

CUIDANDO DA SAÚDE

EDICASE  
digital

# ERVAS

## e Frutas

**BENEFÍCIOS MEDICINAIS**

**PREVENÇÃO DE DOENÇAS**

**AUXÍLIO PARA CURA**

**AJUDA A PERDER PESO**

**REGULA O INTESTINO**

**EMUITO MAIS!**

**MAIS DE**

**200**

**INDICAÇÕES PARA O USO DAS ERVAS E FRUTAS**



## Direção Geral

Joaquim Carqueijó

## Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Wellington Oliveira

## Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima e Sergio Laranja

## Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

## Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo



---

## EDICASE

/// publicações

## Publisher

Joaquim Carqueijó

## Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

## Direção de Arte

Tamí Oliveira | [be.net/tamioliveira](mailto:be.net/tamioliveira)

## Design

Julio Cesar Prava | [be.net/juliocesarprava](mailto:be.net/juliocesarprava)

Lais Magalhães | [be.net/laismagalhães8](mailto:be.net/laismagalhães8)

## Chefe de Redação

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

## Redação

Laleska Diniz

## Atendimento ao Leitor

Redação

[atendimento@caseeditorial.com.br](mailto:atendimento@caseeditorial.com.br)

## Edições Anteriores

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

Cuidando da Saúde ed13

7908182021451

## Vendas no Atacado

(11) 3772-4303 - ramal 209

[vanusa@edicase.com.br](mailto:vanusa@edicase.com.br)

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!



[/edicasepublicacoes](https://www.facebook.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.instagram.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublicacoes](https://www.youtube.com/edicasepublicacoes)



[/edicasepublic](https://twitter.com/edicasepublic)

ACESSE NOSSA LOJA EM

[loja.caseeditorial.com.br](http://loja.caseeditorial.com.br)

## IMAGENS ILUSTRATIVAS

Créditos:

Adobe Stock / Shutterstock

## PROIBIDA A REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia

autorização da editora

## PRESTIGIE O JORNALEIRO

compre sua revista

na banca

Editora Filiada



Membro Colaborador



# Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.

Acesse [t.me/BrasilRevistas](https://t.me/BrasilRevistas)



Tenha acesso as principais  
revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

## O PODER DAS PLANTAS

---

**ABETO** - *Abeto alba Miller*: Usado por pessoas com problemas nas vias respiratórias como: bronquite, asma, resfriado e gripe. Não inalar, pois pode produzir irritação do sistema nervoso, sobretudo em crianças.

**ACELGA** - *Beta vulgaris Var cicla*: Ótimo Laxante, emoliente, tônico estomacal e estimulante das funções cerebrais. Muito usado contra cálculos da vesícula e suas folhas como cataplasma em furúnculos e feridas. Quando misturada em partes iguais com o suco do agrião, combate os cálculos biliares (toma-se 1 copo em jejum).

**AÇAFRÃO** - *Crocus sativus*: Combate à tosse causada pela bronquite crônica e melhora a ansiedade e insônia. Indicado para hipocondria, melancolia, histeria, asma, coqueluche e doenças urinárias. Melhora as funções de muitas enzimas do fígado e vesícula biliar. Útil em casos de despigmentação da pele como psoríase e alguma leucemia.

**AGRIÃO** - *Nasturtium officinale – Roripa Nasturtium*: Suas flores e folhas são eficazes em infusão para bronquite, depurativo, é diurético e para febres é de muita valia. O uso das folhas em saladas cruas combate à deficiência de vitamina C, anemia, alivia dores de dentes. É considerado umas das principais fontes de vitamina A, essencial para a boa visão e para manter a saúde da pele.

**ALCACHOFRA** - *Cynara scolymus*: Aumenta a secreção biliar prevenindo a formação de cálculos, e embora não dissolva os já existentes, diminui a cólica biliar. Reduz as taxas de colesterol devido à ação nas enzimas hepáticas. Auxilia nos regimes de emagrecimento, combate a anemia é muito usada contra o raquitismo.

**ALÇAÇUZ** - *Periandra Dulcis*: É usado nas inflamações do ventre e das vias urinárias, tosse, dispnéia, catarros crônicos e congestão hepática. Produz, ainda, efeito laxativo. Costuma-se dizer que o hábito de mastigar alçaçuz acaba com o vício do fumo. Egípcios e gregos o apreciavam pelo seu sabor suave e calmante.

**ALCAPARRA** - *Capparis Spinosa*: A casca e a raiz são excelentes diuréticos. As alcaparras contêm vitamina C, sais minerais (cálcio, magnésio), pigmentos, fibras vegetais, proteínas, carboidratos, etc. É benéfica para o sistema digestivo, ameniza as nevralgias, sobretudo a ciática.

**ALECRIM** - *Rosmarinus Officinalis*: Costuma-se empregar suas folhas e flores no tratamento de asma, coqueluche, gripe, fraqueza e depressão. O uso externo também é bom para sarna, reumatismo muscular e dor de cabeça. É aconselhável para casos de cansaço no peito, tosses e catarro, alivia dores no período menstrual. É muito utilizada para aumentar o apetite infantil.

**ALFACE** - *Lactuca sativa*: É utilizada como calmante e ajuda no rejuvenescimento. É eficiente contra a insônia, palpitações, reumatismo e conjuntivites. Rico em Cálcio e Fósforo participa da formação dos ossos e dentes, ajudam na coagulação do sangue e na construção muscular, e o Ferro contribui para a formação do sangue.

**ALFAFA** - *Medicago sativa*: Excelente suplemento alimentar contém potássio, magnésio, minerais, fósforo e cálcio. Usado nos casos de hemorragias, revigorante nos casos de fadiga e alimentação insuficiente. É indicada nos casos de anemia e deficiência em vitamina K e cálcio. Nesses casos, usa-se o chá e o suco das folhas. Excelente energético e reconstituente do organismo.

**ALFAVACA** - *Ocimum basilicum*: Para a digestão recomenda-se um chá de alfavaca à noite, que serve para problemas gástricos e contra tosse. A infusão ajuda no mau hálito, cólica e vômito, debilidades da boca e garganta. Ótima para fazer banhos ou bafos para o tratamento de gripes e resfriados. As folhas amassadas também ajudam a cicatrizar e curar feridas.

**ALFAZEMA** - *Lavandula officinalis*: O chá das flores é muito usado no combate à dor de cabeça e nevralgias. É indicada ainda nos casos de insônia, bronquite crônica, asma brônquica, astenia, vertigens, cólicas, flatulência, dispepsia, inapetência e nervosismo. O chá de alfazema alivia problemas digestivos e de mau hálito. Poderoso antisséptico, cicatrizante, estimula a circulação periférica, antidepressiva, sedativa e analgésica.

**ALGODOEIRO** - *Gossypium herbaceum Linné*: O extrato vindo das sementes é ótimo contra a asma; já as folhas atuam contra catarros e diarreia, além de curar feridas e aliviar queimaduras. Ajuda no aumento do leite materno, reduzindo o volume do fluxo menstrual e controla a hemorragia pós-parto. A parte usada é a casca da raiz recente e tem propriedade diurética.

