



SABE DO RIA

POPULAR DAS ERVAS MEDICINAIS

Jaqueline Barbosa

Com auxílio de inteligência artificial (IA)



Jaqueline Barbosa

Com auxílio de inteligência artificial (IA)

**SABE
DO
RIA
POPULAR
DAS ERVAS
MEDICINAIS**

Natal - Rio Grande do Norte

Todos os direitos reservados. 2024

Coordenador Geral: **Elisângelo Fernandes**
Coordenadora Pedagógica: **Silvana Fernandes**
Engenheiro Agrônomo: **Auricélio Costa**
Gerente de Comunicação: **Jaqueline Barbosa**
Secretário: **João Batista Queiroz**
Bióloga: **Mahara Cirne**
Técnico Agrícola: **Luciano Bezerra**

Direção e arte: Jaqueline Barbosa
Diagramação: Jaqueline Barbosa
Texto: Jaqueline Barbosa
Edição de Texto: Elisângelo Fernandes

REALIZAÇÃO:



PARCERIA:





SABE DO RIA POPULAR DAS ERVAS MEDICINAIS

Recomenda-se consultar um profissional de saúde antes de utilizar plantas medicinais, uma vez que as substâncias presentes nessas ervas possuem propriedades medicinais e devem ser tratadas como remédio.



Apresentação

A sabedoria popular perpassa gerações e está presente nas culturas globais. As ervas medicinais foram utilizadas mesmo antes do descobrimento do Brasil, pelos povos indígenas e hoje são base para diversos medicamentos. Os chás fazem parte das crenças, fé e conhecimento empírico do nordestino. O Vale Sustentável vem desenvolvendo ações de distribuição e implantação de kits e hortas medicinais para as comunidades atendidas pelo projeto.



Índice

Capim santo	06
Manjeriçõ	09
Alecrim	11
Hortelã	15
Boldo	17
Malva-branca	19
Louro	21
Cidreira	23
Mastruz	25
Corama	27



Capim santo ou Capim Limão

É uma bebida popular feita a partir das folhas do capim-santo (*Cymbopogon citratus*). Este chá é valorizado não apenas por seu sabor refrescante e aroma agradável, mas também por seus potenciais benefícios à saúde.



Benefícios para a saúde

Propriedades calmantes: Redução do estresse e ansiedade: O chá de capim-santo é frequentemente usado para ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação de relaxamento;

Melhora da digestão: Alívio de distúrbios digestivos, ajuda a aliviar problemas digestivos como inchaço, gases e indigestão;

Estímulo ao sistema digestivo: Pode estimular o movimento intestinal e ajudar na digestão dos alimentos;



Propriedades antioxidantes: Combate aos radicais livres, rico em antioxidantes, o chá de capim-santo pode ajudar a combater os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas;

Propriedades anti-inflamatórias e analgésicas: Redução da Inflamação, pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo, sendo útil em condições como artrite;

Alívio da dor: Pode atuar como um analgésico natural, ajudando a aliviar dores de cabeça e outras dores leves.

Apoio ao Sistema Imunológico: Aumento da imunidade, contém vitamina C e outros compostos que podem fortalecer o sistema imunológico.

Propriedades diuréticas: Auxílio na eliminação de toxinas, pode ajudar a aumentar a produção de urina, promovendo a eliminação de toxinas do corpo.



Como preparar o chá de capim-santo



Ingredientes:

- 1 litro de água;
- 2 a 3 colheres de sopa de folhas frescas de capim-santo (ou 1 a 2 colheres de chá de folhas secas);

Modo de preparo:

- Ferver a água: Leve a água a ferver em uma panela;
- Adicionar as folhas: Adicione as folhas de capim-santo à água fervente;
- Infusão: Deixe as folhas em infusão por cerca de 5 a 10 minutos. Para um sabor mais forte, deixe em infusão por mais tempo;
- Coar e Servir: Coe as folhas e sirva o chá quente. Pode ser adoçado com mel ou açúcar a gosto.

Precauções

- Gravidez e Amamentação: Mulheres grávidas ou amamentando devem consultar um médico antes de consumir chá de capim-santo, pois pode haver efeitos desconhecidos;
- Interação Medicamentosa: Pode interagir com certos medicamentos, por isso é aconselhável consultar um médico se você estiver tomando medicamentos regularmente;
- Consumo Excessivo: Consumir grandes quantidades de chá de capim-santo pode causar efeitos adversos, como boca seca e aumento da frequência urinária.

O chá de capim-santo é uma bebida deliciosa e pode oferecer diversos benefícios para a saúde quando consumido com moderação. É uma excelente opção para quem busca uma alternativa natural para promover o bem-estar e o relaxamento.



