

# ARRUDA



**Nome popular:** Arruda.

**Nome científico:** *Ruta graveolens* L.

**Família:** Rutaceae.

**Origem:** Europa Meridional.

**Propriedades:** Adstringente, analgésica (reduz a dor), antiasmática, antiepiléptica, antiespasmódica (reduz contrações musculares involuntárias), anti-helmíntica (elimina vermes), anti-histérica, antiinflamatória, antinevrálgica (redução de dores do sistema nervoso), bactericida (mata bactérias), calmante, carminativa (eliminador de gases intestinais), cicatrizante.

**Características:** Subarbusto perene, rizomatoso. Cultivada em várias regiões do mundo como planta medicinal e tradicional. Desde a mais remota antiguidade a arruda foi tida na Europa e África com planta mágica (na superstição), usada em rituais de proteção do homem, especialmente crianças, contra o mau-olhado, defesa contra doenças e para a realização de sonhos e desejos. Ainda hoje muitas dessas superstições são mantidas no Brasil. A planta toda exala um forte cheiro, gerado pela presença de seu óleo essencial.

**Parte usada:** Folhas.

**Usos:** A literatura etnofarmacológica cita seu uso em medicina popular na forma de chá como medicação caseira no tratamento de desordens menstruais, inflamações na pele, dor de ouvido, dor de dente, febre, câimbras, doenças do fígado, verminose e como abortivo. Segundo estudos farmacológicos, esta planta tem atividades anti-helmíntica (elimina vermes intestinais), febrífuga (antifebril), emenagoga (que provoca menstruação) e abortiva.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Pelo menos 2 de suas preparações caseiras são aceitas pela medicina oficial, e o sumo (líquido extraído) obtido por pressionamento das folhas. O chá por infusão no tratamento da menstruação atrasada é preparado adicionando-se água fervente a uma xícara das de chá contendo uma colher das de café das folhas picadas e usado na dose de duas xícaras por dia. O sumo é empregado para aliviar a dor de ouvido, colocando-se 2 a 3 gotas no ouvido doloroso. O emprego desta planta, tanto por via oral, quanto por via tópica (externa), deve ser feita com muita cautela, devido ao seu efeito tóxico sobre o útero, podendo provocar hemorragias, além de quando sobre a pele, provocar queimaduras severas quando a pele é exposta ao sol.

**Cuidados:** Pode possuir ação hemorrágica devido à suas propriedades emenagógicas (que provoca menstruação), induzindo às vezes ao aborto.

**Referências bibliográficas:**

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# BABOSA



A famosa Aloe vera entra na composição de vários xampus e cremes feitos com a polpa branca de suas folhas. Tudo graças a uma dupla de princípios ativos, aloferon e antraquinona. Enquanto o primeiro age na multiplicação celular e acelera a cicatrização, o outro funciona como antisséptico. Em alguns casos, é justamente essa propriedade que evita a queda de cabelos. Ela também ajuda na cicatrização de feridas.

**Nome científico:** Aloe vera

**Nomes populares:** Babosa

**Fins medicinais:** A babosa também tem sido usada no combate à caspa, aos piolhos e às lêndeas. Há testes sobre seus efeitos no tratamento de inflamações e queimaduras.

**Como usar:** Esfregue folhas de babosa cozidas no couro cabeludo. Deixe agir durante 15 minutos e enxágue. Outra opção é cortar as folhas pela base deixando escoar o sumo gosmento. Passe-o então nos fios. E saiba: ele dura apenas 2 dias na geladeira

**Atenção!** A babosa nunca deve ser ingerida. Ela tem resinas que irritam o estômago e o intestino, podendo causar cólicas, hemorragias e nefrites. Além disso, parece ser tóxica ao fígado.

# BOLDO



**Nome popular:** Falso-boldo, Boldo, Boldo-brasileiro

**Nome científico:** *Plectranthus barbatus* Andrews

**Família:** Labiatae (Lamiaceae).

**Origem:** Índia.

**Propriedades:** Tônica (restaura energia), eupéptica (facilita digestão), hepática, colagoga (aumento da secreção da bÍlis), colerética (estimulador da bÍlis), calmante, carminativa (eliminador de gases intestinais), anti-reumática, estomáquica (favorece a digestão).

**Características:** Planta herbácea ou subarborescente, perene, de até 1,5 metros de altura. Folhas suculentas e aromáticas, de sabor muito amargo. Não são conhecidas as substâncias que geram os efeitos benéficos da planta, nem as que causam o sabor amargo característico.

O verdadeiro boldo (*Peumus boldus*) é uma arvoreta do Chile cujas folhas secas e quebradiças com cheiro de mastrução são encontradas no comércio, mas não é cultivado no Brasil.

**Parte usada:** Folhas.

**Usos:** Informações etnofarmacológicas incluem o uso das folhas desta planta em todos os estados do Brasil como medicação afamada para tratamento dos males do fígado e de problemas da digestão.

Estudos farmacológicos feitos com seu extrato mostraram que possui ação hipossecretora gástrica, reduzindo não só o volume de suco gástrico, como a sua acidez. Pode ser usada, portanto, no tratamento para controle da gastrite, na dispepsia, azia, mal-estar gástrico (estômago embrulhado), ressaca, e como amargo estimulante da digestão e do apetite.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Usa-se o chá ou extrato aquoso feitos de preferência com a folha fresca. O chá é do tipo abafado (infuso), feito com 3 a 4 folhas com água fervente, em quantidade bastante para uma xícara (de chá). Toma-se 1 a 3 xícaras do chá, adoçado ou não, opcionalmente.

**Cultivo:** É facilmente reproduzida por meio de estacas, feitas com os ramos ou folhas.

## Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# CAMOMILA



---

Uma das plantas mais usadas popularmente, ela tem presença garantida na grande maioria das chaleiras. Tanto que é um dos chás considerados mais seguros. A erva é muito usada para acalmar cólicas e como anti-inflamatória, graças ao camazuleno, óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Suas flores são lotadas de substâncias emolientes, que ajudam a manter a hidratação da pele. Por isso a camomila é muito usada na indústria de cosméticos em sabonetes, colônias e xampus.

**Nome científico:** Matricaria chamomilla

**Nomes populares:** Camomila-vulgar, camomila-comum

**Fins medicinais:** É usada com tônico digestivo, facilita a eliminação de gases e estimula o apetite. A infusão concentrada pode ser usada em bochechos para tratar inflamação das gengivas. Também alivia dores musculares, na coluna e ciáticas.

**Como usar:** Para aliviar irritações de pele use 6 colheres de sopa de flores frescas de camomila para preparar uma infusão com 1 litro de água. Aplique o líquido em compressas sobre a área afetada.

**Atenção!** Algumas pessoas têm alergia à erva. E o excesso sempre pode causar mal-estar, enjoo e vômitos. Deve ser evitada por grávidas e por quem estiver tomando remédios anticoagulantes

# CÂNFORA



Uma planta pertencente à mesma família da exótica **canela**, a cânfora (*Cinnamomum camphora*) é capaz de surpreender com suas propriedades e benefícios para a saúde.

## **Propriedades medicinais da cânfora:**

Além de um **incrível e refrescante aroma**, a cânfora possui diversas propriedades que juntas trazem **inúmeros benefícios para a saúde**. Normalmente, para tirar proveito das propriedades da cânfora devemos utilizar seu **óleo essencial**, facilmente extraído das folhas e outras partes da árvore. Seu óleo essencial conta princípios ativos terpenos, tais como canfeno, dipenteno, cadineno e álcoois como borneol, alfatерpinol e linalol. **Benefícios da cânfora**

Todas as **propriedades medicinais** da cânfora fazem com que sua utilização traga **muitos resultados benéficos para o organismo**. Adiante, veremos de forma detalhada que a cânfora (e seu óleo essencial) é capaz de atuar como estimulante, **antisséptica**, **antitérmica**, antinevrálgica, tratando assim os mais variados casos de convulsões, **epilepsia**, doenças nervosas e diversas outras.

## **Descongestionante nasal**

A cânfora é uma poderosa descongestionante nasal, por isso é comum vê-la na composição de medicamentos que tratam deste problema. O forte aroma de seu óleo essencial é capaz de aliviar quase que instantaneamente problemas de congestão da faringe, brônquios, laringe e pulmões.

## **Antisséptica e desinfetante**

As propriedades da cânfora fazem com que seu óleo essencial aja como desinfetando e antisséptico natural. Em ocasiões de possível contaminação da água (normalmente em estações mais quentes do ano), pode-se colocar uma gota de cânfora em água potável (1 gota para cada 2 litros de água) para desinfetá-la. É possível também preparar uma pasta com cânfora e água para obter seus efeitos antifúngicos e antibacterianos sobre a pele.

## **Anestésica**

O óleo essencial de cânfora possui elementos suficientes para que funcione como um medicamento anestésico. Comumente, seu óleo age eficientemente como anestésico local, reduzindo dores e perturbações sensoriais nervosas, podendo também tratar e prevenir casos de ansiedade e epilepsia.

## **Inseticida natural**

A cânfora é um **inseticida natural**, novamente graças ao seu forte aroma. Em geral, pode-se queimar a ponta de um lenço embebido em cânfora para afastar insetos, sempre com muita cautela. Também é possível adicionar uma gota de cânfora perto de alimentos (grãos) para que insetos e pragas se mantenham afastados.

### **Afrodisíaco natural**

O óleo essencial de cânfora surpreende no tratamento de mazelas de libido. A ingestão controlada de seu óleo (3 gotas em 200 ml de água) age como **estimulante de desejos** e impulsos sexuais. Além disso, é comum no conhecimento popular que o óleo seja aplicado diretamente para tratar problemas de disfunção erétil, pois **ativa a circulação**.

### **Trata artrite e doenças reumáticas**

Como estimula a circulação de forma eficaz, o óleo de cânfora traz excelentes resultados no tratamento de **gota, artrite e doenças reumáticas**. Além disso, pode também reduzir de forma significativa **inchaços pelo corpo**, geralmente causados pela má circulação.

### **Antiespasmódica**

A utilização do óleo de cânfora trata e traz alívio a recorrentes casos de cólicas e espasmos, além de mostrar grande eficiência no tratamento e cura de casos extremos de cólera espasmódica.

### **Elimina gases**

A cânfora é uma planta carminativa, isso significa que seu óleo essencial ajuda a tratar **problemas de gases** gastrointestinais. O alívio acontecerá de forma suave, sem comprometer nenhuma outra função relacionada.

### **Trata nevralgia**

Por ser capaz de melhorar a circulação geral pelo organismo, o óleo essencial de cânfora também pode ser utilizado para tratar e curar casos severos de nevralgia, situação que normalmente pode impossibilitar o paciente, dada a dor localizada que é sentida.

### **Estimulante**

O óleo essencial de cânfora pode ser considerado um incrível estimulante para o organismo. Suas propriedades auxiliarão no tratamento de doenças relacionadas ao metabolismo, obstruções por secreção, problemas de circulação em geral e também de digestão. Nestas ações, a cânfora resulta numa melhora significativa de todos os quadros do organismo.

## **CAPIM LIMÃO**



Diversas são as pessoas que utilizam **plantas medicinais** como uma alternativa para tratamento de algumas enfermidades, principalmente em razão do alto custo de alguns remédios. Uma dessas plantas é o tradicionalmente conhecido **capim-santo** (*Cymbopogon citratus*), uma erva nativa da

Índia que pertence à família Poaceae. Ele é cultivado em várias áreas de clima tropical, uma vez que se desenvolve melhor em regiões de clima quente e úmido.

O capim-santo, **também chamado de capim-limão e erva-cidreira**, é uma planta que forma grandes touceiras e apresenta folhas verde-claras muito cheirosas, ásperas, estreitas, longas e cortantes. A folha, quando amassada, exala um forte cheiro de limão.

O aroma da folha é resultado de um **óleo essencial** conhecido internacionalmente como essência de **lemongrass**. Esse óleo é constituído principalmente por uma substância conhecida como **citral**, que garante à planta sua ação calmante e espasmolítica. Além do citral, são encontradas substâncias como o mirceno, flavonoides, **alcalóides** e triterpenos.