**ALHO** - *Allium sativum*: É um poderoso expectorante, diurético, alivia nas picadas de insetos; O chá é antiasmático, antirreumático, evita a formação de gases estomacais e intestinais, cicatrizante de úlceras gástricas. O óleo ameniza a insônia, tuberculose, resfriados, gripes e bronquites. Externamente, usa-se o alho contra calos, verrugas, sarna e manchas da pele. É altamente indicado em diabetes, hipertensão.

**ALTEIA** - *Althaea Officinalis*: Suas folhas e raízes fornecem um chá de propriedades emolientes e calmantes, muito útil em casos de inflamação. Pode-se fazer emplastos com as folhas e raízes para combater inflamações de pele.

**ARTEMÍZIA** - *Artemisia vulgaris* L.: É muito conhecida e usada nos problemas menstruais, em casos de dispepsia, astenia, epilepsia. Um eficaz analgésico, antiespasmódico e anticonvulsivante.

**AMBROSIA** - *Ambrosia tenuifolia* L.: Usado como calmante dos nervos, hemorragia nasal, erupções na pele, urticária, náuseas, indigestão, câibras dos intestinos, infecções nos dedos e afecções hepáticas.

**AMÊNDOA** - *Prunus domestica*: As amargas são ótimas para combater doenças do estômago e do aparelho urinário, tosses, bronquites, cálculos, e gonorréias. Já as amêndoas doces são laxantes sendo que o óleo constitui um ótimo hidratante para as peles secas, combatendo também diversos tipos de eczemas. Por sua riqueza em ferro, a amêndoa pode ser vantajosamente incluída na alimentação dos anêmicos.

**AMOR DO CAMPO** - *Desmodium axillare*: É usado na medicina como depurativo do sangue, diurético e doenças do fígado e rins. É benéfico nas aplicações em moléstias de pele como herpes e impigens. Planta indicada para doenças renais, afecções das vias urinárias, uretra e bexiga, blenorragia. Usa-se a folha e a semente, por infusão.

**AMOR-PERFEITO** - *Viola tricolor* L.: Purifica o sangue, laxante, atua sobre as glândulas linfáticas, e no funcionamento dos rins com retenção de líquidos. Usado nas palpitações do coração. Para essas indicações se usa o chá com 10 g de flores ou 20 g de folhas para um litro de água a ferver, três a quatro xícaras por dia. Emprega-se contra o reumatismo, erupções biliares e herpes.

**ANDIROBA** - *Carapa guianensis*: Semente amazônica que serve como repelente e como reconstituente celular da derme, eliminando inflamações e dores superficiais. Tem ação purgativa na eliminação de vermes. O chá da casca das folhas é antitérmico e antirreumático. O óleo é usado em fricções para erisipela e reumatismo. É cicatrizante, combate luxações e pode ser utilizado em massagens para obter efeito relaxante.

**ANGÉLICA** - *Angélica silvestris*: É útil nos casos de depressão, neurose e debilidade nervosa. Combate à falta de apetite e a enxaqueca. Fortalece o estômago, é tônica, depurativa e ajuda contra a febre provocando o suor. É utilizada como repositor hormonal na menopausa, contra acidez estomacal, asma, bexiga, bronquite, falta de apetite, gota, hipertensão arterial e insônia.

**ANIS** - *Pimpinela Anisum*: As sementes de anis são muito boas para as crianças pequenas que sofrem de diarreia, porque facilitam a digestão. O azeite extraído das sementes de anis serve para matar piolhos e para acalmar cólicas. Sendo muito utilizado para amenizar problemas respiratórios e sintomas da gripe. É um antisséptico, aromático, calmante, digestivo, diurético, estimulante, expectorante.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**AROEIRA** - *Schinus aroeira* Linné: Com a casca combate a cistite, uretrite, tosses, bronquites, gripe, resfriados, febre e secreções. Sua resina é indicada para o tratamento de reumatismo; em banhos é utilizado para combater úlceras malignas. Balsâmico e adstringente empregado nas doenças de vias urinárias.

**ARNICA** - *Arnica Montana*: O uso sobre o couro cabeludo favorece o crescimento dos cabelos. A tintura só deve ser aplicada, externamente para ferimentos, contusão e queda. Sua pomada é usada para acne e furúnculos. Muito usada também em casos de reumatismo, nevralgia, anemia, coqueluche, paralisia, hemorragia, derrame (reabsorve o sangue).

**ARROZ** - *Oryza sativa*: O arroz papado e colocado no local ameniza; furúnculo, erisipela e manchas na pele. A água de arroz desinflama o tubo digestivo e melhora hemorróidas.

**ASPARGO** - *Asparagus officin*: É indicado nas doenças do fígado, do baço e estômago. Nos problemas do coração, combate à hipertrofia e diminui as palpitações. Acalma as pessoas nervosas e excitáveis, muito usado em caso de emagrecimento. Acelera o trabalho do intestino grosso, o que vai beneficiar os obesos e pessoas com problemas no intestino.

**ASSA-PEIXE** - *Bohemeria Caudata*: Combate à gripe, bronquite, asma, cálculos renais, contusão, hemorróidas, pontadas no peito e costas, diurético e excelente expectorante. Suas folhas e flores são usadas para combater a tosse e a rouquidão. Seu uso externo combate hemorróidas. O cozimento da raiz serve para estancar o sangue, curar machucados.

**AVEIA** - *Avena sativa*: Combate à astenia e hemorróidas, acalma dores reumáticas, dá brilho aos cabelos, estimula a energia física, psíquica e aumenta a capacidade de concentração. Auxilia em casos de arteriosclerose atuando contra o ácido úrico. A aveia é uma excelente fonte natural de vitaminas, proteínas e sais minerais. Reduz a atividade tireoidiana e constitui um tratamento complementar da diabetes, da esclerose e da hipertensão.

**AVENCA** - *Adiantum capillus veneris*: É excelente para o apetite e para a boa digestão. Combate a caspa e queda de cabelos. Tida como eficaz no tratamento de afecções das vias respiratórias, tosse, bronquite, laringite, catarro pulmonar, rouquidão, tendo ação emoliente e efeito laxativo, age contra nevralgia e dores.

**BABOSA** - *Aloe vera*: Seu chá previne câncer e é excelente laxante. O sumo é um anticaspas, cicatrizante, repelente, tônico estomacal e purgativo. Suas folhas e principalmente o suco dão bons resultados quando aplicados sobre queimaduras, erisipelas e inflamações. Evita, também, quedas capilares, e a polpa é empregada na cicatrização de feridas, além de regularizar o ciclo menstrual.

**BÁLSAMO** - *Cotyledon orbiculata*: Usado como cicatrizante, digestivo e emoliente. Indicado contra bronquite crônica, diabete e frieira. Também usado para proteger contra úlcera, erisipela, afecção, aparelho respiratório e urinário. Eficaz nos casos de queimadura.

