve afrodisíaco, regula o ritmo cardíaco, tônico potente, energético, antioxidante, adstringente (que contraem os tecidos), diurético, anti-diarreico antidesintético, depressão, enxaqueca e estresse.

# Chá Guaraná

**DESCRIÇÃO:** O Guaraná, *Paullinia cupana* H.B.K. variedade sorbilis (Mart. Ducke, originou-se da homenagem a C. F. Paullini, um botânico alemão que viveu no século dezoito (1712. Arbusto de clima tropical, quente e úmido. Planta-se a semente em viveiro e, após surgir a muda, transplanta-se para o campo. É um arbusto que mede até 12 metros de altura que enrosca-se nas árvores próximas sem prejudicá-las.

## COMO FAZER:

Uma colher de chá com pó de Guaraná, misturado a uma colher de sopa de mel. Também podem ser uma colher de chá em um copo de água, adoçado a gosto, ou adicionado a sucos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Quanto ao uso exagerado do Guaraná, demonstrando que esse abuso pode trazer diarreias, inclusive a diarreia sanguinolenta, dores intestinais, taquicardia, afetar o fígado, rins, estômago e provocar tremores.

Sabemos que todo exagero gera problemas. O Guaraná não é uma exceção. Usado corretamente, de maneira homeopática, apenas nos beneficiará. Para aqueles que no afã de corrigirem um mal apenas em poucos dias, as consequências logo se farão sentir. O mesmo perigo que o Guaraná poderá nos causar o nosso café do dia-a-dia também causa. O Guaraná tomado de maneira correta estará preservando a nossa saúde de muitos males.



232

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Tônico Estimulante Sexual*

# Tônico Estimulante sexual

## PARTES USADAS:

Lenho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O guaraná é uma bebida refrigerante, reconstituinte, aumenta a resistência nos esforços mentais e musculares, produz maior rapidez e clareza do pensamento, retarda a fadiga, leve afrodisíaco, regula o ritmo cardíaco, tônico potente, energético, antioxidante, adstringente (que contraem os tecidos), diurético, anti-diarreico antidesintético, depressão, enxaqueca e estresse.



# Chá de Catuaba

Tônico nervino, eficaz nas fraquezas nervosas e impotência sexual.

**DESCRIÇÃO:** O arbusto Marapuama (*Ptychopetalum olacoides*) é originário da região norte do Brasil, caracterizado por suas flores brancas que contam com intenso aroma.

A receita do Chá de Marapuama, ou Muirapuama, pode ser usada como combatente para gripes e resfriados, debilidade, fraqueza, artrose, depressão, e também funciona como tônico neuromuscular.

O chá também é recomendado para combate da impotência sexual, agindo como estimulante e afrodisíaco. Para fazer a receita, é necessário contar com o lenho do arbusto.

## COMO FAZER:

1- Adicione uma colher de sopa para um litro de água, colocando-os no fogo para ferver;

2- Quando a ebulição se iniciar, tire a panela do fogo e deixe-a (tampada) repousando por 10 minutos;

3- Em seguida, coe e beba.

OBS: A receita também pode ser consumida gelada.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Crianças pequenas, gestantes, lactantes, quem possui problemas cardíacos, quem possui glaucoma.

# Tônico Estimulante sexual

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar entre duas a três xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O guaraná é uma bebida refrigerante, reconstituinte, aumenta a resistência nos esforços mentais e musculares, produz maior rapidez e clareza do pensamento, retarda a fadiga, leve afrodisíaco, regula o ritmo cardíaco, tônico potente, energético, antioxidante, adstringente (que contraem os tecidos), diurético, anti-diarreico antidesintético, depressão, enxaqueca e estresse.

# Chá Marapuama

Tônico nervino, eficaz nas fraquezas nervosas e impotência sexual.

**DESCRIÇÃO:** O arbusto Marapuama (*Ptychopetalum olacoides*) é originário da região norte do Brasil, caracterizado por suas flores brancas que contam com intenso aroma.

A receita do Chá de Marapuama, ou Muirapuama, pode ser usada como combatente para gripes e resfriados, debilidade, fraqueza, artrose, depressão, e também funciona como tônico neuromuscular.

O chá também é recomendado para combate da impotência sexual, agindo como estimulante e afrodisíaco. Para fazer a receita, é necessário contar com o lenho do arbusto.

## COMO FAZER:

- 1- Adicione duas colheres (sopa de lenho/casca para um litro de água, e coloque no fogo para ferver por 5 minutos;
- 2- Quando atingir a ebullição, retire a panela do fogo, deixando-a (tampada) em repouso, por 10 minutos;
- 3- Coe e beba.