Muito usado na **cozinha asiática** em razão do sabor de limão, o capim-santo é usado no Brasil tradicionalmente na medicina popular. Normalmente essa planta é preparada na forma de infusão de suas folhas e é usada como calmante, analgésico e para alívio de dores de estômago, abdominais e **de cabeça**. Além disso, seu uso também é feito para diminuir a **febre**, como antirreumático e diurético, bem como em distúrbios digestivos.

Diferentemente de muitas plantas usadas como medicinais pela população, **existem estudos que comprovam a eficácia do capim-santo** como antiespasmódico, analgésico, anti-inflamatório, diurético, bactericida, antifúngico, anti-helmíntico e antimutagênico. Além de ser usado como planta medicinal, o capim-santo é usado na indústria para aromatizar alguns produtos, como sabonetes e detergentes, além de funcionar como repelente de insetos, uma vez que possui capacidade inseticida.

Apesar de o capim-santo possuir muitas vantagens, o médico sempre deve ser consultado quando algum sintoma desagradável surge.

**DICAS:** - Nunca ferva as folhas para fazer infusão de capim-santo. O ideal é ferver a água separadamente e, após a fervura, jogá-la sobre as folhas. Espere alguns minutos até que a água se core para que a infusão possa ser consumida. Além da tradicional infusão, experimente fazer um suco de limão com capim-santo. Para isso, basta triturar as folhas dessa planta com água no liquidificador e coar. Em seguida, basta adicionar limão, gelo e açúcar.

# CAPUCHINHO



**Nome popular:** Capuchinha, Capuchinho.

**Nome científico:** *Tropaeolum majus* L.

**Família:** Tropaeolaceae.

**Origem:** México e Peru

**Propriedades:** Anti-escobúrtica (combate ao escorbuto), anti- séptica (contenção de microrganismos).

**Características:** Planta herbácea rasteira, de 1 a 2 metros de comprimento. Possui flores bastante vistosas, com alto valor ornamental. Suas flores e folhas são comestíveis, podendo ser consumidas na forma de salada, possuindo alto valor nutritivo.

É amplamente cultivada no sul e sudeste do Brasil com fins ornamentais e na medicina caseira, bem como para fins alimentícios. Possuem aroma agradável e sabor picante semelhante ao agrião.

**Parte usada:** Folhas e flores.

**Usos:** É considerada anti-escobúrtica (combate ao escorbuto), anti- séptica (contenção de microrganismos), e empregada como fortificante dos cabelos no tratamento das afecções pulmonares.

**Forma de uso / dosagem indicada:** A infusão de suas folhas com leite tem sido recomendada para afecções pulmonares, e como expectorante (expulsão do muco). Esta é preparada pela mistura de 2 colheres (de sopa) de folhas frescas e amassadas em um pilão com 1 xícara (de chá) de leite quente, tomando-se 1 xícara do coado, 2 vezes ao dia.

Recomenda-se também o seu chá por infusão, preparado adicionando-se água fervente em 1 xícara (de chá) contendo 1 colher (sopa) de folhas frescas ou secas picadas, como diurético (faz urinar) e como desinfetante das vias urinárias. Em uso externo, o extrato alcoólico de suas folhas frescas em mistura com folhas de bardana (*Arctium minus*), é indicado para fortalecer o couro cabeludo, estimulando o crescimento dos cabelos e prevenindo a sua queda. Este deve ser preparado com 2 colheres (de sopa) de suas folhas frescas e igual quantidade de folhas de bardana, amassadas e adicionadas de 1 xícara (de chá) de álcool de cereais a 80% e deixadas em maceração durante 5 dias.

**Cultivo:** Multiplica-se facilmente por estacas, estolões, e sementes.

## **Referências bibliográficas:**

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.



## CARQUEJA



**Nome popular:** Carqueja, Carqueja-do-mato, bacanta.

**Nome científico:** *Baccharis trimera* (Less.) DC.

**Família:** Compositae (Asteraceae)

**Origem:** Sul e sudeste do Brasil.

**Propriedades:** Hepatoprotetoras, digestivas, anti-úlceras, antiácidas, analgésicas, e antiinflamatória, hipoglicêmico (reduz glicose no sangue).

**Características:** Subarbusto perene, de 50 a 80 cm de altura. Com os mesmos nomes populares e com características e propriedades similares são conhecidas as espécies *B. articulata* e *B. uncinella*.

A planta é amplamente utilizada na medicina caseira brasileira, sendo utilizada pelos indígenas há séculos para o tratamento de várias doenças.

As diferentes propriedades atribuídas a esta planta na medicina tradicional vem sendo estudadas e algumas já validadas pelos resultados positivos obtidos.

**Parte usada:** Folhas e hastes.

**Usos:** Tem sido empregada principalmente a problemas hepáticos (removendo obstruções da vesícula e fígado) e contra disfunções estomacais (melhorando a digestão) e intestinais (como vermífugo). Algumas publicações populares a recomendam ainda para o tratamento de úlcera, diabetes, malária, anginas, anemia, diarreias, inflamações da garganta, vermes, etc.

Estudos comprovaram sua eficácia em suas propriedades hepatoprotetoras, digestivas, anti-úlceras, anti-ácidas, analgésicas, antiinflamatória, e hipoglicêmico (reduzindo o teor de açúcares no sangue).

**Forma de uso / dosagem indicada:** É recomendada para afecções estomacais, hepáticas e intestinais, na forma de infusão, preparado adicionando-se água fervente a uma xícara (de chá) contendo 1 colher (de sopa) de suas hastes e folhas picadas, na dose de 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia, 30 minutos antes das refeições.

### Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Mediciniais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# CAVALINHA



**Nome popular:** Cavalinha, Cavalinha-gigante, Erva-canudo, erva-carnuda, rabo-de-cavalo.

**Nome científico:** *Equisetum giganteum* L.

**Família:** Equisetaceae.

**Origem:** Áreas pantanosas de quase todo o Brasil.

**Propriedades:** Adstringente, diurético (faz urinar), estíptico (adstringente e estancador hemorrágico).

**Características:** Subarbusto ereto, perene, com formação de rizomas, de 80 a 160 cm de altura. A planta é áspera devido à presença de silício em sua epiderme. É também utilizada como planta ornamental, mas deve ser cultivada com cautela, pois tem crescimento agressivo e persistente, devendo ser contida para que não se torne uma planta daninha.

É considerado tóxico ao gado bovino, devido à presença de grande quantidade de sílica em seus tecidos (até 13%), o que causa diarreias sanguinolentas, aborto e fraqueza nos animais e justifica o nome de lixa-vegetal.

**Parte usada:** Hastes estéreis.

**Usos:** Amplamente usada na medicina caseira em toda América do Sul. As hastes estéreis são usadas na forma de chá como adstringentes, diuréticas (faz urinar), e estípticas (adstringente e estancador hemorrágico), sendo empregadas também para o tratamento da gonorréia, diarreias e infecções dos rins e bexiga e na forma de tintura interna e externamente, para estimular a consolidação de fraturas ósseas. As hastes férteis não são utilizadas.

O amplo emprego dessa planta nas práticas caseiras da medicina popular e na indústria de fitoterápicos é motivo suficiente para sua escolha como tema de estudos químicos, farmacológicos e clínicos, inclusive testes, visando completar sua validação como medicamento eficaz e seguro.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Para uso diurético (faz urinar), e tratamento das afecções dos rins e da bexiga, contra hemorragias nasais, anemia, para a calcificação de fraturas, bem como para eliminar o ácido úrico, a literatura etnofarmacológica recomenda o uso do chá preparado por fervura, de uma colher das de sopa de pedaços de suas hastes picados em água suficiente para completar uma xícara. A dosagem recomendada é de uma xícara, duas vezes ao dia.

**Cultivo:** Podem ser multiplicadas tanto por divisão rizomas quanto por esporos.

## Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# CITRONELA



Plantinha nativa da Ásia e de regiões da costa Pacífica, a **citronela** já é largamente encontrada no Brasil. Em função de sua ação repelente de insetos, teve fama ampliada no país em função das epidemias de dengue, chikungunya e zika, além de outras doenças causadas por mosquitos. Mas os benefícios da planta vão muito além.

Em estudo publicado pelo *International Journal of Advanced Research (IJAR)*, foram apontadas algumas evidências em relação aos **efeitos benéficos da citronela** para a saúde. A pesquisa teve como objetivo inicial confirmar a eficácia da planta, de aroma cítrico-adocicado, como repelente natural.

Porém, ao longo do trabalho, os pesquisadores foram observando outros benefícios da planta. O que levou à confirmação de certas **propriedades medicinais** da citronela, que vão desde a ação anti-inflamatória e antibacteriana até o controle da febre.

## **As propriedades medicinais da Citronela**

Veja a seguir as principais propriedades dessa planta medicinal e quais males ela ajudar a combater:

**Antibacteriano.** Componentes como o metil-iso Eugenol e alguns outros encontrados no óleo da planta inibem o crescimento bacteriano no corpo. A citronela é indicada, portanto, em tratamentos de infecções.

**Antidepressivo.** Pesquisas apontam a citronela como uma forte aliada em tratamento alternativo contra depressão - e também para aliviar a ansiedade, tristeza e sentimentos negativos. O frescor da essência atua sobre os neurotransmissores, induzindo a um sentimento literalmente de 'frescor', aflorando sentimentos de felicidade e esperança.

**Antisséptico.** As propriedades antissépticas da citronela podem ainda combater infecções em feridas, sendo útil principalmente para a assepsia de cortes e lesões na pele.

**Antiespasmódico.** Ainda de acordo com o estudo, as propriedades da citronela são também indicadas para aliviar espasmos dos músculos, dificuldades respiratórias e para estimular sistema nervoso. A plantinha curativa também ameniza os sintomas das cólicas menstruais e tosse.

**Anti-inflamatório.** A citronela tem ainda efeito curativo em tratamentos de inflamações causadas por efeitos colaterais de uso de drogas ilícitas, álcool ou alimentos de difícil

digestão e/ou picantes. A planta pode, portanto, acalmar os **efeitos de intoxicação** por elementos externos ao organismo.

**Desodorante.** O aroma de limão indica que a citronela é rica em uma substância chamada citrino, capaz de **eliminar o odor corporal** desagradável.

**Combate à febre.** A citronela também estimula a transpiração corporal. Essa propriedade, somada aos efeitos anti-inflamatório e antibacteriano, fazem da planta uma maneira caseira de combater a febre.

**Fungicida.** A planta também tem capacidade de inibir o crescimento fúngico. Na versão óleo, costuma ser usada para combater infecções fúngicas na região da orelha, nariz e garganta. Mas também pode ser usada em outras partes do corpo e ainda ajuda a curar a disenteria causada por fungos.

**Repelente de insetos.** Esta é uma das propriedades mais conhecidas desta plantinha. Segundo os estudos, o óleo essencial de citronela é capaz de matar e manter afastados os insetos. Na pesquisa, a citronela mostrou-se particularmente eficaz **contra o mosquito Aedes Aegypti**, cuja mordida causa as temidas dengue, chikungunya, febre amarela e zika. A citronela também é eficaz contra piolhos, de corpo e cabeça, e pulgas.

### **Óleo essencial de citronela**

Mais usada no Brasil em forma de essência ou óleo essencial, a citronela em versões para passar na pele ou perfumar ambientes pode ser facilmente encontrada em lojas herboristas ou de produtos naturais.

"A citronela é muito utilizada para repelir insetos e mosquitos. Pode ser usada na forma de óleo essencial para aplicar na pele, não só de adultos como de bebês", diz Roberto Debski, médico especializado em hemopatia e acupuntura. De acordo com o médico, porém, **nada de tomar** o óleo de citronela, pois a planta raramente é recomendada para ingestão.

Já segundo o *Dicionário de Medicina Natural* (Ed. Reader's Digest), no entanto, há alguns óleos adequados para ingestão, que pode ser feita diluindo de uma a duas gotas do óleo em uma xícara de chá. Mas este procedimento só deverá ser feito quando **orientado por um médico** ou especialista em aromaterapia.