**BAMBU** - *Bambusa vulgaris Schr.*: Indicado para doenças como artrose, diarreia, doenças da pele (rizoma), disenteria, febre, gases, hemorragias, hemorróidas, osteoporose, paralisia, perturbações do estômago. Revitaliza as unhas, cabelos e cartilagens.

**BARDANA** - *Arctium Lappa*: Combate o reumatismo, furúnculo, bronquite, cálculos da bexiga e biliar, prisão de ventre, queda de cabelo, anemia, artrite, bronquite crônica, caspa, catarro do estômago, catarro do intestino, comichão, feridas, furunculoses, gastrite, hemorróidas, herpes simples, lepra e micose nas unhas.

**BELDROEGA** - *Portulaca oleracea*: O suco de suas folhas pode ser usado topicamente sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas e queda de cabelo. Usado como diurético, laxante e tem ação antiinflamatória.

**BERINJELA** - *Solanum melongena*: Reduz a ação de gorduras no fígado e diminui o colesterol, combate a inflamação dos rins e uretra e as enfermidades do estômago. Suas folhas servem para o preparo de cataplasmas para queimaduras, abscessos e herpes. Seu suco é utilizado contra males na bexiga e uretra, sendo um grande diurético.

**BERTALHA** - *Basella rubra L.*: Suas folhas e raízes são ótimas emolientes e adstringentes. Muito indicado contra inflamação, doenças do fígado, hemorragias do pós-parto, além de ajudar a melhorar a visão. **TAS**

**BETERRABA** - *Beta vulgaris*: O Suco cru, é um tônico cardíaco, aumenta a produção de bÍlis e sais biliares, facilita a contração da vesícula biliar; laxante, digestivo, diminui e regula o colesterol, antirreumático. Recomendada para anêmicos por sua riqueza em ferro, para quem tem dentes fracos ou gengivas inflamadas. Limita o crescimento de tumores malignos e previne problemas de próstata.

**BICO-DE-PAPAGAIO** - *Euphorbia coccinea Willd.*: Seu chá ajuda a amenizar dores de cabeça, febre e pode ser usado em casos de inflamações nas gengivas. É uma planta extremamente tóxica, por esse motivo a mantenha fora do alcance das crianças.

**BOLDO** - *Coleus barbatus*: Tem ação na célula hepática, estimula a digestão, aumenta e modifica a secreção biliar afecções hepáticas e na litíase biliar, tratamento da icterícia; facilita a eliminação da uréia. Combate à falta de apetite, ajuda a eliminar cálculos biliares, ameniza a insônia e melhora a ressaca alcoólica.

**BOLDO DO CHILE** - *Peumus boldus*: Contribui na eliminação de cálculos do fígado, eficaz na prisão de ventre, gases intestinais e má digestão. Combate a insônia e é muito usado contra febre. Existe também o Boldo do Brasil, forte calmante, é uma droga (moderação no uso). Muito usado na fadiga do fígado, distúrbios intestinais, hepatite e cólica.

**BORRAGEM** - *Borrago officinalis* L: Ameniza as vias respiratórias (tosse, catarro, problemas pulmonares, garganta, bronquite), rubéola, sarampo, sardas, unhas quebradiças, cirrose hepática, ajuda a aliviar tumores e retarda o envelhecimento.

**BUCHINHA DO NORTE** - *Luffa operculata*: Tem propriedades medicinais, descongestionante, drástico, laxante. Indicado em casos de contaminação por amebas, herpes e sinusite. Modo de usar: prepare uma infusão com uma Buchinha do Norte para 1 xícara de chá de água fervendo. Abafe por 5 minutos e faça inalação. Só use com orientação profissional. Em caso de gravidez não ingerir pois é abortivo.

**BUVA** - *Erigeron bonariensis* L: Muito usada em inflamação da próstata e testículos, ameniza em afecções urinárias e úlceras. No caso de mulheres e muito usado para corrimentos. Um excelente diurético, também eficaz contra doenças venéreas e ajuda a eliminar o catarro.

**CABELO DE MILHO** - *Zea mays*: As sementes são altamente nutritivas. O chá é poderoso diurético, desinfetante das vias urinárias, inflamação da bexiga, nefrite e cistite. Indicado em distúrbios cardíaco e inchaço nas pernas (gravidez), pessoas com dificuldade em urinar devem evitar a infusão do cabelo de milho.

**CACTO** - *Cereus grandiflorus* Mill: Aconselhado no tratamento da dilatação do coração sendo assim melhora as funções cardiovasculares, utilizado contra o tabagismo e tem grande efeito diurético.

**CAFÉ** - *Coffea arabica* L: Um grande estimulante, sua casca combate a diabetes e o reumatismo. Pessoas que sofrem de insônia não devem tomá-lo. Além disto é diurético e combate a febre.

**CALÊNDULA** - *Calêndula officinalis*: Eficaz na luta contra avermelhamento de pele, câncer da matriz, câncer do estômago e também muito usada na higiene do bebê. Aumenta a produção da bÍlis, usada no tratamento de feridas e ulcerações da pele e mucosas. O chá pode ser usado para qualquer tipo de inflamação do organismo (reumatismo, sinusite, faringite, etc). É cicatrizante, o que torna útil em casos de úlceras do estômago.

**CAMOMILA** - *Matricaria chamomilla*: Sua infusão é eficiente contra a febre, cólicas, dispepsia, falta de apetite, infecções intestinais e diarréia infantil. As compressas e lavagens são usadas em caso de conjuntivite e inflamações nos olhos. Alivia as dores estomacais, intestinais, gastrite, úlceras, insônias, perturbações da menopausa e menstruação dolorosa.

**CANA-DE-AÇÚCAR** - *Saccharum officinarum*: Cobate distúrbios dos rins, fadiga, problemas no estômago, insônia, parasitas intestinais, anginas, úlceras da córnea, rachaduras nos seios, aftas, escarlatina, erisipela, cólera, febres, enjões da gravidez. Muito usada em casos avançados de pneumonia e tuberculose.

**CANA DO BREJO** - *Costus spicatus Swartz*: O talo da folha é um diurético fortÍssimo e depurativo, elimina cálculo renais, ajuda a combater inflamações da uretra e leucorréia. É muito usada para picadas de insetos e também para quem sofre de diabetes, coceiras vaginais, irritação da próstata e auxÍlia no tratamento das doenças venéreas. Um excelente cicatrizante alivia as micoses, assaduras e alergias.

**CANELA** - *Cinnamomum zeylanicum*: O chá das cascas ou das folhas é utilizado para problemas digestivos, carminativo e é um antirreumático. Conhecida como uma poderosa planta afrodisÍaca. Indicada para diminuir o vômito, espasmo e até mesmo a febre. Ajuda na eliminação de gases intestinais e combate a gripe. É também usada como estimulante. Quando misturado ao leite é indicada como fortificante neuromuscular.

**CÂNFORA** - *ArtemÍsia camphorata*: A infusão da folha é um remédio natural para casos de fraqueza orgânica. Exerce ação benéfica no fÍgado e intestinos. Ótimo calmante, muito usado em enjões e excessos de gases. Tem aplicações também nas hemorragias uterinas e como vermÍfugo. Usa-se o óleo ou álcool de cânfora para aliviar dores reumáticas e nevralgias. É usado também para diminuir a excitação sexual.

