



# Projeto Sementinha | Nossos chás | 2000

Organização e pesquisa: Vânia Coutinho





### ARTEMÍSIA

É uma flor bonita que pode atingir 50 cm de altura. Suas flores são brancas. É empregada para combater anemia, cólicas, debilidade do estômago, epilepsia, gastrite, diarreias, hidropisias, menstruações deficientes, icterícia, nervosismo, reumatismo e fazer banhos para rejuvenescer e amolecer a pele. Não é recomendada para mulheres que amamentam. Colher e secar na sombra um pé inteiro. Com uma pequena parte fazer o chá tomar em goles alguns dias da semana apenas.



### ERVA DE SANTA LUZIA

Planta perene, herbácea, medindo até 80 cm de altura, folhas lanceoladas com coloração verde-amarelo-pálida. É muito empregada na farmacopéia popular. É indicada como diurética, desobstruente, antiblenorrágica, anti-reumática, sendo também útil contra hidropisia, angina, hemorróidas, afecções, hirsutismo, verrugas, tinea, uretrite e retenção espasmódica da urina. Colher uma bisnaga, aplicar a água contida nela nos olhos, pela parte da manhã, alguns dias por semana.



### CATINGA DE MULATA

É um pequeno arbusto que apresenta flores amarelas em pequenos cachos. É indicada para problemas de asma, artrite, nervosismo e reumatismos. Usar a planta toda para fazer banhos de pele e afecções diversas. Para o chá, usar somente as folhas, colher sem orvalho, fazer o chá durante o dia. Tomar 1 xícara durante 8 dias. Deixar o tratamento 5 dias e repetir a dose outras vezes alternadamente.



### **CONFREI**

É uma planta originária da Rússia e Japão. Usa-se somente as folhas médias. O chá tomado moderadamente combate o câncer, dor de cabeça, depurativo do sangue e anemia, leucemia, úlceras no estômago, problemas das vias respiratórias, afecções do fígado, auxilia na cicatrização de feridas, esclerose, baixa a pressão e elimina outras infecções. O chá também é indicado para problemas de pele, intestinos e ovários. Tomar no máximo 4 copos em pequenos goles por semana. Usar as folhas médias e pequenas partes para fazer o chá, que deve ser tomado, no máximo 3 copos por semana.



### **MALVA**

É uma planta anual, trazida da Europa para o Brasil, adapta-se nos estados do sul e sudoeste do país. Vegeta praticamente o ano inteiro. É ótima para todo o tipo de infecção, calmante dos nervos e dores, principalmente nas inflamações da boca, da garganta, estômago, intestinos, rins e bexiga. Pode ser feito cataplasma e aplicá-las em úlceras e feridas em geral. Colher as folhas logo após o sol esquentar. Secar na sombra e fazer o chá, tomando 1 copo durante 7 dias em goles. Deixar de tomar por 3 dias e repetir a dose outras vezes.



### **CARQUEJA BRANCA**

É uma planta anual, que chega atingir até 80 em de altura. É revestida externamente branca. Adaptada principalmente no centro sul do país. O chá das raízes é diurético, e indicada para combater azias, males do fígado. sinusites, reumatismo, doenças da pele e venéreas. Colher o pé todo logo após o sol esquentar. secar na sombra. Fazer o chá com uma pequena parte. Tornar um copo 5 dias por semana em pequenos goles. intercalar 4 dias e repetir a dose outras vezes.



### CAPUCHINHA

Também conhecida como chagas, esta planta de folhas alternas e pecioladas, apresenta um valor medicinal no tratamento do escorbuto, da escrofulose e é depurativa dos intestinos. Produz pequenos frutos para combater eczemas, psoríase, doenças de pele e outras. As folhas podem ser consumidas em salada, e são remédios para regular a flora intestinal, a função do pâncreas e da biliar. Colher um pé inteiro, sempre fresco e fazer o chá. Com duas folhas faz-se 1 copo de chá. Tomar 2 copos por dia durante 4 dias. Dar um intervalo de 4 dias alternadamente.



### SALVA

É uma planta de folhas opostas, flores brancas, não deve ser confundida com outros tipos de salvas. É indicada para se fazer chá que fortalece o cérebro, os nervos, a memória, combate o histerismo, a paralisia, o desânimo, a gripe. Também é usada como fortificante do útero e é antiabortivo. Colher o cipó-erva, secar na sombra. Com 1 folha fazer 1 xícara de chá por dia. Torrar durante 1 semana, intercalar na outra e repetir por outras vezes.