Manjericão

É uma erva popular na culinária, conhecida por seu sabor aromático e benefícios para a saúde.



Benefícios do Manjericão

O manjericão é rico em antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres no corpo, protegendo as células dos danos. Contém compostos como eugenol, citronelol e linalol, que têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo.

Pode ajudar a melhorar a saúde do coração ao reduzir os níveis de colesterol LDL (ruim) e aumentar os níveis de colesterol HDL (bom). O manjericão ajuda na digestão, aliviando problemas como indigestão, constipação e cólicas. Tem propriedades antibacterianas que auxilia no combate infecções bacterianas. O aroma da planta pode ter efeitos calmantes e reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, contém vitamina C e outros nutrientes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico.



Como preparar o chá de manjericão

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas frescas de manjericão (ou 1 colher de chá de folhas secas de manjericão);
- 1 xícara de água;
- Mel ou açúcar a gosto (opcional);
- Limão a gosto (opcional).

Modo de preparo:

- *Preparação das Folhas:* Se você estiver usando folhas frescas de manjericão, lave-as bem para remover qualquer sujeira ou impurezas. Se estiver usando folhas secas, não é necessário lavá-las;
- *Fervura da Água:* Coloque a água em uma panela ou chaleira e leve ao fogo até ferver;
- *Infusão:* Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas de manjericão. Tampe a panela ou chaleira e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos. O tempo de infusão pode variar dependendo da intensidade do sabor que você deseja;
- *Coagem:* Coe o chá para remover as folhas de manjericão;
- *Adoçar e Adicionar Limão:* Se desejar, adoce o chá com mel ou açúcar a gosto. Você também pode adicionar algumas gotas de limão para dar um toque cítrico.

O chá de manjericão pode ser consumido quente ou frio, dependendo da sua preferência.



Alecrim

É uma erva aromática com uma longa história de uso tanto na culinária quanto na medicina tradicional.



Benefícios do Alecrim

O alecrim contém compostos antioxidantes, como ácido rosmarínico e carnosol, que ajudam a combater os radicais livres no corpo, protegendo as células dos danos oxidativos.

Tradicionalmente, é usado para aliviar problemas digestivos, como indigestão e gases. Ele pode ajudar a estimular a produção de bile, facilitando a digestão.

Os compostos presentes no alecrim têm propriedades anti-inflamatórias, que podem reduzir a inflamação no corpo e aliviar as condições inflamatórias crônicas.



O consumo de alecrim pode melhorar a circulação sanguínea, ajudando a fornecer oxigênio e nutrientes para as células do corpo de maneira mais eficaz.

A erva é associada à melhoria da memória e concentração. Alguns estudos sugerem que ele pode ajudar a proteger contra doenças neurodegenerativas, como Alzheimer.

O aroma do alecrim é conhecido por ter um efeito calmante e pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade. Ele é frequentemente utilizado na aromaterapia por suas propriedades relaxantes. Também é utilizado em tratamentos capilares para fortalecer os cabelos e promover o crescimento, ajudando a melhorar a circulação no couro cabeludo e reduzir a queda de cabelo.

O alecrim possui propriedades antimicrobianas que combate infecções bacterianas e fúngicas, tornando-o útil em produtos de higiene e cuidados pessoais. As propriedades analgésicas do alecrim alivia dores musculares e articulares quando aplicado topicamente ou consumido como chá. Contém nutrientes como vitamina C, vitamina A, cálcio e ferro, que fortalece o sistema imunológico.

Esses benefícios fazem do alecrim uma erva versátil e valiosa tanto na culinária quanto na medicina tradicional.





Como preparar o chá de alecrim

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas frescas de alecrim (ou 1 colher de chá de folhas secas de alecrim);
- 1 xícara de água;
- Mel ou açúcar a gosto (opcional);
- Limão a gosto (opcional).

Modo de preparo:

- *Preparação das folhas:* Se você estiver usando folhas frescas de alecrim, lave-as bem para remover qualquer sujeira. Se estiver usando folhas secas, não é necessário lavá-las;
- *Fervura da água:* Coloque a água em uma panela ou chaleira e leve ao fogo até ferver;
- *Infusão:* Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas de alecrim. Tampe a panela ou chaleira e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos. O tempo de infusão pode variar dependendo da intensidade do sabor que você deseja;
- *Coagem:* Coe o chá para remover as folhas de alecrim;
- *Adoçar e adicionar limão:* Se desejar, adoce o chá com mel ou açúcar a gosto. Você também pode adicionar algumas gotas de limão para dar um toque cítrico.