**CAPIM-LIMÃO** - *Cymbopogon citratus*: O seu uso torna seu sono tranquilo, melhora o nervosismo, a ansiedade, ajuda a amenizar o estresse e problemas digestivos. Muito usado na limpeza dos dentes e gengivas. O chá das suas folhas é muito usado para combater os gases intestinais. Usado como repelente de insetos. Combate dores de cabeça, dores musculares, espasmos, febre, gases, reumatismo e problema renais.

**CAPUCHINHA** - *Tropaeolum majus L*: Muito usado por pessoas com problemas pulmonares, tosse, eczema, falta de apetite, problemas digestivos, psoríase e retenção de líquidos. Usado para fortalecer o cabelo evitar suas quedas e a caspa, fortalecendo assim o couro cabeludo. Retira as impurezas no sangue, ameniza a insônia e rejuvenesce pele.

**CARQUEJA** - *Baccharis trimera de Candolle*: Muito usado por pessoas com diabetes, bom para distúrbios do fígado, estômago, vesícula, intestino solto, auxilia em regimes de emagrecimento, cura de chagas e úlceras de pele. Ajuda pessoa com má circulação, enfermidades da bexiga, dos rins, do pâncreas e do baço. É muito eficiente em casos de impotência sexual masculina.

**CASTANHA-DO-PARÁ** - *Betholletia excelsa*: Ajuda a proteger algumas mulheres contra o câncer de mama. Evita a formação de radicais livres. Os desnutridos, anêmicos e tuberculosos necessitam ingeri-lá com muita abundância. Também pode ser utilizada como cicatrizante, e no tratamento de hepatite, anemia e diabetes.

**CATINGA DE MULATA** - *Tanacetum vulgare L*: Para pessoa que sofrem de bronquite, dores articulares, dores musculares, dor de dente, dores reumáticas, para eliminar furúnculos, epilepsia, gota, infecções na pele, perturbações gástricas e problemas menstruais. Ajuda a clarear manchas de pele, ótimo cicatrizante usado em contusão e feridas. Também é usado para repelir insetos.

**CATUABA** - *Anemopaega mirandum*: A casca é usada para impotência sexual, diminuir estresse acompanhado de sintomas de fadiga física e mental. Pessoas que sofrem de falta de memória, em casos de convalescença de doença grave, raciocínio lento, doenças nervosas e emocionais. Estimulante e tonificante do sistema nervoso, resumindo e um ótimo remédio para o cérebro.

**CAVALINHA** - *equisetum arvense*: Uma infusão mais forte aplicada com bandagens, ou mesmo um cataplasma da erva, aplicada em locais do corpo propensos a celulite, faz verdadeiras maravilhas. Eficaz em problemas ósseos, regula a menstruação e auxilia em edemas da próstata. Eficaz em tratamento de retenção e irritação das vias urinárias (rins e bexiga), anemias e hemorroidas.

**CEBOLA** - *allium cepa*: Para uso externo combate, hemorroidas, picadas de abelha, dores de origem reumática, calvície e uma dezena de outras doenças. É indicada para abrir o apetite, regulariza enfermidades do estômago, é ótima contra prisão de ventre. Misturada com mel restabelece o sistema respiratório ajudando no tratamento de resfriados, gripes, tosse, bronquite e asma.

**CELIDÔNIA** - *Chelidonium majus*: Usado na inflamação da vesícula biliar, câimbras do estômago, crises de asma. O suco das folhas machucadas se aplicam para fazer desaparecer verrugas e calos. O chá das folhas se usa para lavar o rosto para ajudar a tirar manchas.

**CHÁ DE BUGRE** - *Cordia encalyculata*: Sua folha e talo são diuréticos, previne ou reduz depósitos de celulite. Muito usado por pessoa com o organismo debilitado, nos casos de gengivite e em casos de gota mostra-se muito eficaz. Tônico cardíaco, também age contra inchação das pernas, artrite, perda de albumina e evita formação de depósitos gordurosos (obesidade).

**CHÁ-PRETO** - *Camellia sinensis (L.) Kuntze*: Ele é altamente digestivo e diurético, indicado para a dor de dente, eliminar gorduras, emagrecimento e doenças dos rins. Alivia os sintomas de depressão e dor de cabeça. É tônico, energético, estimulante dos nervos, músculos e cérebro e auxilia no tratamento da obesidade.

**CHAPÉU DE COURO** - *Echinodorus macrophyllus*: Elimina colesterol, eficaz contra o reumatismo, artrite, moléstias da pele, pressão alta, problemas de garganta, colesterol alto, sífilis indisposição e dor no corpo. Usado como laxante depurativo do sangue é normalmente usado no combate às doenças renais e das vias urinárias.

**CHICÓRIA** - *chicorium endívia*: É depurativa, bom laxante, rico em minerais como cálcio, ferro, potássio e fósforo sendo assim eficaz contra anemia. Esta hortaliça limpa o fígado, estimula o baço é recomendada para os problemas de visão em geral. A chicória ativa ainda a função biliar, quando a secreção da bile se mostra escassa. Como a cenoura, é indicada para problemas oculares e atua também na circulação.

**CIPÓ-CABELUDO** - *Mikania hirsutissima*: Indicado contra bronquite, catarros, coqueluche, laringite, frieiras, rachaduras, coceiras na pele, escarros sanguíneos, gota, reumatismo, varizes, lesões cardíacas e ajuda na dilatação das veias. Pode ser utilizado contra cólicas menstruais, nefrites e inflamações da bexiga. Elimina a albumina da urina e a inflamação dos rins.

**COENTRO** - *Coriandro sativum*: O poder curativo do chá serve para casos de atonia gastrointestinal, evita a formação de gases estomacais e intestinais. O chá tem efeito sedativo e é usado para acalmar, além de retirar metais pesados do organismo. Indicado para males do fígado e como sudorífico e antiespasmódico, combate à febre. Compressas feitas com as suas folhas dão alívio a inflamações e dores nas juntas.

**CONFREI** - *Symphytum officinalis*: Seu uso é somente externo, muito usado nos casos de hemorragia e úlceras, é um ótimo antirreumático. A cataplasma serve para casos de fraturas ósseas, varizes, cicatrizante, úlceras, feridas, queimaduras. Pode agir como cicatrizante, analgésico e redutor da oleosidade da pele.

**COGUMELO DO SOL** - *Agaricus sylvaticus Shaeffer*: Aumenta as funções imunológicas, estimula a produção de novas células de defesa do organismo. Reduz a taxa de glicose no sangue (açúcar), seu extrato combate células do câncer. Auxilia no controle da pressão arterial, do colesterol e da arteriosclerose. Ajuda a retardar o envelhecimento, já é consumido por milhares de pessoas em todo o mundo.