### CAPIM CIDRÓ

Também é conhecido como jaçapé, erva-cidreira e outros. A função deste capim digestivo do estômago, acalma os nervos, provoca suor, sono e baixa a pressão. O seu chá elimina cálculos dos rins. É uma erva de aroma agradável e chega à 1 metro de altura. Colher as folhas médias, lavar o chá. Tomar 1 copo durante 4 dias. Deixar o tratamento 5 dias. Repetir outras vezes.



### GERVÃO

O gervão é empregado contra as fraquezas do organismo. Combate ainda a hepatite, má-digestão, dores no estômago e fígado. Em forma de cataplasma combate tumores e furúnculos. Por ser um bom diurético é utilizado nas afecções das vias urinárias. Usar o pé todo, Fazer o chá demasiado. Tomar em goles ao sentir problemas. Não fazer forte demais.



### CANA DE MACACO

É uma planta herbácea que atinge até dois metros de altura de folhas verdes claras, flores de diversas cores. As folhas podem ser aplicadas em tumores e o seu chá, em infusão, combate afecções dos rins e da bexiga. Também usa-se para insuficiência cardíaca, hidropisia e na arteriosclerose. O suco também é empregado como diurético e usado também para combater vermes, febres, indigestão, câimbras de sangue e reumatismo. Usar as folhas e o caule. Fazer o chá com uma folha. Tomar 2 copos ao dia, durante 5 dias. Deixar o tratamento 4 dias e repetir a dose alternadamente.



### ALCACHOFRA

O chá das folhas da base da planta, colhidas antes da floração é tônico, reconstituente, curativo das afecções do fígado, da bÍlis, estômago, rins e bexiga. Indicado para hipertensão, diabete, tireóide, asma, pulmões, arteriosclerose e colesterol. Colher as folhas e secar na sombra durante 8 dias. Com uma pequena parte fazer um copo de chá. Tomar 3 copos por semana durante três semanas. Intercalar 2 semanas.



### MARCELA

É uma planta perene, herbácea que atinge até 1,20 metro de altura. É uma planta daninha originária na beira das estradas e no Brasil todo. Usa-se para congestões, cólicas, diarreias, perturbações nervosas e gastrite. O chá também é sudorífico e reduz a taxa de colesterol, facilita a menstruação e é anti-inflamatório. Fazer banhos com a mesma, livra a pele de toxinas e manchas brancas. Para uma xícara de Chá colocar no máximo 5 pequenas floras.



### ARNICA

A arnica é uma planta herbácea de alto valor medicinal. São muitas as espécies. Contém essência, resina, corantes e ácidos graxos. Usa-se o pé todo, pois a mesma contém insulina, taninos, cera, glicose... A arnica é usada em traumatismo, contusões, hematomas. Pode ser feito banho em feridas para limpar ou cicatrizar. É recomendado seu chá moderadamente, melhor é fazer tintura e tomar em pequenas doses. Colher sem orvalho, pela manhã. Com uma folha fazer um copo de chá tomando 1 copo ao dia durante 10 dias. Intercalar 5 dias e repetir a dose.



### CAVALINHA

É indicada o pé todo para combater problemas de pulmão, doenças e dores dos ossos, hemorragias ou câimbras de sangue internas, também indicada na incontinência urinária da noite. O seu chá favorece o tratamento da próstata, osteoporose, úlceras gástricas, hemorragia nasal e auxilia no tratamento da celulite. Colher e secar na sombra. Tomar 1 copo durante 10 dias, Intercalar 5 dias e repetir a dose varias vezes.



### BARBATIMÃO

o chá da casca fervida é rico em tanino e altamente adstringente. Lavam-se úlceras, impingens e infecções vaginais. É indicado para hemorragias, gonorréias e corrimentos. Usar somente a casca após desfiada e secada na sombra. Fazer o chá tomando 1 copo 5 dias por semana. Não tomar na semana seguinte. Repetir o tratamento várias semanas.