**OBS:** A receita também pode ser consumida gelada.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Crianças pequenas, gestantes, lactantes, quem possui problemas cardíacos, quem possui glaucoma.



235

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tônico Estimulante sexual

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 a 2 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Estimulante, excitante, carminativo, antiespasmódica, flatulência, diarréia.

# Chá Pichuri

Tônico nervino, eficaz nas fraquezas nervosas e impotência sexual.

**DESCRIÇÃO:** Sinônimos botânicos: Nectandra pichury-major Peckolt, Nectandra puchury-major (Mart. Nees & C. Martius ex Nees. Outros nomes populares: pichurim, pixuri. Propriedades medicinais: estimulante, tônico.

## COMO FAZER:

1 colher de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Crianças pequenas, gestantes, lactantes, quem possui problemas cardíacos, quem possui glaucoma.



236

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

Tosses

# Tosse

# Agrião ou Saúde do Corpo

## PARTES USADAS:

Folhas e Caules

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Propriedades expectorante, adstringente, descongestionante, digestiva, fortificante, tônica, depurativa, cicatrizante, antitérmica, anti-ictérica, anti-inflamatória, estimulante, diurética e excitante, gota, reumatismo, artrite, gripe, tosse, bronquite, amenorreia, asma, anemia, caspa, falta de apetite, colite, diabetes, dor de dente, distúrbios digestivos, febre, dispepsia, acne, ictericia, uremia, tuberculose, sífilis, vermes, pedras nos rins, inchado das glândulas, cistite e debilidades do coração e dos nervos.

**DESCRIÇÃO:** Rica em vitamina A, seu consumo é excelente para os olhos, a pele, os ossos e os dentes. Além disso, age como um fortalecedor da imunidade por ser rico em vitamina C. Esta, além disso, ajuda a combater o envelhecimento precoce da pele e diminui a má formação de células que podem tornar-se cancerígenas, pois esta é um excelente antioxidante natural. A dose indicada semanalmente para que sejam aproveitados todos os seus benefícios é de pelo menos 100 gramas de agrião duas vezes na semana.

## COMO FAZER:

Além de seus benefícios poderem ser aproveitados com o consumo na forma de verdura, pode ser feito também um suco com suas folhas e uma receita antimuco, entre diversas outras formas de aproveitamento. As partes que devem ser utilizadas são as folhas e os seus caules.

**COMO PREPARAR O SUCO:** Em um liquidificador, adicione dois ramos de agrião e um copo de suco de laranja. Bata até triturar bem as folhas e desligue. Consuma sem coar três vezes ao dia, sempre entre as refeições. Esse suco é eficaz no tratamento de tosse, bronquite e asma.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O agrião pode provocar aborto, irritações no estômago e em vias urinárias. O alimento é contraindicado para consumo em qualquer forma para gestantes em início de gravidez.



238

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosse

## PARTES USADAS:

Raízes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

**INDICAÇÃO:** O chá de Alcaçuz trata asma, alergia, bronquite, catarro, diabete, hepatite, difteria, tétano, desequilíbrios hormonais, úlceras pépticas, além de ajudar na melhora das supra-renais, do fígado, do baço, dos rins e da garganta, elimina toxinas e aumenta a fertilidade. Excelente para perda de peso.

# Chá Alcaçuz

**DESCRIÇÃO:** O Alcaçuz é originário da Europa meridional e do Oriente. O uso medicinal desta planta é datado dos povos antigos do Egito, inclusive relatado em seus papiros. A complicada composição química do Alcaçuz dá a ele um largo espectro de propriedades. Centenas de estudos já comprovaram sua ação no tratamento de doenças do fígado, supra-renais, desequilíbrios hormonais e úlceras pépticas.

## COMO FAZER:

Misture 2 colheres de sopa de raízes de Alcaçuz para 1/2 litro de água. Ferva a erva por 10 minutos. Desligue o fogo e abafe por dez minutos. Coe e beba. Tomar 1 xícara pela manhã em jejum e uma xícara após as refeições principais.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



239

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosses

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

França

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas, pode ser ingerido quente ou frio.

**INDICAÇÃO:** O Chá de alecrim é indicado para dores reumáticas, depressão, gases intestinais, debilidade cardíaca, inapetência, cicatrização de feridas, dor de cabeça de origem digestiva; problemas no fígado, no intestino, nos rins, nos pulmões e na vesícula, além de respiratórios; cansaço físico e mental, celulite, reumatismo, colesterol, azia e insônia.