**COUVE** - *brassica oleracea*: É usada contra anemia, úlcera gástrica, bronquite e reumatismo, sendo para isso ingerida em forma de suco. Diurética e cicatrizante esta hortaliça é um ótimo remineralizante para o organismo, é laxante pela sua grande quantidade em fibras, e boa para a asma e bronquite e todo o sistema respiratório.

**COUVE-FLOR** - *Brassica oleraceae Var Botrytis L*: Rico em cálcio e fortalece os ossos, indicado contra fraqueza em geral. Eficaz fortificante infantil e neutralizante da acidez estomacal. Muito rico em vitamina A, é recomendada nos casos de desnutrição, debilidade geral e convalescença. É indicada também contra a prisão de ventre.

**CRAVO-DA-ÍNDIA** - *Eugenia caryophyllata*: Tanto o chá quanto o pó são bons para: digestão e excelente afrodisíaco. Ajuda na bronquite, gripe, tosse e resfriado e ainda facilita na menstruação. Seu óleo, aplicado diretamente acalma a dor de dente e é muito usado para abrir o apetite das crianças. É também eficaz no combate à acne. Ainda na forma de pomadas e cremes, alivia a coceira e o inchaço das picadas de inseto.

**CRISTA DE GALO** - *Colosia Argêntea*: O óleo e a flor extraído das sementes combate hemorragias, blenorragias e também diarréias. 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.

**DAMIANA** - *Turnera aphrodisiaca*: Usado em casos de alcoolismo, anorexia, asma, bronquite, catarro renal, cístico, convalescência, desordem respiratória, depressão, diabete, diarréia, dispepsia, disenteria, doenças dos rins e bexiga, doenças venéreas, dor de cabeça, dor de estômago, impotência sexual, infecção intestino, malária, problemas de visão, rinite, sífilis e vesícula.

**DENTE-DE-LEÃO** - *Taraxacum officinale*: Desintoxicante suave do fígado, pode ser usado contra a hepatite inclusive cirrose no início. Tônico hepático, diurético e depurativo do sangue, age no fígado e nos rins, é indicado para diabéticos. Fortifica os nervos, mas sua ingestão diária não pode ultrapassar três xícaras, sem adoçantes.

**DOURADINHA** - *Palicourea rígida*: Esta planta é referida como emoliente, antiblenorrágica, potente diurético nas inflamações da bexiga e afecções urinárias e no tratamento de bronquite e laringite. Em uso externo é indicada para feridas e ulcerações da pele.

**EMBAÚBA** - *Cecropia peltata*: É medicinalmente usada nas afecções do trato respiratório. Aumenta a energia do músculo cardíaco sem multiplicar os batimentos do coração. O suco obtido da raiz é um poderoso diurético. Suas folhas e frutos são usados no tratamento da diabetes, sendo úteis também contra a tosse e bronquite. Não fazer uso contínuo.

**ERVA-DOCE** - *Pimpinella anisum*: O chá das sementes é: carminativo, estomacal, estimulante gastrointestinal e diurético. É eficiente na diarréia palpição, dor de cabeça, bronquite e vômito. Eficiente para combater a cólica menstrual e gases intestinais, também é expectorante. O infuso das sementes facilita a digestão, acalma excitação nervosa e insônia.

**ERVA CIDREIRA** - *Lippia Alba*: O chá relaxa o sistema nervoso: induz ao sono e permite o controle das emoções. Ajuda na cólica (dor de barriga), espasmo e gases. Possui propriedades digestivas. Indicada em casos de taquicardia, histerismo e depressão. O mirceno é o responsável pelo seu papel analgésico, no alívio de dores e da pressão alta.

**ERVA-DE-BICHO** - *Polygonum acre*: Combate hemorróidas, reumatismo, artrite e disenteria, e também expulsa vermes, além de ser cicatrizante. Cuidado, como também possui propriedades abortivas, não deve ser usada por mulheres grávidas. Tem efeito circulatório, contra as varizes. Melhora o desempenho cerebral e o raciocínio.

**ERVA-DE-PASSARINHO** - *Struthanthus flexicaulis*: Muito usado em casos de afecção respiratórias, bronquite, doenças do útero, tosse, hipertensão, dor no peito, hemorragia, pneumonia, e pontadas.

**ERVA DE SANTA MARIA** - *Chenopodium ambrosioides*: As folhas e flores secas afugentam insetos caseiros. Seu sumo é um excelente vermífugo. Sua infusão e tintura aliviam: bronquite e tosse; é um diurético calmante; combate à tuberculose. Cura indigestão, hemorróidas, varizes, facilita a menstruação, a circulação e combate as doenças nervosas.

**ERVA DE SÃO JOÃO** - *Hypericum perforatum*: É utilizado para tratar casos de depressões moderadas, nunca em depressões severas. Combate à agitação do sono e distúrbios nervosos. Antifebril, muito eficiente contra dores de estômago, cólicas e gases. Útil nas cólicas e nas diarreias dolorosas.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISIAS](https://t.me/BRASILREVISIAS)

**ERVA-MATE** - *Ilex paraguayensis / brasiliensis*: Indicada como estimulante dos nervos, excitante do tubo digestivo, eficaz no combate às afecções dos rins e bexiga, reumatismo, moléstias venéreas, ativador do pâncreas, dispépsias. De ação laxativa, estimula a atividade cerebral, combate o cansaço e a obesidade. As folhas são usadas por infusão.

**ERVA-MOURA** - *Solanum Nigrum L*: Utilizado para aliviar a coceira na vulva ou no ânus e para acalmar a coceira no caso de sarna. Indicado para o tratamento de úlceras dolorosas, tumores inflamatórios, furúnculos e queimaduras, herpes ou outro tipo de erupções. É um ótimo laxante, cicatrizante e calmante.

**ESPINAFRE** - *Spinacia oleracea*: Rica fonte de ferro, além de vitaminas do complexo B. Indicada para casos de pressão arterial alta. É tônico, diurético e laxante. Além de ser indicado para pessoas anêmicas e desnutridas, o espinafre também é recomendado para corrigir o excesso de ácido no organismo. É bom para os sedentários, pois combate a pressão alta, arteriosclerose e artrites.

**EUCALIPTO** - *Eucalyptus globulus*: A casca da árvore ou chá das folhas são: antisséptico, anticatarral e antiasmático, combatendo a gripe, resfriado, tosse; estomatite, faringite e cistites. Seu óleo ameniza a asma e a bronquite, e ajuda como cicatrizante. É indicado para uso em inalações, em problemas pulmonares como bronquite, asma e inflamações da garganta.

**FIGUEIRA** - *Ficus carica*: Indicado em casos de prisão de ventre, esgotamento físico, faringite, bronquite e tosse. Para uso externo, combate feridas infectadas, furúnculos e problemas dentários.

**FUNCHO** - *Foeniculum vulgare* Mill: Indicado no uso contra a azia, bronquite, cãimbra, cólica, cólica por gases, conjuntivite, diarreia, dispepsia, distúrbio urinário, dor muscular e reumática, espasmo, estômago, fígado, gases, gripe, inflamação, mal dos rins, menstruação irregular, problemas oculares, tosse e vômito.