### **Banhos e inalação**

Como a forma mais conhecida da planta é a de óleo, veja a seguir as principais **formas de usar** a citronela:

**Inalação.** Seja através de gotas em água quente ou inalação direta, seja através de vaporizador ou difusor para exalar a essência de citronela no ambiente, os estudos clínicos indicam que o **contato do olfato** com a essência de citronela já ativa no organismo os efeitos curativos da planta;

**Massagem.** Técnicas de massagem usuais também são utilizadas para aplicar na pele o óleo de citronela. A **fricção da pele** faz com que o óleo penetre bem na derme, fazendo com que suas propriedades sejam absorvidas pelo organismo;

**Banhos.** Seja numa **banheira ou apenas em um escalda-pés**, o certo é que a diluição do óleo de citronela em água morna e o repouso do corpo inteiro, ou apenas os pés, também é indicado para proporcionar os efeitos medicinais da planta ao corpo.

# CITRONELA



Plantinha nativa da Ásia e de regiões da costa Pacífica, a **citronela** já é largamente encontrada no Brasil. Em função de sua ação repelente de insetos, teve fama ampliada no país em função das [epidemias de dengue, chikungunya e zika](#), além de outras doenças causadas por mosquitos. Mas os benefícios da planta vão muito além.

Em estudo publicado pelo *International Journal of Advanced Research* (IJAR), foram apontadas algumas evidências em relação aos **efeitos benéficos da citronela** para a saúde. A pesquisa teve como objetivo inicial confirmar a eficácia da planta, de aroma cítrico-adocicado, como repelente natural.

Porém, ao longo do trabalho, os pesquisadores foram observando outros benefícios da planta. O que levou à confirmação de certas **propriedades medicinais** da citronela, que vão desde a ação anti-inflamatória e antibacteriana até o controle da febre.

## **As propriedades medicinais da Citronela**

**Antibacteriano.** Componentes como o metil-iso Eugenol e alguns outros encontrados no óleo da planta inibem o crescimento bacteriano no corpo. A citronela é indicada, portanto, em tratamentos de infecções.

**Antidepressivo.** Pesquisas apontam a citronela como uma forte aliada em tratamento alternativo contra depressão - e também para aliviar a [ansiedade](#), tristeza e sentimentos negativos. O frescor da essência atua sobre os neurotransmissores, induzindo a um sentimento literalmente de 'frescor', afluindo sentimentos de felicidade e esperança.

**Antisséptico.** As propriedades antissépticas da citronela podem ainda combater infecções em feridas, sendo útil principalmente para a assepsia de cortes e lesões na pele.

**Antiespasmódico.** Ainda de acordo com o estudo, as propriedades da citronela são também indicadas para aliviar espasmos dos músculos, dificuldades respiratórias e para estimular sistema nervoso. A plantinha curativa também ameniza os sintomas das [cólicas menstruais](#) e tosse.

**Anti-inflamatório.** A citronela tem ainda efeito curativo em tratamentos de inflamações causadas por efeitos colaterais de uso de drogas ilícitas, álcool ou alimentos de difícil digestão e/ou picantes. A planta pode, portanto, acalmar os **efeitos de intoxicação** por elementos externos ao organismo.

**Desodorante.** O aroma de limão indica que a citronela é rica em uma substância chamada citrino, capaz de **eliminar o odor corporal** desagradável.

**Combate à febre.** A citronela também estimula a transpiração corporal. Essa propriedade, somada aos efeitos anti-inflamatório e antibacteriano, fazem da planta uma **maneira caseira de combater a febre**.

**Fungicida.** A planta também tem capacidade de inibir o crescimento fúngico. Na versão óleo, costuma ser usada para combater infecções fúngicas na região da orelha, nariz e garganta. Mas também pode ser usada em outras partes do corpo e ainda ajuda a curar a disenteria causada por fungos.

**Repelente de insetos.** Esta é uma das propriedades mais conhecidas desta plantinha. Segundo os estudos, o óleo essencial de citronela é capaz de matar e manter afastados os insetos. Na pesquisa, a citronela mostrou-se particularmente eficaz **contra o mosquito Aedes Aegypti**, cuja mordida causa as temidas dengue, chikungunya, febre amarela e zika. A citronela também é eficaz **contra piolhos**, de corpo e cabeça, e pulgas.

**Inalação.** Seja através de gotas em água quente ou inalação direta, seja através de vaporizador ou difusor para exalar a essência de citronela no ambiente, os estudos clínicos indicam que o **contato do olfato** com a essência de citronela já ativa no organismo os efeitos curativos da planta;

**Massagem.** Técnicas de massagem usuais também são utilizadas para aplicar na pele o óleo de citronela. A **fricção da pele** faz com que o óleo penetre bem na derme, fazendo com que suas propriedades sejam absorvidas pelo organismo;

**Banhos.** Seja numa **banheira ou apenas em um escalda-pés**, o certo é que a diluição do óleo de citronela em água morna e o repouso do corpo inteiro, ou apenas os pés, também é indicado para proporcionar os efeitos medicinais da planta ao corpo.

## CITRONELA



Plantinha nativa da Ásia e de regiões da costa Pacífica, a **citronela** já é largamente encontrada no Brasil. Em função de sua ação repelente de insetos, teve fama ampliada no país em função das **epidemias de dengue, chikungunya e zika**, além de outras doenças causadas por mosquitos. Mas os benefícios da planta vão muito além.

Em estudo publicado pelo *International Journal of Advanced Research* (IJAR), foram apontadas algumas evidências em relação aos **efeitos benéficos da citronela** para a

saúde. A pesquisa teve como objetivo inicial confirmar a eficácia da planta, de aroma cítrico-adocicado, como repelente natural.

Porém, ao longo do trabalho, os pesquisadores foram observando outros benefícios da planta. O que levou à confirmação de certas **propriedades medicinais** da citronela, que vão desde a ação anti-inflamatória e antibacteriana até o controle da febre.

### **As propriedades medicinais da Citronela**

**Antibacteriano.** Componentes como o metil-iso Eugenol e alguns outros encontrados no óleo da planta inibem o crescimento bacteriano no corpo. A citronela é indicada, portanto, em tratamentos de infecções.

**Antidepressivo.** Pesquisas apontam a citronela como uma forte aliada em tratamento alternativo contra depressão - e também para aliviar a [ansiedade](#), tristeza e sentimentos negativos. O frescor da essência atua sobre os neurotransmissores, induzindo a um sentimento literalmente de 'frescor', aflorando sentimentos de felicidade e esperança.

**Antisséptico.** As propriedades antissépticas da citronela podem ainda combater infecções em feridas, sendo útil principalmente para a assepsia de cortes e lesões na pele.

**Antiespasmódico.** Ainda de acordo com o estudo, as propriedades da citronela são também indicadas para aliviar espasmos dos músculos, dificuldades respiratórias e para estimular sistema nervoso. A plantinha curativa também ameniza os sintomas das [cólicas menstruais](#) e tosse.

**Anti-inflamatório.** A citronela tem ainda efeito curativo em tratamentos de inflamações causadas por efeitos colaterais de uso de drogas ilícitas, álcool ou alimentos de difícil digestão e/ou picantes. A planta pode, portanto, acalmar os **efeitos de intoxicação** por elementos externos ao organismo.

**Desodorante.** O aroma de limão indica que a citronela é rica em uma substância chamada citrino, capaz de **eliminar o odor corporal** desagradável.

**Combate à febre.** A citronela também estimula a transpiração corporal. Essa propriedade, somada aos efeitos anti-inflamatório e antibacteriano, fazem da planta uma [maneira caseira de combater a febre](#).

**Fungicida.** A planta também tem capacidade de inibir o crescimento fúngico. Na versão óleo, costuma ser usada para combater infecções fúngicas na região da orelha, nariz e garganta. Mas também pode ser usada em outras partes do corpo e ainda ajuda a curar a disenteria causada por fungos.

**Repelente de insetos.** Esta é uma das propriedades mais conhecidas desta plantinha. Segundo os estudos, o óleo essencial de citronela é capaz de matar e manter afastados os insetos. Na pesquisa, a citronela mostrou-se particularmente eficaz **contra o mosquito Aedes Aegypti**, cuja mordida causa as temidas dengue, chikungunya, febre amarela e zika. A citronela também é eficaz [contra piolhos](#), de corpo e cabeça, e pulgas.

### **Óleo essencial de citronela**

Mais usada no Brasil em forma de essência ou [óleo essencial](#), a citronela em versões para passar na pele ou perfumar ambientes pode ser facilmente encontrada em lojas herboristas ou de produtos naturais.

"A citronela é muito utilizada para repelir insetos e mosquitos. Pode ser usada na forma de óleo essencial para aplicar na pele, não só de adultos como de bebês", diz Roberto Debski, médico especializado em hemopatia e acupuntura. De acordo com o médico, porém, **nada de tomar** o óleo de citronela, pois a planta raramente é recomendada para ingestão.

Já segundo o *Dicionário de Medicina Natural* (Ed. Reader's Digest), no entanto, há alguns óleos adequados para ingestão, que pode ser feita diluindo de uma a duas gotas do óleo em uma xícara de chá. Mas este procedimento só deverá ser feito quando **orientado por um médico** ou especialista em aromaterapia.

### **Banhos e inalação**

Como a forma mais conhecida da planta é a de óleo, veja a seguir as principais **formas de usar** a citronela:

**Inalação.** Seja através de gotas em água quente ou inalação direta, seja através de vaporizador ou difusor para exalar a essência de citronela no ambiente, os estudos clínicos indicam que o **contato do olfato** com a essência de citronela já ativa no organismo os efeitos curativos da planta;

**Massagem.** Técnicas de massagem usuais também são utilizadas para aplicar na pele o óleo de citronela. A **fricção da pele** faz com que o óleo penetre bem na derme, fazendo com que suas propriedades sejam absorvidas pelo organismo;

**Banhos.** Seja numa **banheira ou apenas em um escalda-pés**, o certo é que a diluição do óleo de citronela em água morna e o repouso do corpo inteiro, ou apenas os pés, também é indicado para proporcionar os efeitos medicinais da planta ao corpo.

de

## CONFREI



**Nome científico:** Symphytum officinale

**Nomes populares:** Consólida, erva-do-cardeal, orelha-de-asno

**Fins medicinais:** Estimula a regeneração dos tecidos e é um ótimo cicatrizante.

**Como usar:** Para tratar hematomas, acrescente 1 colher de sopa das folhas picadas a 1 xícara de chá com água fervente. Tampe. Espere 10 minutos e coe. Embeba uma gaze com o líquido ainda morno e aplique na mancha roxa durante 30 minutos.

**Atenção!** As folhas do confrei devem estar bem verdes e frescas, mantidas em vidros devidamente fechados e longe da umidade. A espécie é contra-indicada para gestantes e crianças. Além disso, não é aconselhável usá-la por mais de 10 dias consecutivos.

Na década de 1980 seu chá era muito usado para combater úlceras e até mesmo ajudar no controle do diabetes. Mas a planta caiu em desgraça após vários relatos de sérios efeitos colaterais. Isso porque ele é riquíssimo em alcaloides, que podem ser extremamente tóxicos ao fígado e até causar cirrose. A pecha de vilão ofuscou seus efeitos benéficos: rico em alantoína, composto que estimula a regeneração dos tecidos, o confrei é um excelente cicatrizante. Mas vale frisar que ele não deve ser ingerido de jeito nenhum -- o que, aliás, é proibido por lei. Só pode ser usado topicamente, em compressas.



## **ERVA DE SANTA MARIA**



**Nome popular:** Erva-de-santa-maria.

**Nome científico:** *Chenopodium ambrisioides* L.

**Família:** Chenopodiaceae.

**Origem:** América Central e do Sul.

**Propriedades:** Estomáquica, anti-reumática, e anti-helmíntica

**Características:** Erva perene ou anual, com até 1 metro de altura. Seus frutos são pequenos, ricos em óleo, e são facilmente confundidos com sementes. A planta toda tem cheiro forte e desagradável bem característico.

Cresce espontaneamente no sul e sudeste do Brasil, onde é considerada planta daninha. Seu cultivo no Brasil é restrito às hortas caseiras. Esta planta está relacionada nos levantamentos da Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das mais utilizadas entre os remédios tradicionais no mundo inteiro. Seu extrato possui ação fungicida comprovada sobre alguns fungos que atacam plantas cultivadas.