O chá de alecrim é conhecido por ajudar na digestão, melhorar a circulação sanguínea e aliviar dores de cabeça e fadiga.



Hortelã

É uma erva popular, amplamente utilizada tanto na culinária quanto na medicina tradicional, conhecida por seu sabor refrescante e seus numerosos benefícios para a saúde.



Benefícios do Hortelã

O hortelã é conhecido por suas propriedades carminativas, ajudando a aliviar indigestão, náuseas e gases. Ele relaxa os músculos do trato digestivo e estimula a produção de bile, facilitando a digestão.

Contém compostos antioxidantes que ajudam a proteger as células dos danos causados pelos radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas.

O mentol, um composto presente no hortelã, ajuda a aliviar a congestão nasal e a melhorar a respiração. É normalmente usado em tratamentos para resfriados e gripes.



O aroma do hortelã tem propriedades calmantes que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade. É utilizado em aromaterapia para promover relaxamento. Auxilia a combater o mau hálito e prevenir infecções bucais. É um ingrediente comum em pastas de dente e enxaguantes bucais.

Os compostos do hortelã reduzem a inflamação, aliviando dores musculares e articulares quando aplicados topicamente ou consumidos.

O óleo essencial de hortelã pode ser utilizado nas têmporas e na testa para aliviar dores de cabeça e enxaquecas devido ao seu efeito analgésico e refrescante.

Rico em nutrientes como vitamina C e antioxidantes, o hortelã fortalece o sistema imunológico e suprime o apetite e aumenta a sensação de saciedade, contribuindo para o controle do peso.

O hortelã pode tratar problemas de pele como acne e irritações. Frequentemente utilizado em produtos de cuidados com a pele.





Como preparar o chá de hortelã

Ingredientes:

- *1 colher de sopa de folhas frescas de hortelã (ou 1 colher de chá de folhas secas de hortelã);*
- *1 xícara de água;*
- *Mel ou açúcar a gosto (opcional);*
- *Limão a gosto (opcional).*

Modo de preparo:

- *Preparação das folhas: Se você estiver usando folhas frescas de hortelã, lave-as bem para remover qualquer sujeira. Se estiver usando folhas secas, não é necessário lavá-las;*
- *Fervura da água: Coloque a água em uma panela ou chaleira e leve ao fogo até ferver;*
- *Infusão: Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas de hortelã. Tampe a panela ou chaleira e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos. O tempo de infusão pode variar dependendo da intensidade do sabor que você deseja;*
- *Coagem: Coe o chá para remover as folhas de hortelã;*
- *Adoçar e adicionar limão: Se desejar, adoce o chá com mel ou açúcar a gosto. Você também pode adicionar algumas gotas de limão para dar um toque cítrico.*



Boldo

O boldo é uma planta amplamente utilizada na medicina tradicional, conhecida por suas propriedades digestivas e hepatoprotetoras - *substâncias naturais ou sintéticas que possuem propriedades benéficas ao fígado, atuando na proteção e regeneração das células hepáticas.*



Benefícios do Boldo

O boldo é conhecido por ajudar na digestão, aliviando problemas como má digestão, gases e cólicas. Tem propriedades hepatoprotetoras que ajudam na desintoxicação do fígado, sendo útil em casos de hepatite e problemas hepáticos.

Pode ajudar a aliviar os sintomas da ressaca devido à sua ação desintoxicante. Auxilia na redução da inflamação e no combate aos radicais livres. Possui antimicrobianas e antifúngicas que podem ajudar no tratamento de infecções leves.



Como preparar o chá de boldo

Ingredientes:

- *1 colher de chá de folhas de boldo (frescas ou secas);*
- *1 xícara de água.*

Modo de Preparo:

- *Ferva a água;*
- *Adicione as folhas de boldo na água fervente;*
- *Desligue o fogo, tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos;*
- *Coe e beba o chá, preferencialmente sem adoçar.*





Malva-branca

A malva-branca (*Sida cordifolia*) é uma planta medicinal conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e expectorantes. Ela é comumente utilizada na medicina tradicional para tratar problemas respiratórios, como bronquite, tosse, asma e congestão nasal. Além disso, a malva-branca também pode ser usada para aliviar dores musculares, reumatismo e inflamações.



Benefícios da Malva-branca

Alivia a tosse e problemas respiratórios: Atua como expectorante, ajudando a aliviar a tosse e a eliminar o catarro. Possui propriedades anti-inflamatórias: Pode ser usada para tratar inflamações internas e externas, como dores nas articulações.