# Chá de Alecrim

**DESCRIÇÃO:** O Alecrim é uma espécie arbustiva, muito ramificada, que pode alcançar 1,5 metros de altura. Seu nome científico Rosmarinus significa em latim "orvalho que vem do mar", essa denominação foi dada pelos romanos, devido ao aroma da planta que vegetava espontaneamente em regiões litorâneas. As hastes do alecrim são lenhosas e as folhas são filiformes, pequenas e sempre verdes na parte superior e esbranquiçadas no verso, com pêlos finos e curtos. As flores são auxiliares e podem ser azuis, brancas, roxas ou róseas. Floresce durante o ano todo. São muitas as variedades de Alecrim, podendo ter porte maior ou menor e cores diferentes nas folhas e flores.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para 1 litro de água. Ferme a água, junte a erva e deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

O chá ou tintura deve ser evitado na gravidez ou lactação, menores de 12 anos, prostáticos e pessoas com diarreia. A ingestão de doses elevadas provoca irritações gastrointestinais e nefrite. A essência de alecrim pode ser irritante para pele.



240

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosses

## PARTES USADAS:

Dente de Alho

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Alcaçuz trata asma, alergia, bronquite, catarro, diabete, hepatite, difteria, tétano, desequilíbrios hormonais, úlceras pépticas, além de ajudar na melhora das suprarrenais, do fígado, do baço, dos rins e da garganta, elimina toxinas e aumenta a fertilidade. Excelente para perda de peso.

# Chá de Alho

**DESCRIÇÃO:** O Chá do alho contém todos os benefícios que o tempero traz para o organismo, como as propriedades anti-inflamatórias e antibactericidas, de maneira simples e rápida. Então pegue lápis e papel e anote a receita e faça um chá para você o mais rápido possível.

## COMO FAZER:

Para fazer o chá do alho de maneira comum basta colocar numa xícara um dente de alho amassado e despejar água muito quente, na xícara, que deve ser abafada por dez minutos. O chá deve ser adoçado com mel e tomado ainda morno, preferencialmente a cada 12 horas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Deve-se observar também que não é aconselhado o consumo de alho em grandes quantidades por mulheres em período de lactação, e por pessoas que tenham problemas estomacais e úlceras.



# Tosse

## PARTES USADAS:

Rizoma e raiz

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Angélica é um grande tônico e estimulante das funções do aparelho digestivo, aumenta a secreção de sucos gástricos, elimina os gases e fermentações intestinais (Œ). É a planta por excelência para os que têm falta de apetite, para os debilitados e os dispépticos. Muito indicada para aqueles que sofrem de estômago descaído ou atônico (ptose gástrica). Dá bons resultados no caso de enxaqueca de origem digestiva. Tonificante e equilibradora do sistema nervoso, torna-se muito útil nos casos de depressões, neurose e de debilidade nervosa (Œ). Recomenda-se aos estudantes em época de exames, pessoas com estresse, convalescentes de doenças debilitantes e a todos aqueles que precisam superar alguma prova difícil.

# Chá Angélica

**DESCRIÇÃO:** Angelica sylvestris L. é uma planta herbácea que costuma medir de 1 a 2 metros de altura. O seu caule é grosso e canelado e em seu extremo se encontram as flores distribuídas em forma de umbela. Os seus princípios activos são: o felandreno, de ação digestiva e espasmolítica; e a angelicina, que exerce uma ação sedativa e equilibradora sobre o sistema nervoso. A estes princípios activos se devem as suas autênticas propriedades medicinais.

## COMO FAZER:

Misture 20g de raízes de Angélica para 1 litro de água. Ferva entre 10 a 15 minutos, depois coe e beba.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Tosse

## PARTES USADAS:

Talos e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Europa

**INDICAÇÃO:** O Chá de Assa peixe é conhecido por sua eficácia no tratamento de gripe, bronquite, asma, tosse, entre outros problemas pulmonares, e também, no tratamento de cálculos renais.

# Chá Assa-Peixe

**DESCRIÇÃO:** O Assa peixe é uma árvore que alcança até 3 metros de altura, tem folhas de cor verde-escura na parte superior e de cor verde-clara na parte inferior. Reproduz-se por frutos-sementes em solos pouco férteis, como pastagens. Ele pode ser encontrado desde a Bahia até o Sul do país, incluindo a região Centro-Oeste, nas áreas do Cerrado. A planta também é chamada de Cambará-guaçu, Cambará-branco e Chamarrita. Cuidado, pois outras espécies são conhecidas por assa-peixe, por isso é necessário ter cuidado ao comprar.