**Parte usada:** Folhas.

**Usos:** Na medicina popular brasileira é tida como estomáquica, anti-reumática, e anti-helmíntica. Seu óleo essencial foi usado por décadas para eliminar vermes intestinais, mas foi gradualmente substituído por outros químicos mais eficientes e seguros

**Forma de uso / dosagem indicada:** O sumo extraído de suas folhas, associado a um pouco de leite, é famoso nas práticas caseiras como remédio para tratar gripe, bronquite e tuberculose. A planta triturada é usada no tratamento de contusões e fraturas, por meio de compressas ou ataduras.

#### **Referências bibliográficas:**

*Lorenzi, H. et al. 2002. Plantas Mediciniais no Brasil.*

*Vieira, L. S. 1992. Fitoterapia da Amazônia.*

# ERVA-DOCE



---

Conhecida desde os tempos dos antigos egípcios, seu sabor está presente em alimentos, licores, balas, sabonetes e cremes. Mas além de emprestar seu perfume a guloseimas e cosméticos, ela é um bom remédio contra gases e evita contrações dolorosas do estômago e intestino, as populares cólicas. Isso porque é rica em óleos essenciais que agem na musculatura abdominal. Suas sementes são facilmente encontradas nos supermercados.

**Nome científico:** *Pimpinella anisum*

**Nomes populares:** Anis, semente-de-anis, cuminho doce

**Fins medicinais:** Age contra cólicas infantis, gastrite nervosa, enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos). Também é indicada como purificador do hálito.

**Como usar:** Para aliviar enjoos coloque 3 colheres de sopa da semente em 1 garrafa de vinho branco. Deixe descansar por dez dias e coe. Tome um cálice antes das principais refeições.

**Atenção!** O uso não tem contra-indicações desde que seja nas doses indicadas. Em altas dosagens, o óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos. Grávidas não devem usá-lo.

# EUCALIPTO LIMÃO



Ninguém discute que ele dá um verdadeiro respiro aos pulmões. O eucalipto tem componentes como o eucaliptol e o citrionelol que deixam as secreções mais fluidas e fáceis de ser eliminadas. Seus taninos, por sua vez, reduzem a quantidade de muco. O eucaliptol também dilata os brônquios, facilitando a saída do catarro. Por tudo isso, as folhas dessa árvore perfumada servem de alívio para quem sofre de problemas respiratórios, como asma e bronquite. A inalação dos vapores da planta interfere nos vasos das mucosas do nariz, melhorando a respiração. E o óleo essencial parece barrar a reprodução da bactéria causadora de tuberculose.

**Nome científico:** *Eucalyptus globulus*, *Corymbia citriodora*

**Nomes populares:** Eucalipto-limão, árvore-da-febre

**Fins medicinais:** O chá é usado para abaixar a febre e combater dores de ciática e gota. Também alivia dores do reumatismo e estimula as defesas. A planta serve como antisséptico e repelente de insetos.

**Como usar:** Para sinusite (inalação), jogue 1 litro de água fervente sobre 6 ou 8 folhas de eucalipto. Aspire o vapor 2 vezes ao dia.

**Atenção!** Nos casos de asma seca, pode ter efeito contrário, irritando mais e piorando o quadro alérgico. Em excesso, pode causar sonolência, vômitos, transtornos respiratórios e até perda de consciência. Grávidas, quem tem doenças inflamatórias ou hepáticas graves não podem usar. Crianças não devem fazer inalação nem usar o óleo essencial. A planta também interage com vários remédios, como antidiabéticos e drogas metabolizadas pelo fígado.

# GUACO



**Nome popular:** Guaco, Guaco-trepador

**Nome científico:** *Mikania glomerata* Spreng.

**Família:** Compositae (Asteraceae).

**Origem:** Sul do Brasil.

**Propriedades:** Ação tônica (restaura energia), depurativa (eliminação de toxinas do sangue), febrífuga (combate a febre) e peitoral, estimulante do apetite e antigripal

**Características:** Trepadeira sub-lenhosa, de grande porte, perene. Apesar de ser nativa da região sul do Brasil, seu uso medicinal tem feito com que seja cultivada em vários estados, inclusive na região nordeste, onde em muitos locais a planta não chega a florescer.

**Parte usada:** Folhas.

**Usos:** Na região sul ela vem sendo muito usada na medicina popular há séculos, atribuindo-se às folhas as propriedades: ação tônica (restaura energia), depurativa (eliminação de toxinas do sangue), febrífuga (combate a febre) e peitoral, estimulante do apetite e antigripal.

As informações etnofarmacológicas citam o uso de seu cozimento (decocto) em gargarejo e bochecho nos casos de inflamações na boca e na garganta e a aplicação local da tintura, em fricções ou em compressas nas partes afetadas por traumatismos, nevralgias, prurido (coceira) e dores reumáticas. A única dessas propriedades que foi confirmada por estudos científicos foi sua ação sobre as vias respiratórias, justificadas pelo seu efeito broncodilatador, antisséptico, expectorante (expulsão do muco) e antiedematogênico (evita formação de edemas). Sendo assim, seu uso é permitido nesses casos nos programas de saúde pública e na prática caseira da medicina popular devidamente orientada.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Para o tratamento caseiro da tosse, bronquite e das crises de asma, pode-se fazer uso do xarope, preparado cozinhando-se suas folhas bem picadas na proporção de uma parte para dez partes de água e mantendo-se a fervura até o aparecimento do cheiro da cumarina (composto presente na planta). Junta-se então um punhado de hortelã ou malvariço e deixa-se corar. Em seguida, basta juntar a mesma quantidade de açúcar ou um pouco mais e ferver novamente, até sua completa dissolução. O xarope pode ser guardado por até 15 dias em frasco fechado. Toma-se 1 colher de sopa 3 a 4 vezes ao dia.

Outras formas de uso são o chá por infusão e a tintura. O chá é preparado juntando-se água fervente a quatro a seis folhas cortadas em pedaços pequenos em uma xícara (de chá), do qual toma-se uma xícara, 2 a 3 vezes ao dia. A tintura pode ser feita deixando-se em infusão 100 gramas das folhas trituradas em 300ml de álcool a 70°GL para ser usada externamente, depois de filtrada em fricções ou compressas locais.

## Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. *Plantas Medicinais no Brasil*.

Vieira, L. S. 1992. *Fitoterapia da Amazônia*.

# HORTELÃ



A coloração chama muito a atenção, e seu sabor singular contribui com destaque para diversas receitas. A hortelã é combinada com legumes, verduras e até mesmo suco de frutas, além de ter grande representatividade nutricional. Os benefícios da hortelã podem ser desfrutados por todas as idades, e as suas propriedades podem ser muito convenientes para o bem estar, basta sabermos para que serve. Conhecida também como menta, ela é muito conhecida no preparo de doces, mas sua contribuição para a saúde não é tão conhecida, por isso vale a pena se conscientizar de toda a sua contribuição para o corpo.

## **Propriedades da Hortelã**

Cotada para o preparo de saladas e smoothies, a hortelã, ou famosa menta, possui diversas propriedades medicinais, mas que algumas destas são desconhecidas por muitos. Os benefícios da hortelã podem envolver desde efeito relaxante até recuperação e tratamento de queimaduras. O suco pode ser não só consumido em lanches, mas também aplicado sobre a pele, beneficiando os tecidos de diversas formas.

As propriedades da hortelã são buscadas também a partir da aromaterapia, onde é utilizado o aroma da planta para relaxamento físico e mental. Há pessoas que simplesmente tomam o chá, mas há também a inserção das folhas na água do banho, em banheira com água morna, apontado como excelente para aliar o estresse do cotidiano. É importante conhecer sobre as propriedades da hortelã e para que serve sua aplicação na culinária, além de ficar por dentro das variedades oferecidas pela indústria, podendo assim fazer uso adequado, com conhecimento para que serve cada opção, como os sucos, óleos, pomadas, chá, e muito mais.

Veremos agora para que serve a hortelã, entendendo seus benefícios para a saúde e boa forma.

## **Melhor digestão**

Os benefícios da hortelã podem contribuir com um melhor processo de digestão, o que reduz desconfortos estomacais, previne inflamações, evitando mal-estar. Esse efeito positivo é obtido devido aos antioxidantes e fitonutrientes presentes nas folhas. O sabor único da hortelã ativa a ação de glândulas salivares e possibilita o relaxamento dos músculos do estômago, as quais agem positivamente sobre as enzimas digestivas, favorecendo todo o processo de digestão. Cotada para tratar desconfortos estomacais, a hortelã ajuda aqueles que sofrem com problemas intestinais, flatulência e acidez. Para que os efeitos sejam notados, recomenda-se o consumo de uma xícara após as refeições.

## **Redução de dores de cabeça e náuseas**

Se você sofre com esses desconfortos, então ficará feliz em saber que as folhinhas de hortelã podem ser convenientes para a redução dessas condições. As náuseas durante viagens e gravidez podem ser reduzidas com a ajudinha da hortelã, reduzindo impactos sobre o estômago. Esse benefício é demonstrado não só no consumo das folhinhas, mas também com pastilhas e outros produtos de sabor menta que são degustados nessas ocasiões. Sendo apontada como funcional para a redução de dores de cabeça, as folhinhas de hortelã também podem ser esfregadas na região da testa, sendo representativas para a redução de inflamações, enxaquecas, com efeito calmante.

### **Auxílio a doenças respiratórias**

A hortelã é apontada como remédio para tratamento de congestionamento de nariz e garganta, oferecendo alívio aos pulmões e brônquios. O suco ou chá de hortelã pode ser conveniente para a redução de impactos causados por gripes e resfriados. Pessoas que sofrem com asma podem contar com a hortelã para o tratamento de congestão. A rinite e asma são as condições mais comuns que atingem inúmeras pessoas, principalmente nas estações mais frias do ano. Para quem lida com rinite e alergias específicas, a hortelã pode agir sobre o comportamento de histaminas, dessa forma, reduzindo as irritações e sintomas diversos. Ao inalar o cheiro, a planta pode agir como expectorante, sendo uma das formas mais eficientes para obter amplos benefícios, pois pode agir não só sobre as vias respiratórias, mas também reduz dores e estende o efeito calmante para cabeça e corpo.

### **Reduz dores nos mamilos de gestantes**

Há diversas plantas que são contra indicadas para gestantes, mas no caso da hortelã, seu consumo pode ser muito benéfico para a saúde dessas mulheres. A menta é funcional para a redução de desconfortos e dores nos mamilos, consequência muito comum no período de amamentação.

### **Auxílio contra fadiga**

O excesso de exercícios físicos, overtraining e sobrecarga de atividades na rotina podem gerar fadigas, oscilações de humor, e consequentemente até depressão, e esses fatores podem ser prevenidos com a ajuda da hortelã. O cheiro das folhas já desperta o funcionamento cerebral, e a ingestão pode apoiar a renovação energética, reduzindo cansaço, ansiedade e desânimo. Há pessoas que dormem com folhas de hortelã sob o travesseiro, mas há fabricantes que disponibilizam óleo de mentol ou hortelã, que pode ser aplicado no corpo ou no travesseiro, deixando-a agir durante as horas de descanso.

### **Atua contra a acne**

Os problemas com acne e manchas são comuns entre adolescentes, mas ao invés do uso de pomadas e intervenções estéticas, a hortelã se mostra eficiente para efeito antisséptico, anti-inflamatório e antipruriginoso. O suco das folhas pode ser um excelente aliado para a limpeza de pele, e ainda contribui com a redução de cravos e espinhas, melhorando a aparência da pele e saúde dos tecidos. O uso da menta ainda é convencional como repelente para picadas de mosquitos e insetos. Os já citados óleos de hortelã também podem ser aplicados sobre a pele, agindo na prevenção contra as picadas de insetos. O responsável pelos efeitos sobre a pele é o ácido salicílico, que age como esfoliante, hidratante, ajuda os poros a se manterem abertos, além de reduzir a oleosidade.

### **Prevenção do Alzheimer**

Algumas pesquisas comprovaram que os benefícios da hortelã podem contribuir com o melhor funcionamento cognitivo, favorecendo a capacidade de concentração e agilidade mental. De olho na qualidade dos exercícios mentais, as folhas ainda podem estimular e melhorar a aptidão para memorizar, se ingeridas regularmente. O Alzheimer causa efeitos que podem prejudicar o rendimento e comprometer a capacidade de memorização, por isso, a hortelã pode ser uma excelente aliada para a prevenção dessa condição.