Tem ação analgésica, auxiliando no alívio de dores musculares e reumáticas. Além de efeito calmante, pode ser utilizada para tratar ansiedade e promover o relaxamento.



Normalmente, a malva-branca é consumida em forma de chá, feito a partir das folhas ou raízes secas da planta. Apesar de ser uma erva medicinal popular, é importante consultar um médico ou especialista antes de usá-la, especialmente para quem toma medicamentos ou tem condições de saúde específicas.

Como preparar o chá de malva-branca

Ingredientes:

- *1 colher de sopa de folhas secas de malva-branca (Sida cordifolia);*
- *1 xícara de água (aproximadamente 250 ml).*

Modo de preparo:

- *Ferva a água: Coloque a água em uma panela e leve ao fogo até ferver;*
- *Adicione as folhas: Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas secas de malva-branca;*
- *Abafe: Tampe a panela ou o recipiente e deixe as folhas em infusão por cerca de 5 a 10 minutos;*
- *Coe o chá: Após o tempo de infusão, coe o chá para remover as folhas;*
- *Sirva: Beba ainda morno. Pode ser adoçado com mel, se desejar.*



Louro

O louro (*Laurus nobilis*) é uma erva aromática muito usada na culinária, especialmente em pratos como sopas, ensopados e molhos, mas também possui propriedades medicinais. Na medicina tradicional, o louro é valorizado por suas propriedades digestivas, anti-inflamatórias e antioxidantes



Benefícios do Louro

O chá de louro é conhecido por aliviar indigestão, cólicas e gases. Pode ser útil no alívio de dores articulares e condições inflamatórias, como artrite. É rico em compostos que ajudam a combater o estresse oxidativo e fortalecem o sistema imunológico.

Alguns estudos sugerem que o consumo de louro pode ajudar a melhorar o controle dos níveis de glicose em pessoas com diabetes tipo 2. O aroma do louro tem um efeito relaxante, e seu chá pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade.



Assim como com qualquer erva medicinal, o uso contínuo do chá de louro deve ser moderado, e é sempre aconselhável consultar um médico antes de usá-lo regularmente, especialmente se você estiver grávida, amamentando ou tomando medicamentos.

Como preparar o chá de louro

Ingredientes:

- *3 a 5 folhas de louro secas;*
- *500 ml de água.*

Modo de preparo:

- *Ferva a água: Leve a água para ferver em uma panela;*
- *Adicione as folhas: Coloque as folhas de louro na água fervente;*
- *Cozinhe em fogo baixo: Deixe as folhas de louro fervendo por cerca de 5 a 10 minutos;*
- *Desligue o fogo e abafe: Desligue o fogo e tampe a panela, deixando o chá em infusão por mais 10 minutos;*
- *Coe o chá: Coe para retirar as folhas e sirva.*



Cidreira

A erva-cidreira (*Melissa officinalis*), também conhecida como melissa, é uma planta medicinal amplamente utilizada por suas propriedades calmantes e relaxantes. Além disso, ela também é popular no alívio de problemas digestivos, insônia e ansiedade.



Benefícios da Cidreira

Muito conhecida por sua capacidade de reduzir o estresse, a ansiedade e melhorar o humor. Ajuda no tratamento da insônia e distúrbios do sono, proporcionando relaxamento. Auxilia no alívio de indigestão, cólicas, gases e outros desconfortos digestivos.

Rica em antioxidantes, protege o corpo contra os danos causados pelos radicais livres. Pode ajudar a combater algumas infecções virais, como o herpes labial.



O chá de erva-cidreira é suave e geralmente seguro, mas deve-se evitar o uso excessivo. Como sempre, é bom consultar um médico ou especialista antes de consumi-lo regularmente, principalmente se você já estiver tomando outros medicamentos ou tiver condições específicas de saúde.

Como preparar o chá de cidreira

Ingredientes:

- *1 colher de sopa de folhas frescas de erva-cidreira (ou 1 colher de chá de folhas secas);*
- *1 xícara de água (aproximadamente 250 ml).*

Modo de preparo:

- *Ferva a água: Coloque a água para ferver em uma panela ou chaleira;*
- *Adicione as folhas: Quando a água estiver fervendo, desligue o fogo e adicione as folhas de erva-cidreira;*
- *Abafe: Tampe o recipiente e deixe a erva em infusão por cerca de 5 a 10 minutos;*
- *Coe o chá: Após o tempo de infusão, coe o chá para remover as folhas;*
- *Sirva: Beba o chá ainda morno, podendo adicionar mel ou limão, se desejar.*



Mastruz

O mastruz (*Chenopodium ambrosioides*), também conhecido como erva-de-santa-maria, é uma planta medicinal amplamente utilizada na medicina popular por suas propriedades terapêuticas. Ele é especialmente conhecido por suas ações antiparasitária, expectorante, anti-inflamatória e cicatrizante.