**GARRA DO DIABO** - *Hapargophytum procubens*: Possui ação antiinflamatória indicada contra os casos de reumatismo, artrite e gota, aliviando as dores das articulações. Como estimulante do sistema linfático, favorece a eliminação tóxica e os mecanismos de defesa do organismo.

**GENGIBRE** - *Zingiber officinalis*: Estimula o apetite detendo ainda virtudes expectorantes. O chá combate tosses, bronquites, resfriados, asma, rouquidão e catarros crônicos. Além disso combate dores espasmódicas. Estimulante gastrointestinal, é ainda um bom antiinflamatório que apresenta resultados contra o reumatismo e artrites.

**GERGELIM** - *Sesamum Indicum* L: Ajuda a combater o esgotamento nervoso e mental. Ameniza o estresse, ajuda a tratar a perda de memória, ameniza a depressão. Previne o enfarto do miocárdio e a trombose arterial, é um excelente complemento nutritivo.

**GINGKO BILOBA** - *Ginkgo biloba*: A raiz mascada defende-nos do resfriado, tosse, inflamações pulmonares; estomatite, prisão de ventre, úlceras gástricas, inflamações urinárias, distúrbios nervosos e fadiga. Tem ação preventiva e curativa na oxidação das células e no envelhecimento. Estimulante da circulação, indicado ainda contra micro varizes, artrite e cansaço nas pernas.

**GINSENG** - *Panax Ginseng*: Os preparados à base da raiz fortalecem o coração, o aparelho circulatório e o sistema nervoso, além de melhorar a memória. Auxilia, ainda, nos casos de esgotamento e indisposição. Fornece energia aos idosos e os reabastece de energia sexual (afrodisíaco). Combate o estresse, ajuda a reduzir a próstata e elimina o reumatismo.

**GINSENG-BRASILEIRO** - *Pfaffia glomerata*: Ajuda a tratar a hemorróida, arteriosclerose, varizes, esgotamento, dor, inflamação, febre, tumor, cicatrizante, estimulante do sistema linfático, rejuvenescedora, revitalizante, tônica, aumenta a força muscular, diminui o tremor nas pessoas idosas, melhora a circulação. Previne o estresse, a anemia e colesterol.

**GIRASSOL** - *Helianthus annuus*: A tintura das folhas é boa para: febre, malária, resfriado, estomatite. A Infusão das sementes inibe a excitação nervosa. O uso externo da tintura ajuda a tratar chagas, contusões e feridas, e é utilizada para casos de febre malárica e de origem pulmonar. Sua semente produz óleo rico em gorduras poliinsaturadas, recomendada aos que precisam evitar o colesterol.

**GRAMA** - *Agropyrum repens (L)*: Combate cálculos urinários, gota, celulite, celulite, febre, cistite, artrite, uretrite, resfriados e gripes. Altamente diurético, antisséptico, antiinflamatório, depurativo e emoliente.

**GRÃO-DE-BICO** - *Cicer Arientinum*: Melhora a memória, afrodisíaco e trata os furúnculo. Ótimo para quem está desnutrido é muito estimulante. É um alimento bom para os diabéticos, pois sua fibra solúvel controla as taxas de açúcar no sangue, diminui a taxa de colesterol, ajuda no combate da anemia e evita a hipertensão arterial. Ajuda no funcionamento do intestino.

**GUACO** - *Mikania guaco*: Tem propriedades diuréticas, usado como expectorante, antirreumático e depurativo. Fornece um chá perfumado e muito útil em casos de tosse e catarros. O uso prolongado predispõe a acidentes hemorrágicos.

**GUARANÁ** - *Paullinia cupana*: É revigorante, antidepressivo, estimula as funções cerebrais, favorecendo a atividade intelectual, e combate à enxaqueca. Elimina a diarreia, evita a formação de gases intestinais. Um extraordinário estimulante, que dá energia física ao organismo. Contém muita cafeína. Indicado para casos de esgotamento físico, muita atividade intelectual e é afrodisíaco.

**GUINÉ** - *Petiveria tetrandra*: Combate enxaqueca, paralisia, reumatismo, artrite e hidropisia. Usado como analgésico e antirreumático. Cuidado não deve ser usado por grávidas.

**HAMAMÉLIS** - *Hamamelis virginiana*: Tônico venoso, hemostático, sedativo ocular. É indicado para tratar varizes, flebites, pernas cansadas e hemorroidas. Combate dermatites, eczemas, pele seca e rugas.

**HELIOTRÓPIO** - *Heliotropium europaeum L*: Antisséptico, cicatrizante e febrífugo. É indicado para desinfetar e cicatriza as feridas. Ativa a menstruação e estimula o funcionamento da vesícula biliar.

**HORTELÃ** - *Monarda punctata*: O chá de hortelã é famoso no combate às cólicas nervosas, hepáticas e intestinais, bom contra a asma, tosse e catarro crônico. Combate, ainda, os vermes intestinais infantis. A infusão de hortelã com óleo de oliva alivia queimaduras e descongessa as vias respiratórias.

**IPÊ-ROXO** - *Tebebuia Avellanedae*: É usado como analgésico e como auxiliar no tratamento de doenças estomacais e da pele. É tido como um poderoso auxiliar no combate a determinados tipos de tumores cancerígenos. Sua casca tem um poder curativo fantástico. Combate úlceras pépticas, sífilis e diabetes. É usado para combater afecções cutâneas.

**JABORANDI** - *Pilocarpus jaborandi*: Suas folhas são usadas para, afecções reumáticas, artrites, gota, estimulam a transpiração, hipertensão arterial, glaucoma, ant queda de cabelo e estimulante do crescimento capilar. É um bom antitérmico. É usado no glaucoma. Também indicado no tratamento de doenças do aparelho respiratório. Usa-se também na caxumba, edema pulmonar, hemorragia e irritação brônquica.

**JASMIM** - *Jasminum gransiflorum*: Afrodisíaco, antidepressivo, diurético estimulante do chakra sexual, usado para ansiedade, tristeza, falta de confiança, depressão e depressão pós-parto. Ameniza o calor da menopausa, regulariza a circulação sanguínea. Usado em desmaio, vertigem e falta de ar. Ótimo colírio contra inflamações nos olhos, indicado como xarope contra tosse e gripe.

**JATOBÁ** - *Hymenaea courbaril*: Eficiente contra a retenção de urina, diarreia, disenteria, cólicas por gases, bronquite, asma, tosse, coqueluche, laringite, dor de barriga e má digestão. Serve como fortificante, é o maior inimigo contra problema de hemorroidas, fraqueza geral também é balsâmico e vermífugo.

**JENIPAPO** - *Genipa americana L*: O chá da raiz tem efeito purgativo. A casca, em decocção, é útil contra úlceras. As sementes, moídas, provocam vômito. O suco da fruta é diurético. Usado em doença venérea como sífilis ameniza doenças como a amidalite, anemia, asma e faringite.