### **Ajuda a perder peso**

Cuidar da boa forma não se limita à vaidade, mas também à saúde, por isso, seguir uma alimentação equilibrada e com alimentos funcionais pode reduzir a possibilidade de mal-estar. A hortelã pode ser importante para o **estímulo das enzimas digestivas**, as quais irão agir para a melhor absorção de vitaminas e minerais, garantindo a nutrição e digestão saudável, induzindo à eliminação de toxinas e substâncias indesejáveis ao corpo, garantindo energia para as atividades e evitando desconfortos. Sabemos que os alimentos devem ser metabolizados de forma adequada, e a hortelã pode fazer parte do cardápio da dieta, sem oferecer prejuízos calóricos, e induzindo o uso da gordura corporal como fonte energética, reduzindo as medidas.

### **Boca saudável**

Muitas vezes a pouca atenção e cuidados com a boca pode gerar consequências graves. De olho na saúde bucal, a hortelã pode garantir efeito anti-inflamatório e antibacteriano, os quais são importantes para a prevenção de infecções e condições como mau hálito, cáries e fatores mais graves. A hortelã compõe diversos produtos para cuidados bucais, mas se optar por meios naturais, inserir as folhas em suas saladas já oferecerá grande contribuição.

### **Redução de cólicas**

Muitas mães dão o chá de hortelã para reduzir as dores causadas por cólicas, mas esse benefício também pode ser desfrutado por gente grande. Mulheres que sofrem com cólicas menstruais podem tomar uma xícara de chá de hortelã, pois a planta pode aliviar e ainda reduzir as náuseas causadas durante esses dias. O efeito possibilita que os músculos abdominais relaxem e a tensão sobre o útero seja reduzida.

### **Fortalece o sistema imunológico**

Assim como diversos alimentos naturais, a hortelã pode fortalecer o organismo e auxiliar na imunidade. Ela contém vitaminas e minerais que podem ajudar na proteção do corpo contra possíveis inflamações, infecções e demais interferências externas. Podemos reconhecê-la como fonte de vitaminas de complexo B, C, D, e E, além de minerais como Fósforo, e Cálcio, que são convenientes para uma nutrição completa.

### **Ajuda na prevenção do câncer**

Diversos alimentos são apontados como funcionais para a prevenção de Câncer, por isso, é importante que reconheçamos a contribuição da hortelã, desde que ela seja aliada a uma alimentação equilibrada e rica em múltiplos alimentos contribuintes. As folhas podem oferecer álcool perílico, que é um fitoquímico de efeito representativo para a prevenção de Câncer de mama, próstata, fígado, Cólon, pulmão, e até mesmo pele.

### **Colesterol**

As pequenas folhinhas podem induzir a um melhor funcionamento do fluxo de bile, processo o qual pode possibilitar quebra das moléculas de gordura, fator importante para o **controle de níveis de colesterol bom e ruim**, e também pressão do fígado. Esse benefício é muito conveniente para aqueles que desejam reduzir o percentual de gordura ou manter a boa forma.

### **Tônico capilar**

O uso de diversas vitaminas e cosméticos pode ser conciliado com a aplicação de óleo de hortelã como fortalecedor dos seus fios de cabelo. O preparo do chá natural, com aplicação de borrifadas, também pode oferecer efeitos positivos para que o cabelo fique hidratado e com brilho. Vale ressaltar que os efeitos podem ser potencializados, se o óleo de hortelã for combinado com demais óleos funcionais, como o óleo de coco, vitamina E, e muitos outros.



# LAVANDA



Foto: Pixabay

Você conhece *lavandula angustifolia*? Muito provavelmente sim, mas não por esse nome. Uma vez que essa é a nomenclatura científica dada a famosa lavanda. Cheirosa e com propriedades relaxantes, essa planta é um arbusto que pode alcançar 60 centímetros de altura e, apesar de se ouvir muito sobre ela, há quem não consiga reconhecê-la. Essa especiaria possui folhas verde acinzentadas, estreitas e compridas, ainda conta com flores de cor violácea, pequenas e que se agrupam em espigas terminais muito aromáticas. Além de cultivada, pode crescer de forma silvestre nos terrenos calcários, secos e ensolarados no sul do continente europeu. Tem florescimento no verão, mas as folhas utilizadas com finalidades terapêuticas são coletadas entre os meses de julho e agosto no hemisfério norte.

A lavanda pode ser usada na composição de cosméticos, na aromaterapia e como planta medicinal. O seu uso é recorrente na produção de infusões, que podem ser feitas de formas separadas ou combinadas a outras plantas de propriedades semelhantes, potencializando os seus efeitos sedativos e digestivos.

## **Os benefícios da lavanda para saúde**

Por possuir capacidade sedativa, a lavanda consegue diminuir a ansiedade, estabilizar o sistema nervoso, amenizando a irritabilidade e o estresse. Sendo assim é ideal para tratar a insônia, pois além de tranquilizar os nervos e a atividade motor, consegue adequar a qualidade do sono a um longo período de duração do mesmo. Desta forma, quem ingere algum preparo feito com as flores secas da lavanda obtém um descanso natural e reparador.

A planta ainda possui propriedades digestiva, carminativa e anti-espasmódica. Com essas particularidades em sua composição, a lavanda funciona no sentido de melhorar as digestões pesadas e eliminar os gases intestinais que para muitos é um incômodo. Além disso, por ser antisséptico é indicado para curar feridas infectadas e queimaduras, bem como um alívio as picadas de insetos.

### **Receitas caseiras com a lavanda**

Se a intenção do paciente é melhorar a digestão é indicado preparar uma chá com as flores secas da lavanda. Para preparar a bebida se faz necessário uma colher de sobremesa em uma xícara de água fervida. Espere a infusão por 10 minutos e após o tempo determinado coe o líquido e beba sempre após as refeições. Mas, caso a ideia seja relaxar o corpo, pode-se preparar um banho com essa mesma infusão ou com umas gotas do óleo essencial da lavanda.

Quem deseja melhorar o sono e acalmar os nervos pode misturar a lavanda com outras plantas tranquilizadoras, à exemplo da tília ou a passiflora. É só adicionar quantidades iguais das especiarias em uma xícara de água quente e esperar pela infusão. Coar e beber em seguida. A dica é que sejam três xícaras ao dia, para que os resultados sejam alcançados.

### **Outras funcionalidades da lavanda**

Além de servir como remédio natural para alguns males que afetam à saúde humana, a lavanda pode ser usada para diversos fins só pelo cheiro que ela isala. Desta maneira é indicado o uso dela para perfumar o ambiente, bem como ajudar a afugentar traças e outros insetos, sendo, portanto, um braço direito para as donas de casa que tentam manter essas pragas longes dos móveis.

### **Contraindicações e precauções no uso da planta**

Quase todo mundo pode desfrutar dos benefícios que a lavanda oferece, com exceção das grávidas ou de mulheres que estão em período de amamentação, além de pessoas que apresentam gastrite e úlcera gastrointestinal. Outras contraindicações é o uso da planta por períodos prolongados ou em doses maiores do que as recomendadas.

E lembrem-se sempre de procurar um médico ao sentir algum sintoma incomum à saúde do seu corpo e se possível converse com ele sobre o uso da lavanda no seu tratamento.

## **MENTA**



A utilização de plantas e ervas para fins terapêuticos e medicinais é bastante comum desde a antiguidade. Muitos povos aplicavam os conhecimentos sobre as plantas para tratar e

para prevenir inúmeras doenças. Com o advento da fitoterapia, muitas plantas passaram a ser utilizadas no tratamento de doenças sob a forma de medicamentos, ajudando a aplicar um conhecimento que era passado de geração em geração.

Vamos conhecer 10 benefícios do chá de menta, saber para que serve esta planta, como fazer para utilizar no dia a dia e entender como o chá de menta ajuda a emagrecer.

O que é o chá de menta?

As plantas medicinais têm grande influência na manutenção da saúde das pessoas e com o aumento dos estudos fitoterápicos houve também a identificação e a comprovação dos efeitos e da ação terapêutica de várias plantas que eram utilizadas de forma popular entre muitos povos.

A menta é uma planta da família *Lamiaceae*, que é nativa do Oriente Médio. Esta planta foi levada pelos árabes através do Norte da África para a Europa, onde está totalmente adaptada ao clima, sendo possível encontrar a mesma, inclusive, em jardins domésticos. Existem registros de que ela já era utilizada pelos povos da antiguidade, sendo, porém, catalogada somente em 1696 por um botânico da Inglaterra.

Existem diversas espécies de menta e muitas delas ainda não identificadas, pois a polinização das várias espécies ocorre de forma cruzada, gerando novos híbridos.

Atualmente são conhecidas em torno de 30 espécies de menta. Esta planta é bastante cultivada em regiões de clima temperado e subtropicais, podendo atingir de 30 a 40 cm de altura.

As folhas da menta possuem um formato serrado e cor verde-escura. Esta planta é bastante conhecida por seu sabor característico e aroma refrescante. As espécies mais cultivadas no Brasil são a *Mentha arvensis* e a *Mentha spicata*, pois ambas estão bastante adaptadas ao clima subtropical, principalmente nos estados do Paraná e de São Paulo.

A menta está entre as plantas com propriedades medicinais mais utilizadas tanto na indústria farmacêutica quanto nos remédios caseiros, sendo aplicada na culinária, nos cremes dentais, nos produtos de higiene, em chicletes, entre outros. As folhas da menta são ricas em fibras, nas vitaminas A, B, C, contendo também inúmeros minerais em sua composição, tais como o cálcio, o fósforo, o ferro e o potássio.

A produção mundial de menta gira em torno de 20 mil toneladas e os maiores produtores de óleo essencial da menta são a China, a Índia, o Brasil, o Japão, a França e os Estados Unidos. Em geral, cada quilo de óleo obtido das ramas é capaz de produzir, aproximadamente, 50% de óleo desmentolado e 40% de mentol cristalizado.

Quais são os benefícios chá de menta?

Existem diversos estudos sobre a menta que mostram que esta possui muitas propriedades medicinais. As folhas da menta contêm propriedades anti-cancerígenas, antifúngicas e analgésicas. Veja, a seguir, alguns dos principais benefícios do chá de menta:

Possui ação tônica e ajuda no processo de digestão. Além disso, a menta ajuda na redução das gorduras ingeridas, podendo ser utilizado como chá quente após as refeições;

Possui efeito analgésico, auxiliando no alívio das dores;

Ajuda a reduzir os sintomas de náuseas e enjoos matinais;

O chá de menta possui propriedades diuréticas, auxiliando na redução dos líquidos retidos e também estimulando a redução das medidas em função da diminuição do inchaço;

O aroma da menta ajuda a descongestionar as vias respiratórias, sendo ótimo no combate à asma e a diversos outros problemas respiratórios;

Estimula a redução do estresse;

Ajuda a melhorar a saúde bucal;

Estimula o fortalecimento do sistema imunológico;

Ajuda no tratamento da tosse, da asma e até mesmo das alergias;

O chá de menta ajuda a emagrecer, pois contém baixas calorias e também estimula o aumento do apetite. Ele também estimula a redução das gorduras em função das suas excelentes propriedades digestivas.

Como fazer o chá de menta?

O preparo do chá de menta é simples e prático para fazer no dia a dia. Ele pode ser feito de forma bem natural, somente com as folhas da menta, ou pode ser acrescentado em inúmeras receitas com outros ingredientes que irão potencializar a função da menta.

Procure sempre utilizar as folhas de menta frescas. Esta planta pode inclusive ser cultivada em casa, facilitando ainda mais a sua utilização.

O chá de menta com limão e o chá de menta com gengibre são excelentes opções tanto para aumentar a hidratação corporal quanto para quem deseja reduzir medidas e potencializar o emagrecimento, pois tanto o limão quanto o gengibre possuem inúmeras propriedades benéficas à saúde.