## COMO FAZER:

Para fazer o chá do alho de maneira comum basta colocar numa xícara um dente de alho amassado e despejar água muito quente, na xícara, que deve ser abafada por dez minutos. O chá deve ser adoçado com mel e tomado ainda morno, preferencialmente a cada 12 horas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



# Tosses

## PARTES USADAS:

Folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Catarro pulmonar, rouquidão, tosse, afecções dos brônquios, asma, bronquite, gripes.

# Chá Avenca

**DESCRIÇÃO:** Ásia e o Sul da Europa são os lugares de origem desta erva também chamada de cabelo-de-vênus ou avenca-do-canadá. Para uso fitoterápico, somente as folhas têm utilidade. Planta herbácea pequena, de 30 a 50 cm, muito ornamental, formando touceiras. Hastes e ramos marrons escuros, muito finos; suas folhas são pecioladas, alternas, também muito finas. Crescem bem em locais úmidos e onde a luz é escassa.

## COMO FAZER:

Colocar em infusão, em um litro de água fervente 2 colheres de sopa de Avenca. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Mulheres grávidas ou em período de amamentação, crianças, pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.

Pessoas que sofrem com doenças crônicas, também precisam tomar cuidado com a ingestão de chás, pois alguns podem agravar os sintomas da doença. O mesmo cuidado deve ser tomado por gestantes, já que algumas ervas, quando consumidas em excesso, podem levar ao aborto.



244

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosses

## PARTES USADAS:

Talos e folhas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Cambará é usado como expectorante, para tosses, resfriados, gripes, bronquites e asmas (infecções respiratórias e alergias respiratórias).

# Chá Cambará

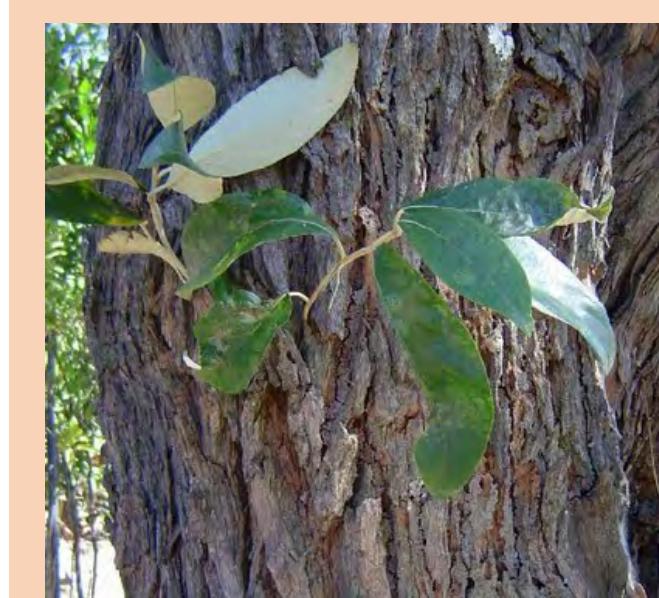
**DESCRIÇÃO:** O Cambará é um arbusto florífero de efeito muito ornamental. É excelente para a formação de maciços e bordaduras. Suas folhas são muito pilosas e os seus ramos flexíveis podem ser eretos ou semipendentes. As inflorescências são compostas numerosas flores, formando mini-buquês das mais variadas cores, como laranja, rosa, vermelho, amarelo e branco; sendo comum observar, na mesma inflorescência, flores com colorações diferentes.

## COMO FAZER:

Coloque em infusão, em um litro de água fervente, 1 colher de sopa da erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por dez minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Os frutos, comestíveis quando maduros, são considerados tóxicos quando ainda verdes



245

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosses

## PARTES USADAS:

Toda a planta.

## ORIGEM DO PRODUTO:

Folhas

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** Chá do caule: angina, icterícia, úlceras, disfunções gástricas e da vesícula biliar, constipação, edemas, hemorragias bronco pulmonares, afecções da garganta e das vias respiratórias, bronquites, tosses com expectoração sanguínea, catarros e rouquidão, cólicas hepáticas, diarreia sanguíneas, abscessos internos, hemoptises, congestões pulmonares, icterícia, angina, amigdalite. - compressas com emplastro do caule: furúnculos e feridas. Externamente em: - decocto: gargarejos, úlceras, feridas. - em pó: cicatrizante, furúnculos, abscessos externos, irritações, queimaduras leves na pele.