**JEQUITIBÁ** - *Cariniana legalis*: Usa-se a casca do jequitibá para diarreia, muito usado nas afecções da boca, amidalites, anginas, faringite, laringites e amidalites, sendo recomendado para as inflamações das mucosas. Ele é usado em gargarejo.

**JURUBEBA** - *Solanum Paniculatum*: O seu suco é diurético, febrífugo e tônico, e por isso é usado contra catarros da bexiga, inflamações do baço e icterícias. Contra erisipelas, tumores, abscessos internos, hepatites e obstruções hepáticas. Recomenda-se utilizar, juntos, raiz e folhas. O chá é tomado para combater catarros na bexiga e o amarelão. Seu uso externo é em feridas e a infusão da raiz combate à hepatite.

**LÍNGUA DE VACA** - *plantago major*: No caso de uma ferida alivia a dor, combate à inflamação e ajuda a cicatrizar. Tem ação tonificante indicada na hemorragia, catarro pulmonar, erupções cutâneas de origem sífilítica e tosse. Externamente, é um bom remédio para lavar úlceras e tumores.

**LINHO** - *Linum usitatissimum L*: Laxante e emoliente. É indicado para prisão de ventre crônica, gastrite, úlcera duodenal, inflamações em geral.

**LÍRIO** - *Lillium spp*: O chá é ótimo para acalmar, tônico para os nervos e nutritivo. Elimina vermes intestinais, ajuda em doença respiratória e disfunção da bexiga. Ativa a musculatura brônquica e por isso seu uso é indicado contra asma, bronquites catarrais e coqueluche.

**LÓTUS** - *Nelumbo nucifera*: É afrodisíaco, excelente calmante, provoca o fechamento dos poros (adstringente). Ajuda nas doenças respiratórias como rinite, laringite, tosse e catarro pulmonar, eliminando as secreções, ameniza a diarreia e cólera.

**LOURO** - *Laurus nobilis*: Ótimo remédio contra má digestão, ressaca alcoólica, doenças de fígado e estômago. Alivia cólicas menstruais, ajuda a curar afecções da pele e do ouvido, estimula a digestão e o apetite, atua contra o cansaço, bronquite, reumatismo. Fosfórico, contribui para um sono tranquilo.

**LÚPULO** - *Humulus lupulus*: tem propriedades sedativa, digestiva e aperitiva. Muito conhecido o chá de lúpulo para favorecer o sono. É útil (uso interno) em casos de enxaqueca. Aplica-se também em casos de digestão difíceis, infusão e/ou compressas. As flores femininas da plantas são utilizadas na fabricação da cerveja.

**MACELINHA** - *Egletes viscosa*: Reguladora das funções intestinais, antiinflamatório, antisséptico, analgésica e sedativa. Acalma e favorece o sono eliminando a insônia.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**MALVA** - *Malva sylvestris*: Bochechos de malva melhora as inflamações na boca, gengiva e garganta. A cataplasma das folhas é usada contra: artrite, gota; abscessos; dores de dentes. O banho de flores e folhas ameniza o nervosismo. Na medicina caseira seu chá é usado para equilibrar o intestino. Indicada no tratamento de trombose, derrames e outros tipos de paralisias.

**MAMONA** - *Ricinus communis*: O óleo fortalece os cabelos; melhora as queimaduras e frieiras; poderoso purgativo na prisão de ventre. O banho com decocção das folhas acalma a dor das hemorróidas. O óleo de sua semente é poderoso purgativo e combate vermes intestinais, conhecido como óleo de rícino. Só seu óleo deve ser usado e em doses muito reduzidas, porque é venenoso.

**MANJERICÃO** - *Ocimum minimum*: O chá das folhas é excitante, estimulante digestivo, evita a formação de gases, antifebril, diurético e antirreumático. Seu chá quente é ótimo contra atrasos do ciclo menstrual. Pode também ser misturado à água do banho contra estresse. Ele aumenta o apetite, tende a aumentar o leite nas mães, melhora a circulação sanguínea e elimina dores.

**MASTRUÇO** - *Lepidium pseudodidymum* Thell.: Suas folhas são aplicadas em cataplasma na face para combater a sinusite. São diuréticas, expectorantes e úteis para a cura de bronquite crônicas, laringites e tosse.

**MELISSA** - *Melissa officinalis*: Goza de uma reputação como excelente calmante das insônias, histerias, crises nervosas, atua no aparelho gástrico como carminativo. Combate às cólicas intestinais facilita menstruação, ajuda a tratar a caxumba, é boa para a digestão. É usada para diminuir gases e estimula a transpiração.

**MIL-FOLHAS** - *Achillea millefolium*: Usada para as dores de dente; hemorragia, reumatismo, diarreia e gases. Externamente é usada em produtos para pele oleosa e acneica. O chá é estimulante, bom para baixar febre, aliviar dores, varizes, insônia, pressão alta, má circulação, regula e induz a menstruação, contra males do estômago e fígado.

**MILHO** - *Zea mays*: Indicado nas febres, inflamações da bexiga, problemas cardíacos e gota. Na homeopatia é usado no tratamento da gonorréia, cistite, areia e sangue na urina e cálculos renais. Rico em vitamina B1 (tiamina) ajuda na regularização do sistema nervoso e aumenta a potência sexual.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISIAS](https://t.me/BRASILREVISIAS)

**NABO** - *Brassica napus*: Contra as inflamações crônicas intestinais deve-se usar a raiz do nabo em forma de caldo ou sopa. É uma verdura alcalina que ajuda a vencer os efeitos dos alimentos ácidos que comemos. É rico em celulose, que estimula a ação dos intestinos. O nabo é indicado para combater a gripe e doenças dos brônquios. O chá de suas folhas e até da raiz fortalecem os ossos, agindo também como diurético.

**NOZ** - *Cola acuminata*: O suco das raízes tem efeito diurético e laxativo, enquanto as folhas são adstringentes, vermífugas, febrífugas e fortificantes dos músculos e ossos. A casca da raiz serve para provocar o vômito, e a própria casca da noz constitui um tônico estimulante.

**OLIVEIRA** - *Olea europaea*: O óleo é eficaz em inflamações do estômago e intestinos. É um antiinflamatório ajuda estimular o apetite das crianças o seu chá ajuda a baixar a pressão.

**ORÉGANO** - *Origanum vulgare*: Ótimo tempero na cozinha brasileira é ainda estimulante das funções gástricas e biliares, sedativo e expectorante. É usado para resfriados e dores de garganta (gargarejos) e sua infusão alivia cólicas. O chá de orégano é indicado no tratamento de tosse, dor de cabeça de origem nervosa e irritação. O chá pode ser usado para aliviar enjôo do mar.

**PATA-DE-VACA** - *Bauhinia Fortificata*: É uma planta que ajuda a tratar a diabetes, permitindo um regime alimentar menos rigorosos para os que sofrem dessa doença. Ótimo calmante (estados nervosos), reduz o catarro, o colesterol, o diabete melitus II (para o pâncreas produzir mais insulina), impede o aparecimento de açúcar na urina. Suas folhas, cascas e raízes são usadas no tratamento das afecções urinárias.