Veja, a seguir, algumas receitas e dicas de como fazer em casa:

1. Chá de menta natural

**Ingredientes:** Folhas de menta (higienizadas anteriormente), água filtrada, mel ou açúcar para adoçar;

**Modo de preparo:** Triture as folhas de menta para liberar os aromas e coloque em um recipiente. Acrescente água filtrada quente e cubra as folhas. Deixe descansar por 3 a 5 minutos. Passe o líquido pelo coador para retirar as folhas e adoce a gosto.

2. Chá de menta com limão

**Ingredientes:** Folhas de menta (higienizadas anteriormente), água filtrada, mel ou açúcar para adoçar, rodela de limão.

**Modo de preparo:** Triture as folhas de menta para liberar os aromas e coloque em um recipiente. Corte o limão em fatias e coloque junto com a menta. Acrescente água filtrada quente e cubra as folhas e o limão. Deixe descansar por pelo menos 5 minutos. Passe o líquido pelo coador para retirar as folhas e o limão. Adoce a gosto;

3. Chá de menta com gengibre

**Ingredientes:** Folhas de menta (higienizadas anteriormente), água filtrada, mel ou açúcar para adoçar, fatias de gengibre.

**Modo de preparo:** Triture as folhas de menta para liberar os aromas e coloque em um recipiente. Corte o gengibre em fatias e coloque junto com a menta. Acrescente água filtrada quente e cubra as folhas e o gengibre. Deixe descansar por pelo menos 5 minutos. Passe o líquido pelo coador para retirar as folhas e o gengibre. Adoce a gosto.

4. Chá de menta com laranja

**Ingredientes:** Folhas de menta (higienizadas anteriormente), água filtrada, mel ou açúcar para adoçar, rodela de laranja.

**Modo de preparo:** Triture as folhas de menta para liberar os aromas e coloque em um recipiente. Corte a laranja em fatias e coloque junto com a menta. Acrescente água filtrada quente e cubra as folhas e a laranja. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos na geladeira. Passe o líquido pelo coador para retirar as folhas. Adoce a gosto e sirva gelado.

Conclusão

O chá de menta possui inúmeros benefícios à saúde, auxiliando no controle de peso, no fortalecimento do sistema imunológico, na saúde bucal, na redução do estresse, possuindo propriedades diuréticas e analgésicas, entre muitas outras funções.

É muito simples acrescentar o chá de menta no dia a dia, podendo ser facilmente utilizado por qualquer pessoa.

# **MORINGA OLEIFERA** (ÁRVORE DA VIDA)



Com mais de 90 nutrientes e 46 antioxidantes diferentes a **moringa oleífera** é uma das fontes naturais mais ricas de vitaminas e minerais e merece ser chamada de “*árvore da vida*”.

As razões para o incluir a moringa oleífera na nossa dieta são muitas. Apesar de ser ainda um tanto desconhecida, no Brasil, essa árvore originária da Índia e de certas zonas do norte de África é uma verdadeira **fonte de saúde**. Suas folhas, raízes, flores e sementes um aporte de propriedades medicinais, antibacterianas, antioxidantes e mineralizantes que vale a pena ter em conta.

### **Para que Serve**

**A moringa oleífera é usada tradicionalmente para:**

Estimular as defesas do corpo

**Aumentar a Imunidade**

Desintoxicar o corpo

Reduzir o inchaço

Aumentar os níveis de energia

**Controlar o peso, reduzindo o apetite**

Facilitar a digestão

**Manter a Diabetes Controlada**

Promover a pele saudável

Aliviar as dores de cabeça

**Aliviar os sintomas da menopausa**

Prevenir a perda de cabelo

*A moringa tem sido recomendada como antibiótico, anticancerígeno e anti-inflamatório, além de ser muito eficaz para as doenças dos rins, pâncreas, coração e dos olhos.*

Ao longo dos séculos a planta vem sendo utilizada como remédio para tuberculose, diabetes, epilepsia, bronquite, anemia e a hipertensão arterial, além de outras condições como: tosse, asma, menopausa e artrite, entre outras.

### **Benefícios**

#### **O poder antioxidante da moringa oleífera**

Um dos principais atrativos da moringa é o seu considerável **poder antioxidante**. Usando o método de teste conhecido como ORAC (capacidade de absorção de radicais de oxigênio) a erva tem um valor que oscila em torno de 50.000 unidades por cada 100gr, o que a faz a planta com o valor ORAC das mais altas conhecidas atualmente.

Os antioxidantes combatem aos radicais livres e protegem nossas células contra o envelhecimento e doenças degenerativas.

A moringa também possui um **grande poder antibacteriano** que se concentra especialmente no pó de suas sementes. Uma arma natural poderosa para combater as infecções, que aumentou a popularidade desta planta completa nas populações mais pobres e com maiores problemas alimentares.

#### **Uma planta rica em aminoácidos e minerais**

Para aqueles que procuram aumentar a sua ingestão de **aminoácidos e proteínas de origem vegetal**, na moringa encontrarão uma boa aliada. Esta planta catalogada como superalimento é uma boa oferta para o corpo de proteínas diretas para melhorar a pele e os nossos tecidos cartilaginoso, graças à concentração de aminoácidos essenciais presentes em suas folhas. Vegetarianos e, especialmente, veganos podem aumentar sua ingestão de proteínas, acrescentando em sua dieta a moringa.

A moringa soma também **grande quantidade de minerais como potássio, ferro, zinco, potássio e cálcio**, um elemento-chave para controlar a pressão arterial, fortalecer os ossos e prevenir algumas doenças como a osteoporose. Junto com o **magnésio** presente na moringa trabalham como um conjunto perfeito facilitando a absorção de minerais em nosso organismo.

Além disso, a planta é uma excelente fonte natural de vitaminas, já que pode nos proporcionar as vitaminas A, B, C, E e K, além de outros minerais e nutrientes como triptofano e selênio.

#### **Aliada contra o envelhecimento da pele**

As **folhas secas da planta** são um grande presente para a **saúde da pele** por seus efeitos nutritivos e sua **capacidade de rejuvenescimento**. A indústria de cosméticos já incluí esta erva entre os componentes de seus produtos pela sua força para evitar o aparecimento de rugas e linhas de expressão, além de sua capacidade de fortalecer as estruturas celulares.

Conhecida como uma das plantas medicinais mais completas, a moringa também ajuda na **luta contra a desnutrição** em países assolados pela fome. Suas propriedades nutricionais, o seu paladar agradável e a possibilidade de explorar praticamente todas as partes da erva, a tornou um componente base da alimentação de determinadas áreas, como o Haiti, Senegal ou Mali, onde seu cultivo é a chave para combater a desnutrição.

### **O uso da moringa para emagrecer**

A moringa é um superalimento que oferece muitos aspectos positivos, além do seu poder de cura, a planta também serve para emagrecer. Isto porque, contém uma quantidade imensa de nutrientes vitais e uma dose muito baixa de gorduras.

Além disso, o consumo da planta acelera o metabolismo, facilita a digestão e reduz a fome por causar sensação de saciedade. E também controla os níveis de açúcar no sangue, sendo bastante recomendada para pessoas diabéticas.

O **chá de moringa** é preparado com a infusão das folhas secas da planta. As folhas secas podem ser encontradas em lojas e casas de produtos naturais.

Mas para usufruir dos benefícios medicinais da erva, seria necessário consumir grandes quantidades do chá diariamente.

## **NOVALGINA**



**Mil-folhas, Erva-do-guerreiro ou Novalgina**

O nome científico de achillea está ligado à lenda da guerra de Tróia (Aquiles). É também conhecida por erva-do-guerreiro, pois nas guerras era usada para curar os ferimentos dos guerreiros.

Essa planta europeia, comum entre nós, é usada no mundo todo e aparece em todas as literaturas. É maravilhosa e o nome popular de Novalgina não quer dizer que ela tenha como

princípio ativo a dipirona, mas foi apelidada por fazer quase o mesmo efeito deste remédio, cujo princípio ativo foi isolado pela indústria (alopáticos).

### **Nome científico**

---

Achillea Millefolium

### **Uso medicinal**

---

É uma planta anti-inflamatória e analgésica, contra febre, pressão alta, hemorragias, hemorróidas, feridas. Também é usada como depurativa, mas não é a melhor planta para essa finalidade.

### **Outros usos**

---

A planta é usada nas peles oleosas e acneicas. Pode ser usada em banhos descongestionantes, nos cosméticos infantis, em cremes e xampus. Também é usada para calvície e queda de cabelos. Eu uso na barba. A achillea deixa a pele macia e aveludada e também é um remédio muito bom para TPM.

## **ORA PRO NOBIS**







Em algum momento da sua vida você já viu a ora-pro-nóbis em algum canto, mas nunca reparou que ela poderia ser excelente para a saúde. Por ser uma **PANCs**, as pessoas costumam ignorar seus usos e classificam apenas como um mato qualquer que cresce em qualquer lugar, só que a realidade não é bem essa.

Uma das PANCs mais conhecidas, a ora-pro-nóbis é dona de diversos benefícios à saúde e promete ajudar a pele e o organismo, perfeito para quem procura uma forma de vida mais saudável e longe dos fast-foods tanto para quem é contra as grandes indústrias ou protetores dos animais.

Para compreender melhor tudo aquilo que esta planta poderosa é capaz de fazer por nós, continue lendo essa matéria que aqui vai ser explicado tudo que você precisa saber sobre ela, ok?

### **Curiosidades sobre a ora-pro-nóbis**

Como tudo aquilo que é colocado como um simples mato para nós, a ora-pro-nóbis não apresenta nada demais em sua estética habitual: é verde, folhosa e pode ser encontrada em qualquer canto. Porém, este é só um modo de passar despercebida diante de nós e esconder tudo aquilo que ela tem a nos oferecer de melhor, portanto, conheça a fundo toda ação dessa planta e prepare-se para querer experimentar novos sabores.

### **Ela é uma PANC**

Isso já foi dito ali no começo da matéria, lembra? Se você não sabe exatamente o que é uma PANC, não tem problema! É fácil de entender a sigla, veja bem: [planta alimentícia não convencional](#), ou seja, tudo aquilo que é alimento e nos fornece nutrientes essenciais, mas que por razões culturais e sociais nós não consideramos convencional como a alface ou a rúcula, por exemplo.

Justamente por não ser convencional, a maior parte da população pode achar estranho o fato de você incluir essas plantas no seu cardápio, não se deixe abalar por causa disso, pois é perfeitamente normal que você queria algo que é capaz de fazer bem para sua saúde em sua dieta.

### **Seu cultivo é simples**

Considerada planta rústica, ela é bem resistente a pragas e doenças que atingem hortaliças comuns, portanto não é necessário o uso de agrotóxicos para protegê-las e as torna domésticas. Além disso, ela consegue prosperar bem em qualquer tipo de solo ou clima, não é preciso uma atenção especial quanto a isso, porém, é sempre legal saber os poucos cuidados que ela exige para obter uma boa plantação.

### **Flores e frutos**

Ao contrário de suas folhas, a ora-pro-nóbis é pouco abundante na questão das flores, que só aparecem por um dia entre os meses de Janeiro e Abril aqui no Brasil. Os frutos, por sua vez, duram mais que um dia, só que também despontam em um momento específico do ano, mais ou menos entre Junho e Julho, raramente em Agosto.

Estes também podem ser comestíveis, os frutos são deliciosamente gostosos e não oferecem perigos quanto a infecções e alergias para os humanos. As flores podem ser colocadas em saladas ou chás, entretanto, sua raridade as torna mais suscetíveis ao uso ornamental.

### **Sabor**

Diferente da beldroega ou do maracujá-do-mato, esta é uma PANCs que não apresenta um forte sabor característico e marcante da planta, nem muito doce, nem muito ácida ou amarga, ela é neutra. Macia por dentro e por fora, muito versátil na cozinha e usada para quase tudo por conta de sua neutralidade no sabor, cada vez mais ela vem sendo introduzida na gastronomia urbana.

### **Origem e usos**

Originária do continente americano, por muito tempo ela foi desconhecida aqui no Brasil, até que se espalhou na cozinha rural e, principalmente, entre os mineiros, oferecendo ótimos temperos e benefícios. Foi alvo de estudos em universidades brasileiras e somente agora está se espalhando para as áreas mais urbanas e sendo difundida através de sucos detox e saladas em vários restaurantes naturais.