# Chá Cipó Chumbo

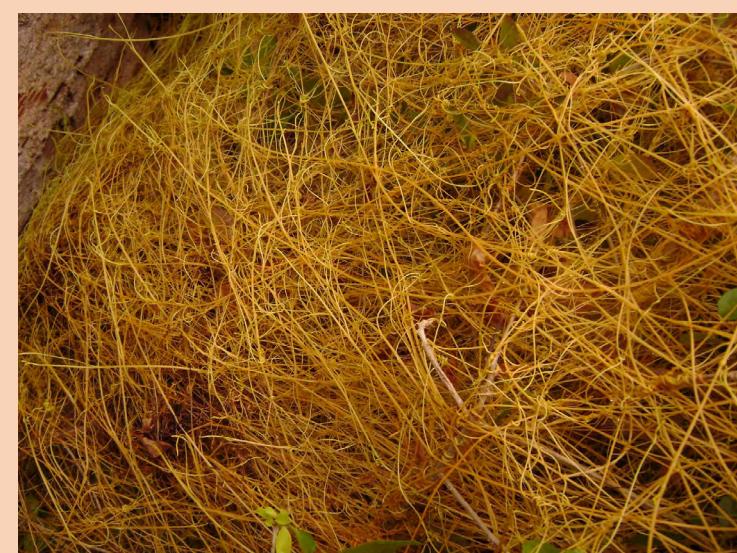
**DESCRIÇÃO:** Planta da família das Convolvulaceae, também conhecida como anó-peipa, awó-pupa, fios-de-ovos, aletria, aletria-de-pau, cipó-de-chumbo, cipó-dourado, cuscuta, erva-de-chumbo, espaguete, fios-de-ouro, tinge-ovos, xirimbeira. erva trepadeira de caule fino, cor-amarelo-alaranjada e sabor amargo. A planta possui além de uma raiz normal, outras raízes que se desenvolvem no caule, e se apegam a outros vegetais, dos quais é parasita.

## MODO DE USAR:

Infuso ou decocto: 0,5% - 50 a 200ml/dia (internamente e a 5% (externamente; Purgante suave: ferver 1 colher das de café de caule em 1 xícara das de café de água por 3 minutos. Coar e beber à noite; Extrato fluido: 0,25 a 1ml/dia. Pó: 0,25 a 1g/dia. Tintura: 1 a 5ml/dia. xarope: 20 a 100ml/dia.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Evitar seu uso em pacientes com distúrbios da coagulação sanguínea.



# Tosses

# Chá Erva Grossa

## PARTES USADAS:

Planta inteira

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Cambará é usado como expectorante, para tosses, resfriados, gripes, bronquites e asmas (infecções respiratórias e alergias respiratórias).

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS:

Adstringente, Antifebril, Antipirética, Bronquite, Cálculos urinários, Calor da menopausa, Catarro, Catarro pulmonar, Cefalalia, Dermatose, Diabetes, Diurética, Elefantíase, Emoliente, Ferida, Ferida crônica, Fraqueza, Herpes, Reumatismo, Sífilis, Sudorífico, Tônica, Tosse, Tumor, Vulneraria.

**DESCRIÇÃO:** Erva-grossa, Fumo-de-raposa, Língua-de-vaca, Suçaiá, fumo -da-mata.

**MODO DE USAR:** Decocto, banhos

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.



# Tosse

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Tônico, espasmos, aperiente, antidesintérico, anti-reumática (uso externo), antidiarrético, tosses, febrífuga, antinflamatória, carminativa, resfriados, cólicas menstruais e tensão pré-menstrual.

# Chá Erva São João

**DESCRIÇÃO:** O Ageratum conyzoides L. é encontrada em regiões tropicais e subtropicais, incluindo o Brasil, onde é mais conhecida como mentrasto, catinga de bode, erva de são joão, matruço, entre outras. Várias propriedades medicinais são atribuídas, como antiinflamatório, analgésico, porém poucos trabalhos científicos são encontrados sobre essa planta.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.



248

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosse

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diarréia, tosse, bronquite, problemas de estômago, blenorragia, cistite crônica ou aguda, cólica, escarro de sangue, fraqueza pulmonar, hemorragia, laringite, próstata, úlcera bucal, vermes e vias respiratórias.

# Chá de Jatobá

**DESCRIÇÃO:** É uma árvore originalmente encontrada na Amazônia e Mata Atlântica brasileiras, onde ocorre naturalmente desde o Piauí até o Norte do Paraná, na floresta latifoliada semideciduado. No cerrado ocorre a espécie *H. stigonocarpa*, também conhecida como Jatobá. Com altura entre 15 e 20 m e tronco que chega a 1 m de diâmetro, suas folhas têm dois folíolos brilhantes de 6 a 14 cm de comprimento. O fruto é uma vagem indecisa, bastante dura.