### PARIPAROBA

É um arbusto que pode atingir até 1,5 metros de altura, com folhas grandes, largas e inflorescência em pequena espiga. Possui muita aplicação na medicina natural. O suco da raiz e das folhas cura gases, inflamações do fígado, hemorróidas, infecção da uretra e órgãos genitais. O chá é soporífico, combate tosses, resfriados e fortalece o aparelho respiratório. A pariparoba é tônica dos intestinos e estômago, As folhas médias e frescas podem ser utilizadas em calos, abscessos, hematomas. Colher a folha na hora de fazer o chá, lavar e prepará-lo sem ferver (água chiando), Tomar 2 copos ao dia em pequenos



### AVENCA



### CANA DO BREJO

É uma planta herbácea de pequenas flores amarelas. É diurética, tônica e emenagoga, o suco é empregado para combater e curar anemia, contusões e inchaços. A haste e o rizoma secos, feito um pó podem ser empregados em cataplasmas para curar hérnias, gonorréias e problemas de pele. Colher cada vez novas folhas e fazer o chá, tomando 1 copo e meio durante 6 dias e dando um intervalo de 5 dias. Repetir a dose, alternadamente.



### CANCOROSA

Usar sempre a que possuir raízes amarelas. O chá da casca e das folhas regula o apetite, acalma dores do estômago, cura o mau hálito e afina o sangue. Fazer banhos com a casca é recomendado para lavar feridas Cancerosas, brotoejas, inflamação do baço e cobreiros. Limpa o rosto, afina o sangue, elimina acnes e espinhas:



### CRISTA DE GALO

Também conhecida como suspiro. O chá desta flor ou de suas folhas alivia as dores de cabeça, cura aftas, regula os intestinos, combate à insônia, prisão de ventre. É analgésico. Feito um emplasto poderá ser empregado em úlceras, em feridas com dificuldade de cicatrização.



### BARDANA

Também conhecida como suspiro. O chá desta flor ou de suas folhas alivia as dores de cabeça, cura aftas, regula os intestinos, combate à insônia, prisão de ventre. É analgésico. Feito um emplasto poderá ser empregado em úlceras, em feridas com dificuldade de cicatrização.



### CORONHA

É uma planta do norte, nordeste e sudoeste brasileiro. Usa-se o chá da casca e dos galhos para combater doenças e dores dos ossos (artrite, artrose e osteoporose). Deixar em infusão durante a noite. Uma parte da casca em água, previne o enfarte cardíaco. Colher a casca dos galhos. Secar na sombra, desfiando-as em seguida. Fazer o chá da casca obtida. Tomar 2 copos durante 5 dias em pequenos goles. Descansar 5 dias.



### CORDÃO DE SÃO FRANCISCO



### GUANXUMA

É chamada também de guaxuma. É uma planta anual ou perene que mede no máximo 80 cm de altura. Esta planta é indicada como tônica, fortificante para os nervos, combate a disenteria, câimbras de sangue. É um antibiótico natural contra febres, afecções pulmonares (catarro pulmonar), amarelão e afecções do coração. Colher logo após o sol esquentar. Tomar 1 copo do chá da flor com a semente. Durante 5 dias por algumas semanas.



### HORTELÃ

É chamada também de menta. É uma planta ligeiramente aveludada medindo uns 60 cm de altura, com folhas opostas e aceboladas. A hortelã é usada contra flatulências, vômitos, icterícia, dismenorréia, cálculos da biliar, amarelão, espasmos, gases intestinais e estomacais. Também melhora a menstruação e tem poderes analgésicos. Quando usado externamente combate o reumatismo. Colher após ter saído o orvalho, secar na sombra, fazer o chá com partes, tomar 1 pequeno cálice antes das refeições. Alternar o tratamento por alguns dias e repetir a dose.



### AIPO

É uma planta da horta ou do jardim. A suas raízes são curtas e fibrosas. O pé é ramificado. AS folhas possuem segmentos em várias direções. Apresenta flores brancas e aromáticas. O seu chá combate doenças das vias respiratórias, afecções do estômago, é calmante para os intestinos e também controla a menstruação e auxilia o tratamento da retenção da urina. Muitos artistas usam o chá para manter a altura da voz.



**BOLDO**



**DOURADINHA DO SUL**

O chá do pé todo é auxiliar no tratamento das vias urinárias, nas inflamações da bexiga, dos rins e doenças pulmonares. Auxiliar na circulação sanguínea e na arteriosclerose. Tônico do coração. Usar o pé todo. Secar na sombra, tomar 1 copo durante 7 dias, intercalar e repetir a dose alternadamente.



**DOURADINHA**

É um arbusto da região de Minas Gerais e São Paulo. Caule e ramos ubescentes, folhas ovais. Na medicina popular é empregada no tratamento de tosses, bronquites, tumores, problemas de pulmão e como calmante. Colher as folhas e secar à sombra, até ficarem douradas. Fazer o chá e tomar em goles, 2 copos dia durante 1 semana. Deixar de tomar 7 dias e repita alternadamente outras vezes.