Benefícios do Mastruz

Usado tradicionalmente no combate a vermes intestinais, como a lombriga e o oxiúro. Auxilia no tratamento de problemas respiratórios, ajudando a eliminar catarro e aliviando a tosse. Pode ser usado para aliviar dores e inflamações, sendo útil em casos de artrite e dores musculares.

O uso tópico do mastruz, em forma de pomada ou óleo, é conhecido por acelerar a cicatrização de feridas e machucados. Ajuda na digestão e no alívio de gases e desconforto abdominal.



O mastruz é uma planta poderosa, mas seu uso deve ser feito com cautela, especialmente em altas doses. Ele não é recomendado para mulheres grávidas, lactantes ou crianças pequenas. Além disso, o uso contínuo ou em excesso pode ser tóxico, portanto, é aconselhável consultar um médico ou fitoterapeuta antes de iniciar o consumo.

Como preparar o chá de mastruz

Ingredientes:

- *1 colher de sopa de folhas frescas de mastruz (ou 1 colher de chá de folhas secas);*
- *1 xícara de água (aproximadamente 250 ml).*

Modo de preparo:

- *Ferva a água: Coloque a água para ferver;*
- *Adicione as folhas: Desligue o fogo e adicione as folhas de mastruz;*
- *Abafe: Tampe o recipiente e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos;*
- *Coe o chá: Coe para remover as folhas e beba ainda morno*



Corama

A corama (*Eleutherine bulbosa*), também conhecida como lírio-do-brejo ou cebola-mirim, é uma planta medicinal originária da Amazônia, usada tradicionalmente por suas diversas propriedades terapêuticas. Na medicina popular, é conhecida por ter ações antimicrobianas, anti-inflamatórias, antioxidantes e diuréticas.



Benefícios da Corama

Usada no combate a infecções bacterianas e fúngicas. Ajuda a proteger o organismo contra os danos causados pelos radicais livres. Auxilia na eliminação de líquidos retidos no corpo, sendo útil no tratamento de inchaço e retenção de líquidos.

Pode ser utilizada para tratar inflamações e aliviar dores. O uso externo da planta é conhecido por acelerar o processo de cicatrização de feridas e cortes.



É sempre importante usar a corama com moderação, e, como em qualquer tratamento fitoterápico, consultar um médico ou especialista antes de iniciar o uso, especialmente para quem tem condições de saúde específicas ou está grávida.

Como preparar o chá de corama

Ingredientes:

- *1 colher de chá de raízes ou folhas de corama secas;*
- *1 xícara de água (aproximadamente 250 ml).*

Modo de preparo:

- *Ferva a água: Coloque a água para ferver;*
- *Adicione a planta: Quando a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione as folhas ou raízes de corama;*
- *Abafe: Tampe o recipiente e deixe em infusão por 5 a 10 minutos;*
- *Coe o chá: Coe para remover a planta e beba o chá ainda morno.*



Depoimento

A senhora Ana Maria da Silva Gomes, 56 anos, é moradora do Assentamento Professor Maurício de Oliveira, no município de Assú, no Rio Grande do Norte. A agricultora é beneficiária do Vale Sustentável desde 2013, hoje além de receber as ações destinadas a comunidade, ela também é instrutora do projeto, ministrando o Curso de Coletores de sementes do Bioma Caatinga.



Dona Ana, como é conhecida na comunidade, possui uma infinidade de plantas frutíferas e ervas medicinais em seu quintal. Ela revelou que aprendeu sobre os chás ainda na infância. "Nós morávamos no sítio, distante da zona urbana e de hospitais, qualquer doença que tínhamos minha mãe recorria a natureza. Hoje sou eu que estou passando essa sabedoria por aqui. **O que as pessoas pensam que é mato para gente é cura**".

"Aqui em casa tudo que a gente sente, eu vou logo para o chás, seja para uso pessoal ou para as crianças da comunidade. Faço pomadas, 'lambedor' - xarope caseiro. Geralmente utilizo por 10 dias seguidos a mesma espécie, por exemplo passo 10 dias tomando o boldo e em seguida hortelã.

O hortelã ajuda a prevenir AVC (Acidente Vascular Cerebral). Gosto do capim santo, pois auxilia na purificação dos rins, fígado, e riquíssimo para dor nos ossos.

Se o caso é de inflamação, podemos usar o chá de cura tudo, a malva e a corama.