**COMO FAZER:** Coloque 3 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampado, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.



249

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Tosses

## PARTES USADAS:

Talo e folha

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** valioso vegetal é no tratamento das bronquites, coqueluches, tosses, possui ação diurética, hipotensora, expectorante, descongestionante, cicatrizante, diabetes, antiespasmódico e vermífugo.



# Chá Umbaúba

**DESCRIÇÃO:** Embaúba é designação comum a várias espécies de árvores, principalmente do gênero Cecropia, que podem chegar a 15 m de altura. Pertence ao estrato das plantas pioneiras da Mata Atlântica. É também chamada de árvore da preguiça, pois seus frutos são o alimento preferido deste animal. As Embaúbas são árvores leves, pouco exigentes quanto a solo, e muito comuns em áreas desmatadas em recuperação. Possuem frutos atrativos a várias espécies de aves, assim, tornam-se capazes de se dispersar rapidamente. Como possuem caule e ramos ocos, vivem em simbiose com formigas especialmente as do gênero Azteca, que habitam no seu interior e que as protegem de animais herbívoros - daí seu nomes castelhanos de hormigo ou hormiguillo.

Sinonímia : Embaúba, embaúva, imbaúba, imbaúba branca, umbaúba, umbaúba branca, embaúva, árvore da preguiça, embaúva preta, embaúba branca, ambaitinga, embaúva branca, embaúva prateada e embaíba.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulação, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.

# Tosse

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Bronquite, catarros crônicos, tosse, artrite, hemorróidas e próstata.



# Chá Verbasco

**DESCRIÇÃO:** Outros nomes populares: barbasco, barbasco-do-brasil, barrasco, calça-de-velho, calças-de-velha, calção-de-velha, calção-de-velho, calção-velho, carro-santo, cezarinha, tingui-da-praia, vassoura, vasourinha, verbasco-brasileiro e verbasco-do-brasil.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

- O Verbasco pode ser usado em banhos de assento, para quem tem hemorróidas ou problemas de próstata, em escaldas-pés para quem tem muitos inchaços nas pernas e problemas de má circulação periférica.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.

# Vias Urinarias

# Vias Urinárias

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Aperta é diurético, adstringente, ajuda nas afecções das vias urinárias, na uretrite, na blenorragia e em casos de cistite.

# Chá Aperta Ruão

**DESCRIÇÃO:** Aperta Ruão, também é chamado de Tapaburaco, de Jaborandi-falso ou de Pimenta-do-fruto-ganchoso, é um arbusto de até 1 metro de altura com folhas ovais e com o fruto em forma de espiga.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.



253

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vias Urinárias

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Use de 3 a 4 vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** Combate a gonoréia, a retenção de urina e inflamações das vias urinárias.

# Chá Sapé Arnica

**DESCRIÇÃO:** A Arnica é proveniente da América do Sul e tem como nomes populares: arnica do campo, arnica silvestre, erva de lagarto, erva lanceta, lanceta, macea-miúda, marcela miúda, rabo de rojão e sapé macho. Apesar de não terem sido ainda comprovadas científicamente a eficácia e a segurança no emprego desta planta, o uso medicinal vem sendo feito com base na tradição popular de uma maneira crescente.

**COMO FAZER:** Para fazer o cataplasma, use 3 colheres de chá de Arnica para 2 copos de água fervente. Espere a infusão esfriar e aplique-a ainda morna, nas partes do corpo que deseja tratar. Substitua as compressas tão logo elas esfriarem.

**COMO USAR:** Aplicar, em forma de cataplasma, em contusões, golpes e hematomas.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

A arnica não deve ser ingerida. E em feridas abertas, ou ainda durante a gestação e fase de lactação.



254

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vias Urinarias

## Chá Trapoerabá

Emoliente. Usada nas inflamações.

### PARTES USADAS:

Parte aérea

### ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

### COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Diurético, afecções das vias urinárias, cistite, uretrite e blenorragia.



**DESCRIÇÃO:** Os nomes populares são trapoeraba, trapoeraba-verdaddeira, tracoeraba, trapoerava, trepoeiraba, olho-de-santa-luzia e mariinha Família Commelinaceae. É uma erva rasteira ou ereta, de até 40 cm de altura. Suas folhas são simples, alternas-esparradas e paralelinérvias. Apresentam limbo glabro, ovado-lanceolado, com ápice acuminado e margem ondulada. As flores, de corola trímera coloração rosada, agrupam-se em inflorescência cimosa na extremidade dos ramos. Os frutos são cápsulas. A floração concentra-se de fevereiro a abril e a frutificação de março a maio. Planta nativa da América do Sul. Há registro no Brasil, Bolívia, Argentina, Paraguai e Uruguai. No Brasil ocorre de forma natural do Pará e Maranhão até o Rio Grande do Sul. É considerada invasora de culturas agrícolas.