### **Um jardim ornamental para chamar de seu**

Apesar de só florescer uma vez ao ano pelo período de um dia, a ora-pro-nóbis ainda assim é linda apenas com sua frondosa e abundante folhagem, capaz de fazer um lindo cercado natural em jardins de todos os tipos (em muros de casas ou sacadas de apartamentos). Por ser uma trepadeira, ela é bem flexível e acaba acompanhando o lugar em que foi colocada para crescer.

### **Menor impacto ambiental**

Bem como toda PANCs, a ora-pro-nóbis não é diferente e chama pouca atenção para a indústria alimentícia, assim sendo, não investem em grandes plantações dessa planta, evitando devastação do solo. Por esse motivo, é mais difícil de encontrar para venda em feiras de rua comuns ou grandes mercados, seu cultivo é sobretudo orgânico e sem uso de pesticidas, tornando-a ainda mais saudável para o organismo.



### **Benefícios da Ora Pro Nobis**

Até o momento você já entende bastante sobre a planta em si, mas e seus benefícios? Todas essas curiosidades ainda não são suficientes para o que está por vir, porque além de ser bonita, versátil e saborosa, seus benefícios agradam muito mais as pessoas e são o motivo principal para que comecem a incluir diariamente em seus pratos.

Dentre os benefícios que ela tem a oferecer estão:

**Previne varizes;**

**Previne câncer de cólon;**

**Ajuda na cicatrização de hemorróidas;**

**Rica em vitamina A, ajuda a cuidar da pele, cabelo e olhos;**

**Evita diabetes;**

**Melhora úlceras ou outros processos inflamatórios do sistema gastrointestinal;**

**Previne tumor intestinal;**

**Regula o colesterol;**

**Rica em vitamina C, assim sendo, ajuda a fortalecer o sistema imunológico;**

**Trata furúnculos e sífilis;**

**Tem muita proteína, o que evita a desnutrição;**

**Evita e trata a anemia por conta de sua fonte de ferro indispensável.**

### **Receita de chá de ora-pro-nóbis**

Convenhamos que não adianta nada falar muito de um assunto e não ensinar nada sobre como utilizar na cozinha, pois então, segue aqui uma receita essencial de chá de ora-pro-nóbis para ajudar seu sistema imunológico e abrir as portas para um novo sabor.

Modo de preparo:

1º PASSO: Pegue 5 folhas da planta e junte com 300 mL de água fervente em uma panela;

2º PASSO: Deixe o chá ser preparado por cerca de 10 minutos e depois desligue o fogo;

3º PASSO: Espere esfriar antes de servir e delicie-se com a bebida antes de dormir pelo menos duas vezes por semana, caso esteja utilizando a planta em outros pratos também.

DICA DE OURO: Você pode adoçar o chá com 1 colher de chá de mel.

Agora que você conhece um pouco mais dos benefícios da ora-pro-nóbis, está mais do que na hora de você dar uma chance ao seu paladar e experimentar essa delícia que oferecerá benefícios poderosos ao seu organismo. Não se acanhe e procure um modo de introduzir a planta em seus sucos, temperos, sopas e molhos! Delicie-se.

## POEJO



Mentha Pulegium. Hortelãzinho. Erva-de-são-lourenço. Menta-selvagem. Poejo-real. Poejo-das-hortas. O que é isso? Estamos falando do poejo, uma planta medicinal de crescimento espontâneo e que é originária do Mediterrâneo e da Ásia Ocidental.

Ela é conhecida por apresentar propriedades digestivas, tônicas para o estômago, sudoríferas, relaxantes, carminativas (ajudam a eliminar gases), emenagogas (aumentam o fluxo menstrual), expectorantes, vermífugas, antissépticas, cicatrizantes e antiespasmódicas.

A planta pode ser consumida por meio do chá de poejo. E agora, vamos conhecer as indicações e os benefícios aos quais essa bebida está associada abaixo:

### **Para que serve?**

#### **Saúde digestiva**

Com suas propriedades carminativas, a planta medicinal utilizada no preparo do chá contribui com a eliminação dos gases que ficam presos e acumulados no sistema digestivo. Portanto, o chá de poejo pode ser eficiente para tratar problemas como flatulência e inchaço.

Além disso, as propriedades antiespasmódicas do chá de poejo ajudam a suavizar e a amenizar as dores estomacais.

#### **Saúde respiratória**

Graças ao fato de apresentar um alto teor do composto orgânico mentol, a erva é dotada de propriedades expectorantes e, portanto, pode contribuir com a eliminação de secreções acumuladas nos pulmões e auxiliar o tratamento de problemas como resfriados, combatendo os seus sintomas principais.

#### **Combate a febre**

Por conta de suas propriedades sudoríferas, ou seja, que estimulam o suor, a planta medicinal também pode ser útil para colaborar com a diminuição da febre.

#### **Melhoria da qualidade do sono**

O chá de poejo também é sedativo e relaxante, o que significa que ele pode ajudar a relaxar o corpo, algo que é benéfico para ter uma noite de sono com maior qualidade. Ele também pode ser utilizado para combater os sintomas do nervosismo e auxiliar a diminuir a insônia.

### **Alívio de sintomas do período menstrual**

O chá de poejo pode contribuir com o alívio do desconforto e das dores provenientes da cólica menstrual. Entretanto, é importante lembrar que com suas propriedades emenagogas, a planta aumenta o fluxo menstrual.

### **Auxílio ao tratamento de ferimentos**

As propriedades antissépticas e cicatrizantes do chá de poejo podem ser aproveitadas no uso externo em aplicações e banhos. Isso serve para ajudar a higienização de ferimentos, favorecer a cicatrização adequada e evitar infecções.

## SÁLVIA



Os segredos da vida saudável nem sempre estão tão ocultos quanto imaginamos. A adoção de hábitos e alimentação saudável pode reduzir significativamente a possibilidade de consequências ao bem estar, por isso devemos escolher alimentos que favoreçam o equilíbrio e bem estar do corpo.

As ervas podem otimizar ainda mais as propriedades contidas em uma refeição, e a sálvia é uma das aliadas que pouquíssimas pessoas admitem funcionalidade. Os temperos podem ajudar a inovar nos sabores do cardápio, mas também podem reforçar a imunidade e resistência corporal.

Vamos conhecer os principais benefícios da Sálvia, pois talvez esta erva seja o que faltava para fortalecer ainda mais o seu organismo.

### **Propriedades**

De origem Mediterrânea, a sálvia assemelha-se a ervas como o manjeriço, alecrim, tomilho, orégano, lavanda, e até a hortelã. Todos estes se enquadram no grupo Lamiaceae, folhas que podem agir com princípios medicinais e favoráveis à prevenção de diversas doenças.

É fundamental uma análise minuciosa das propriedades da sálvia, pois as folhas podem servir não só para a saúde, mas também para a boa forma, no caso de pessoas que adotam dietas para perda de peso. Compreender para que serve esta planta pode ser uma iniciativa importante para obter benefícios da Sálvia, comumente, para boa forma e saúde.

Alguns estudos já comprovaram sua ação anti-inflamatória e antioxidante, ambas muito convenientes para o equilíbrio no funcionamento de todo organismo. Os benefícios da Salvia podem atingir aspectos que pouco imaginamos, por isso, saber como melhor aplicá-la pode otimizar ainda mais os seus efeitos.

Sendo fonte de flavonoides fenólicos, luteolina, e muitos outros nutrientes, a sálvia é utilizada como medicamento natural para o tratamento de diferentes condições (como reumatismo), tratamento de Alzheimer, aromaterapia, dentre outras.

A erva ainda é reconhecida pela sua contribuição de vitamina K, que pode suprir até quase 45% da porção diária recomendada. Ela ainda é tida como fonte de ácido fólico, vitamina A, B, C, E, fibras, riboflavina, piridoxina, Tiamina, e muitos minerais, como Magnésio, Ferro, Cálcio, Manganês, Cobre, etc.

### **Atenção**

É importante preservar a sua saúde, por isso, se você possui problemas de pressão alta, é gestante ou está em fase de amamentação, evite o consumo da erva e procure avaliação médica antes da ingestão. Se você se submeteu a cirurgias, tem diabetes ou problemas com convulsões, busque acompanhamento e recomendação médica.

Quanto aos efeitos colaterais, é fundamental ter atenção, pois ânsias, desconfortos estomacais e dores podem ser sintomas de super doses ou consumo equivocado. Em caso de alterações, deve-se informar logo e buscar orientação de um profissional de saúde.

### **Vamos conferir os principais benefícios da sálvia para a saúde e boa forma:**

#### **Antisséptico**

Se você tem problemas com cicatrização, saiba que uma compressa de água preparada com sálvia, se aplicada diretamente sobre a ferida, pode apoiar a recuperação e regeneração da pele, reduzindo o impacto que poderia ser causado por bactérias e adversidades externas.

#### **Depressão**

Que os chás são excelentes calmantes, isso nós sabemos, mas o que foi descoberto é que a infusão de sálvia pode auxiliar no equilíbrio do humor e até mesmo reduzir os sintomas de casos de depressão.

#### **Sistema cardiovascular**

Rica em flavonoides e ácidos fenólicos, há benefícios da sálvia na prevenção de doenças cardiovasculares.

#### **Menopausa**

A sálvia é apontada como funcional para o controle e redução dos sintomas causados no período de menopausa. Sabemos que as mulheres lidam com diferentes desconfortos, e a erva pode agir diretamente sobre a mente e sistema nervoso.

Em algumas pesquisas, foi identificado que algumas mulheres utilizam o óleo de sálvia para reduzir a sudorese noturna, comum nesses períodos. Afirma-se que a sálvia pode reduzir a sudorese em até 50%. As ondas de calor podem se tornar menos frequentes a partir da quarta semana de tratamento, e há também a busca pela versão da erva em cápsulas.

#### **Pele**

A alimentação incorreta também deixa evidências na pele. Os benefícios da sálvia estendem-se ao tecidos, oferecendo efeito antienvelhecimento, reduzindo impactos causados por rugas e marcas de expressão consequentes do avanço da idade.

A sálvia é rica em substâncias antioxidantes que protegem o organismo contra a ação de radicais livres. Os principais nutrientes contidos na sálvia e que são capazes de contribuir com a proteção dos tecidos é a vitamina A e o Cálcio.

A erva ainda pode auxiliar na prevenção e tratamento de infecções, agindo com poder anti-inflamatório e antisséptico, sendo conveniente inclusive para quem está sob tratamento de psoríase e eczema.

#### **Cabelos**

Contendo betasitosterol, a sálvia pode ser útil para homens que desejam prevenir a calvície. O óleo da erva é muito procurado para ser aplicado diretamente sobre o couro cabeludo.

A sálvia também tem os seus efeitos otimizados se combinada com outras ervas, como o alecrim. O chá também pode ser aplicado para deixar os fios mais brilhosos e sem caspa. Se você deseja o crescimento dos fios, saiba que a sálvia também pode favorecer a melhor circulação de nutrientes no couro cabeludo, o que auxilia na revitalização de seu cabelo.

### **Anti-inflamatório**

Há quem busque o consumo de sálvia para o tratamento de inflamações, tanto externas quanto internas. Inflamações na garganta e na pele são as mais buscadas para serem tratadas com a erva.

### **Memória**

A erva é recomendada para o melhor desenvolvimento da memória. Os benefícios da sálvia ainda podem ser favoráveis para pessoas que precisam de tratamento para Alzheimer. Aqueles que desejam melhorar o rendimento nos estudos também podem contar com a contribuição da erva, já que ela oferece apoio para melhor atenção e desempenho mental.

### **Colesterol**

A erva pode induzir à redução dos níveis de colesterol ruim, o LDL, assim reduzindo também as gorduras contidas na corrente sanguínea. Algumas pessoas que se submeteram a análise durante 60 dias puderam notar que os níveis de triglicerídeos e colesterol reduziram até 18%. Pode-se obter aumento de até 10% de HDL, enquanto o LDL foi reduzido significativamente.

### **Indigestão**

A sálvia é recomendada para o tratamento e prevenção de doenças gastrointestinais e dispepsia. Ela pode estimular o funcionamento do estômago e reduzir a fraqueza do sistema digestório de modo geral. A erva estimula o funcionamento intestinal, reduzindo a possibilidade de má digestão e o funcionamento correto do pâncreas.