**COMO FAZER:** Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Na gravidez a sua utilização é também incompatível com plantas e alimentos, como o queijo, que contenham tiramina, uma vez que a associação entre eles pode produzir uma subida da pressão arterial. A metabolização da planta pode interferir com a metabolização de alguns medicamentos.

255

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicações deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# *Vomitos*

# Vomitos

# Chá Casca D'Anta

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Casca D'anta é indicado para fraqueza, vômitos, estômago, cólica intestinal, anemia, diarreia.

**DESCRIÇÃO:** Casca-de-anta (*Drimys winteri*) é uma árvore da família Winteraceae oriunda do Brasil, Chile e partes da Argentina. Planta essencialmente medicinal, principalmente a casca. Nomes populares: Casca-de-anta, cataia, pau-pra-tudo, canela-amarga, capororoca-picante, melambo.

## COMO FAZER:

1 colher de sopa para meio litro de água. (cascas)  
Deixe cozinhar por 8 - 10 minutos, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Pode se beber gelado

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Usar a dose recomendada e suspender imediatamente em caso de hipersensibilidade.

257

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter consciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vomitos

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Casca D'anta é indicado para fraqueza, vômitos, estômago, cólica intestinal, anemia, diarreia.

# Chá Alfavaca

**DESCRIÇÃO:** Ocimum americanum L. (sin: O. canum Sims., da família das Labiadas, é popularmente conhecida como manjerona e alfavaca de vaqueiro, sendo amplamente cultivada na Índia devido aos variados usos de seu óleo nas indústrias de alimentos e cosméticos. A Alfavaca (Ocimum americanum L, também chamada de manjericão de folha-larga, é bastante apreciada como planta ornamental devido às suas flores. Na medicina popular, as suas folhas e flores são utilizadas no preparo de chás, devido a suas propriedades tónicas e digestivas.

## COMO FAZER:

1 colher de sopa para meio litro de água. (cascas Deixe cozinhar por 8 - 10 minutos, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Pode se beber gelado

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Usar a dose recomendada e suspender imediatamente em caso de hipersensibilidade.



258

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vômitos

## PARTES USADAS:

Cascas

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

O ideal é tomar o chá morno antes de deitar, pois é durante o sono que o corpo se restabelece e que ocorrem as melhores curas. Tomar de 2 a 3 vezes por dia.

**INDICAÇÃO:** O chá de Alfavaça é utilizado para problemas renais, má digestão, febres, tosses, aumentar a lactação, cãibra do estômago, catarro, enxaqueca, garganta, gases, gastrite, gripe, náuseas, vômitos e infecções intestinais.

# Chá Casca D'Anta

**DESCRIÇÃO:** Ocimum americanum L. (sin: O. canum Sims., da família das Labiadas, é popularmente conhecida como manjerona e alfavaca de vaqueiro, sendo amplamente cultivada na Índia devido aos variados usos de seu óleo nas indústrias de alimentos e cosméticos. A Alfavaca (Ocimum americanum L, também chamada de manjericão de folha-larga, é bastante apreciada como planta ornamental devido às suas flores. Na medicina popular, as suas folhas e flores são utilizadas no preparo de chás, devido a suas propriedades tónicas e digestivas.

## COMO FAZER:

Coloque as folhas em um copo, derrame água quente sobre elas e deixe descansando por 10 ou 15 minutos.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Pode causar reações alérgicas em alguns pacientes, causar palpitações, sudorese, tontura e outros efeitos colaterais.



259

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vomitos

## PARTES USADAS:

Parte aérea

## ORIGEM DO PRODUTO:

Brasil

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Combate os vômitos e embaraços gastrointestinais. Usado em casos de diarréias das crianças. Diurética que estimula a circulação e o útero, abaixa a pressão sanguínea, regula a menstruação e elimina toxinas. Também é efetiva contra infecções bacterianas e fungais. A erva é usada interiormente para problemas de visão relacionados ao fígado, menstruação dolorosa e excessiva, sangramento pós-parto, edema, problemas renais, pedras renais, eczema, e abscessos.