### **Diabetes**

Para aqueles que desejam equilibrar os níveis de açúcar na corrente sanguínea, o extrato da erva também pode contribuir com efeitos anti-hiperglicêmicos, auxiliando no controle de glicose. Pessoas com diabetes tipo 2 podem obter estes benefícios da sálvia ainda mais superiores, mas é importante ressaltar que sem uma reeducação alimentar, sua contribuição pode ser mínima.

### **Asma**

A sálvia pode agir como antiespasmódica, assim reduzindo as tensões no sistema respiratório, favorecendo a inalação e reduzindo a possibilidade de crises de asma. Inflamações e constipações nas vias nasais também podem ser prevenidas e tratadas com os benefícios da sálvia, justificados pelo efeito calmante que a erva pode oferecer sobre os músculos do sistema respiratório.

### **Perda de peso**

O chá de sálvia pode ser importante para a perda de peso, pois ele oferece efeito diurético, que auxilia na eliminação de líquidos, evitando a retenção destes. A erva ainda pode contribuir com seus efeitos antioxidantes e estimulantes, o que apoia o funcionamento metabólico, otimizando a queima calórica. Com o corpo livre de toxinas, pode-se notar melhor os efeitos esperados de dieta e exercícios físicos, evidenciando a perda de peso significativa.

# STÉVIA



**Estévia é uma planta**, *Stevia rebaudiana*, nativa do Brasil e Paraguai, cujas folhas têm um princípio adoçante natural muito potente, o esteviosídeo. Aqui vamos contar **porquê a estévia é uma alternativa natural tão melhor do que o açúcar**, quando a questão é se obter um sabor adocicado nos alimentos.

Você já deve ter se dado conta de que existem, nos supermercados, uma série de produtos onde entra a estévia em extrato. O extrato da estévia é um pó branco que adoça imensamente mais do que o açúcar da cana-de-açúcar - **de 70 a 400 vezes mais**.

O que é estévia?

*Stevia rebaudiana*, **uma planta do gênero Stevia**, da família Asteraceae, é um arbusto com longas folhas verdes e pequenas flores brancas, **nativa da América do Sul**. Os guaranis já usavam estévia há 1.500 anos - com ela temperam o mate para reduzir o seu amargor e também a usam como **planta nutricional** (é rica em minerais essenciais ao nosso organismo) e **medicinal**.

No entanto, **o uso da estévia foi proibido** na Europa, durante algum tempo, por se pensar que o esteviol, presente na planta, tivesse algum **potencial cancerígeno**.

O Japão usa estévia há décadas em diferentes tipos de bebidas e de alimentos como doces, sorvetes e iogurte.

Estévia é ou não é potencialmente cancerígeno?

Diz-se que tanto o esteviol quanto o esteviosídeo, **componentes naturais da estévia, são princípios ativos com potencial cancerígeno**. Este é o argumento, ou a razão invocada para justificar **cautela no uso alimentar** da estévia nos diferentes países onde foi proibida. Também se discutiu extensamente sobre o possível efeito abortivo da estévia e o impacto negativo sobre o sistema reprodutivo humano. Os **estudos** chegaram à conclusão de que, **em doses elevadas**, a ingestão de extrato de estévia **pode ser, sim, potencialmente prejudicial** à saúde mesmo tendo sido demonstrado que nosso organismo é capaz de dissipar os compostos tóxicos pelo **intestino, fígado e rins**. **A dúvida, no entanto, se refere ao consumo do extrato industrializado** da estévia e não ao uso das folhas de estévia, prática comum nas populações do sul do nosso continente que, no entanto, não foi relacionado com ocorrência de problemas de saúde que o impeçam. Estévia, diabetes e hipertensão **A estévia pode ser consumida por pessoas que sofrem de diabetes** pois, como não é metabolizada pelo nosso organismo, não



afeta os níveis de insulina e não inclui calorias na dieta. Uma **pesquisa** verificou que a ingestão de extrato de estévia por diabéticos tem, inclusive, ação hipoglicemiante. Outro **estudo** busca evidências de que o consumo de extrato de estévia poderá ter efeito antihipertensivo em pessoas que sofrem de hipertensão leve.

Ter seu arbusto de estévia no jardim é o melhor



Você poderá ter um arbusto de estévia no seu jardim e aproveitar o **uso das folhas como adoçante**, da mesma forma que sempre fizeram os guaranis.

**A estévia pode ser plantada através de sementes** (na primavera), **em vasos ou diretamente no chão**.

Em condições climáticas secas, mantenha um sistema de regas frequentes pois, esta planta gosta de calor e umidade.

Duas semanas após a sementeira você já deverá ter suas mudinhas. A estévia não é exigente com o **tipo de solo**: se o solo for argiloso a planta crescerá em altura, terá folhas menores e menos doces e, se o solo for arenoso e solto, a planta terá folhas maiores e mais edulcorantes.

**A planta da estévia também pode ser plantada de galho** - basta colocar o galho cortado no solo úmido e esperar o enraizamento que, costuma ser fácil e rápido.

Como fazer seu adoçante de estévia em casa

Você deverá ter **uma quantidade boa de folhas reunidas** - indica-se cortar a planta toda deixando **10 cm de altura de toco de base**, que irá rebrotar com as chuvas. Ou também poderá cortar só as folhas que vai precisar, mantendo o arbusto e as flores.

**Junte as folhas e deixe secá-las ao ar**. Bata as folhas secas no liquidificador até obter um pó fino. **Este pó é o “açúcar de estévia” que você poderá usar na próxima temporada** - guarde-o em frasco hermético, em local seco e fresco.

Esse pó de folhas secas de estévia tem um poder edulcorante **20 vezes maior do que o do açúcar refinado**.

A estévia que se pode comprar

No mercado **você encontrará estévia em diversas formulações: cristais brancos sintetizados, tintura, pastilhas e pó de folhas**.

Procure sempre a **informação de origem** que confirme tratar-se de 100% de *Stevia rebaudiana*. Nas formulações de mercado, especialmente nas pastilhas, você poderá **encontrar** também diversos outros componentes como:

**eritrolo** (um novo edulcorante sintético que barateia o custo e confere maior volume aos preparados de estévia),

**bicarbonato de sódio** (como regulador de acidez),

**estearato de magnésio** (secante e moldante, para as pastilhas não se desfazerem nos moldes de fabricação),

**aromas** (para melhorar o sabor final do produto ou mascarar o sabor de alcaçuz, que não deveria estar lá), etc.

### **Como usar a estévia no seu dia a dia**

O pó de folhas secas de estévia pode ser usado para **adoçar líquidos e chás** e tem um poder bem maior de adoçar do que o açúcar - uma pontinha de colher de chá é quanto bastará. Para fazer biscoitos, por exemplo, você deverá usar só 4 gr de pó de folha de estévia para cada 400 gr de farinha de trigo. Então, claro, o pó de folha não entra nas receitas com o mesmo objetivo pois, vai faltar volume e peso, que você deverá complementar com outra coisa.

**O concentrado líquido tem mais de 70 vezes o poder edulcorante** do açúcar e o extrato, mais de 300 vezes. Para adoçar o café ou o chá você pode usar tanto o extrato em pó como o pó de folha moído diretamente no filtro. As folhas frescas podem ser usadas para adoçar qualquer chá de ervas que você queira fazer.

### **Contraindicações**

abortivo - seu uso não é aconselhado a mulheres grávidas

altera o gosto do leite materno - não recomendado a mulheres que amamentam

alergênico potencial a quem tem alergias na família botânica das Asteraceae (absinto (*Artemisia absinthium*), a alface (*Lactuca sativa*), o girassol (*Helianthus*), o crisântemo (*Chrysanthemum* sp.), a margarida (*Bellis perennis*), entre muitas outras).

diabéticos e hipertensos devem ter muito atenção à dosagem para não sofrerem reduções abruptas de níveis de glicose no sangue e hipotensão arterial.

## **VICK**



Estou certo de que todos vocês já ouviram falar da famosa pomada “Vick Vaporub”, não é mesmo? Contudo, poucas pessoas conhecem a planta por trás das propriedades médicas do produto.

A “vaporub” é um ingrediente poderoso em prol de nossa saúde. Fácil de ser plantada (é simples ter um jardim com ela em sua casa), sua versão em chá natural carrega consigo os seguintes benefícios:

### **Eficaz contra resfriados**

Em uma xícara com água quente coloque algumas folhas da planta e acrescente uma colher (sopa) de suco de limão e um pouco de mel. Beba a mistura morna e você terá um grande aliado contra resfriados.

### **Combate sinusite e congestão**

O procedimento é bastante simples: tudo o que você precisa fazer é ferver meio litro de água, acrescentar seis folhas da vaporub e colocar um poquinho de tomilho. Feito isso, misture bem por cinco minutos e coloque em uma bacia. Por fim, inale o remédio enquanto cobre a cabeça com uma toalha para que o vapor não escape.

E, ah! Feito isso, para aumentar a eficácia do medicamento, você pode bebê-lo tanto frio como quente.

### **Dar um fim à asma**

A receita aqui é um pouquinho diferente, mas tão simples quanto as anteriores. Dentro de uma garrafa de vidro, coloque oito folhas da planta em 200 ml de álcool etílico. O passo a seguir é guardar a mistura em um local fresco e escuro durante uma semana.

Agora que o remédio está apto para uso após o tempo de espera, esfregue-o em seu peito para aliviar os sintomas da asma ou congestionamento.

### **Eliminar dor de ouvido**

Pegue algumas folhas da vaporub e esmague-as. Na sequência, misture com uma colher (chá) de azeite extravirgem de oliva. Da mesma maneira que a receita anterior, deixe a mistura descansar por uma semana em um local fresco e escuro.

Passado o tempo, coloque o remédio em um conta gotas e aplique algumas gotinhas no ouvido que está incomodando para que a dor seja aliviada.

## **URUCUM**



**Nome popular:** Urucum, Urucu, Urucuzeiro, Açafrão, Falso-açafrão

**Nome científico:** *Bixa orellana* L.

**Família:** Bixaceae.

**Origem:** América Tropical, incluindo Amazônia brasileira.

**Propriedades:** Estomáquica (favorece a digestão), tonificante do aparelho gastrointestinal, antidiarréica, antifebril (combate a febre), e antigripal.

**Características:** Arbusto grande ou árvore pequena, de 3 a 5 metros de altura. Flores róseas muito vistosas. Seu fruto é coberto por espinhos flexíveis de cor vermelha, esverdeada ou parda, com sementes de cor vermelha, de odor característico. É cultivada para uso doméstico e industrial, principalmente no Peru e em menor escala no Brasil, Paraguai e Bolívia.

O pigmento das sementes é usado desde os tempos remotos pelos indígenas do Brasil para pintar a pele, como ornamento ou como proteção contra insetos e queimaduras por exposição ao sol. É também amplamente utilizado como corante de alimentos (colorau) na cozinha nordestina.

O extrato concentrado das sementes do urucu é utilizado pela indústria de enlatados de carne, margarina e cosméticos, em substituição aos corantes sintéticos. É empregado também para melhorar a coloração das gemas dos ovos, bem como na coloração de assoalhos. Os níveis de vitamina A pequenos quando comparados com outras fontes.

**Parte usada:** Sementes.

**Usos:** As sementes são referidas na literatura etnofarmacológica como medicação estomáquica (favorece a digestão), tonificante do aparelho gastrointestinal, antidiarréica, antifebril (combate a febre), bem como para o tratamento caseiro das palpitações do coração, crises de asma, coqueluche e gripe.

**Forma de uso / dosagem indicada:** Empregado na medicina popular na forma de chá ou maceradas em água fria, ou ainda como xarope nos casos de faringite e bronquite.

A massa semi-sólida obtida da maceração das sementes é usada externamente no tratamento de queimaduras, especialmente para evitar a formação de bolhas e internamente como afrodisíaca, enquanto o cozimento das folhas (decocto) é bebido para atenuar os enjoos da gravidez. Estas propriedades, no entanto, não foram ainda confirmadas pela ciência.

### **Referências bibliográficas:**

*Lorenzi, H. et al. 2002. Plantas Medicinaiis no Brasil.*

*Vieira, L. S. 1992. Fitoterapia da Amazônia.*