# Chá Erva Macaé

**DESCRIÇÃO:** Planta originária da Sibéria e da China, hoje com vasta distribuição no mundo. No Brasil, é encontrada em quase todas as regiões, mas raramente forma densas colônias. É uma planta herbácea anual, ereta, robusta, que se propaga através de sementes na primavera, prefere solo bem-escoado, terra úmida em local ensolarado ou sombra parcial. Leonurus vem do grego "leon", leão, e "oura", cauda, motivado pelo aspecto da parte terminal da planta. "Sibirucus" significa da Sibéria, região de onde a planta é oriunda.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Não deve ser dada às mulheres grávidas e pessoas com alergia à folhas, raízes, plantas.



# Vomitos

## PARTES USADAS:

Sementes

## ORIGEM DO PRODUTO:

Índia

## COMO BEBER:

Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**INDICAÇÃO:** Digestivo, calmante leve, aumenta o leite materno, ânsia de vômito, cólica intestinal em recém-nascidos, dispepsia, espasmos gastrintestinais, flatulências, fígado, gases, hiperacidez estomacal e insônia.

# Chá Endro

**DESCRIÇÃO:** O Endro é encontrado vegetando espontaneamente em várias regiões do sul da Europa, no norte da África e Ásia. Vegeta em regiões onde predomina o clima tipo temperado. Atualmente, o Endro é cultivado em escala comercial em alguns países europeus, Paquistão, Alemanha, Romênia, Índia, Japão e Estados Unidos. O clima ideal para o Endro é o do tipo mediterrâneo. É uma planta extremamente resistente, adapta-se bem em vários tipos de clima. Necessita de muita irrigação e, se faltar água, pode levar a perda de quase toda a produção. O período de amadurecimento das sementes também é um momento bastante crítico, pois uma chuva ou vento mais forte pode derrubar todas as sementes e perder toda a produção.

## COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe reposando por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Contraindicado o uso interno de óleo essencial durante a gravidez, lactânci, para menores de seis anos e pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal, síndrome de intestino irritável, colite ulcerosa, enfermidade de Crohn, hepatopatia, epilepsia, mal de Parkinson e outras enfermidades neurológicas.



261

Não nos responsabilizamos pelo uso de nenhum desses chás à cima, fazer o uso deles é ter conciência de suas contraindicações. Qualquer tipo de complicaçāo deverá ser relatado ao médico imediatamente. Não faça mistura de ervas, raízes, folhas, pois algumas plantas possuem interações medicamentosas potencializando os efeitos de determinados remédios ou anulando o efeito de outros. Faça o uso conforme a indicação do livro digital (e-book). Não faça o uso constante, pois se usados por muito tempo podem trazer efeitos contrários.

# Vomitos

## Chá Cálamo Aromática

### PARTES USADAS:

O rizoma.

### ORIGEM DO PRODUTO:

India

### COMO BEBER:

Tomar 1 xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

**INDICAÇÃO:** O Chá de Cálamo é estomacal, tônico, e deve ser usado contra flatulências, vômitos, raquitismo. Também é útil nos casos de digestão pesada, escassez de suco gástrico (hipocloridria) e gastrite crônica, pois elimina os gases do tubo digestivo. É um relaxante muscular e sedativo suave do sistema nervoso, contra gastrite, halitose, hiperezotemia, inchações e icterícia.

**DESCRIÇÃO:** Cálamo Aromático é uma planta aquática que mede de 60 a 150 cm de altura. As folhas são estreitas e lanceoladas. A inflorescência é uma espiga cilíndrica. Esta planta é proveniente da sia e foi introduzida na Europa, no século XIII, pelos Társcaros. Tem um aroma muito agradável, que lembra o da tangerina, mas o sabor é amargo. Nos países árabes, utiliza-se a sua essência como afrodisíaco.

### COMO FAZER:

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água.

Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso.

### CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS:

Contraindicado o uso interno de óleo essencial durante a gravidez, lactâncias, para menores de seis anos e pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal, síndrome de intestino irritável, colite ulcerosa, enfermidade de Crohn, hepatopatia, epilepsia, mal de Parkinson e outras enfermidades neurológicas.



## *Esclarecimento*

Lembra-mos que Gilson Reis não é um médico formado. Neste e-book ele está apenas passando seu conhecimento de vida, familiar e pesquisas pela internet para todos, passando o relato de amigos que ele ajudou.

Em caso de alguma complicaçāo ocorra entre você e o uso dos chás você deverá procurar, imediatamente, ajuda de um profissional na área da saúde.

Ficando assim isento de qualquer complicaçāo que você possa vim a ter, caso ultrapasse as doses recomendadas no uso, não leia atentamente as contraindicações e efeitos colaterais, nem o rodapé.