**PAU-BRASIL** - *Caesalpinia Echin*: As cascas, em decocções, combatem disenterias e diarreias. O pó, misturado com outras ervas, fortalece as gengivas.

**PEPINO** - *Cucumis sativus*: Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins. O pepino é recomendado para pessoas que sofrem de gota, reumatismo, artrites, problemas renais e do coração. Também faz muito bem para o fígado, vesícula, pele, cabelos e unhas, regula a pressão arterial, é calmante e diurético.

**PIMENTÃO** - *Capsicum annum*: É uma boa fonte de vitamina C, dá resistência aos vasos sanguíneos, evita fragilidade dos ossos e má formação dos dentes, bom remédio contra hemorróidas e age contra infecções. O consumo é indicado para fortalecimento da pele, das unhas e do cabelo. Sua ingestão também é benéfica para a desinfecção da mucosa bucal e gástrica, destruindo os germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal.

**PIMENTA-DO-REINO** - *Piper Nigrum*: Na homeopatia, é indicada nos casos de inflamações oculares, eczema nos lábios, amidalites, dificuldades de urinar, prisão de ventre, blenorragias e palpitações. Além de ativar a digestão e o metabolismo, a pimenta estimula a circulação, limpa as vias aéreas.

**PIMENTA-MALAGUETA** - *Capsicum Frutescens*: Além de ativar a digestão e o metabolismo, a pimenta estimula a circulação, limpa as artérias. Usada nas hidropisias, diarreia, gota e dores de dentes.

**PITEIRA** - *Agave americana L*: Indicado em casos de edemas, retenção de líquidos, icterícia, hepatite e externamente é usado como cicatrizante (usa-se em compressas sobre lesões e feridas da pele). Altamente diurético, depurativo e cicatrizante.

**POEJO** - *Mentha pulegium*: Broncodilatador natural para, bronquite, asma, tosse, rouquidão, afecções gástricas, digestivo e evita a formação de gases intestinais. É muito eficiente como repelente de insetos e no tratamento a picadas de mosquitos e pulgas.

**PORANGABA** - *Cordia encalyculata*: É tida como excelente diurético. Previne e reduz depósito de gordura e celulite. Utilizar sob forma de chás. Atua com eficácia no combate a obesidade ajudando a diminuir a barriga.

**PULSATILA** - *Pulsatilla vulgaris*: Ameniza a insônia, cólicas digestivas, regula o ciclo menstrual e estimula a atividade ovariana. É indicada, também, para combater as dores nevrálgicas, é expectorante, emética e sudorípara.

**QUÁSSIA** - *Quassia amara L*: Um tônico estomacal, febrífugo, vermífugo, digestivo e aperitivo. Sua casca e usada para amenizar problemas digestivos. Muito útil também em casos de debilidade digestivas por problemas nervosos. É um fortificante do estômago, muito eficaz.

**QUEBRA-PEDRA** - *Phyllanthus niruri*: O nome já diz: diurético, anti-infeccioso das vias urinárias e cálculos renais; contra dores lombares, dores do quadril e corrimentos genitais. Obteve sucesso em testes contra a hepatite tipo B. Dissolve cálculos renais, promove a desobstrução da uretra e a eliminação do ácido úrico.

**QUINA** - *cinchona calysaia*: Suas propriedades terapêuticas estimulam as funções intestinais, gástricas e hepáticas. Usado como tonificante, adstringente e cicatrizante.

**RUBIM** - *Leonotis nepetaefolia*: É expectorante, cicatrizante, diurético e vermífugo. Muito usada em forma de chá para lavar feridas, e emplastos socados das folhas cruas para cicatrização. Auxilia no tratamento de distúrbios cardíacos.

**SABUGUEIRO** - *Sambucus nigra*: O chá das flores é antiespasmódico, purgante e contra o sarampo. O chá da casca e das folhas é eficaz na obesidade, bom nos processos gripais, resfriado, tosse, sarampo e caxumba. Elimina o ácido úrico, cálculos renais e toxinas do sangue.

**SAIÃO** - *Kalanchoe brasiliensis*: Emprega-se o suco das folhas, topicamente, contra aftas, calos, erisipelas, feridas, frieiras, picadas de insetos, queimaduras, tumores, úlceras, verrugas. Tem sido utilizado contra a tuberculose pulmonar o suco ou um xarope obtido desta planta.

**SALSAPARRILHA** - *Smilax áspera*: É usado como diurético, sudorífico, depurativo e tonificante. Sua raiz é muito indicada para combater o reumatismo e a artrite. É usada tanto para uso interno como para lavar eczemas. Cuidado em doses elevadas produz náuseas.

**SALSA HORTENSE** - *Petroselinum sativum*: Usa-se a planta toda, por infusão, no combate à cistite, nefrite, inflamação da uretra, icterícia, hidropisia, menstruações difíceis, cólicas e hemorragia uterina. Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota.

Acesse nosso canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**SAMAMBAIA** - *Dryopteris filix-mas (L.) Schott* : Combate à caxumba, dores, febre (de resfriados, gripe, sarampo, pneumonia, meningite), doenças do fígado, hemorragia interna, inflamação, sangramento e vermes intestinais. Eficiente antibacteriano e antiviral. Consulte um médico antes de usar essa planta, pois ela é muito tóxica.

**SÂNDALO** - *Santalum album L.* : É muito eficaz contra a acne, pele ressecada, bronquite crônica, cistite crônica, escurecer cabelos castanhos, ferimentos, gonorréia, hidrata os lábios, limpa a pele. É um ótimo antisséptico, usado como calmante e em desinfetantes.

**SEGURELHA** - *Satureja montana L.* : Usada como estimulante, vermífuga, expectorante, diurético e peitoral. Sua infusão ou essência é afrodisíaca. É recomendada aos que sofrem de gastrite e indicada para casos de fadiga crônica, bronquite aguda, debilidade e astenia.

**SERRALHA** - *Sochus oleraceus*: Usado como antiinflamatório, cicatrizante e diurético. Combate dores de origem reumática, anemia, afecções hepáti-

cas, astenia.

**SETE-SANGRIAS** - *Cuphea Balsamona*: Combate a arteriosclerose, hipertensão arterial e palpitações. Ajuda a limpar o intestino e o estômago. Combate também doenças venéreas e afecções da pele. É um ótimo digestivo e diurético.

**SOJA** - *Glycine hispida*: Tem grande efeito sobre as funções do sistema nervoso e do cérebro. É um produto muito recomendado para os diabéticos. Ajuda a eliminar afecções tumorais (câncer). As proteínas do soja são completas tais como a do peixe, carne, ovo e leite e não permite a formação de ácido úrico.

**SPIRULINA** - *Spirulina maxima Setchet Gardner*: Usado como complemento alimentar, ajuda a emagrecer, combate fadiga, artrite, previne doenças cardiovasculares, hipertensos, mulheres com TPM, doenças venéreas como cancro. Acelera a produção de anticorpos, ajuda a repor a flora intestinal e trata a anemia. É cicatrizante e revigorante evita o aumento do colesterol.

**SUCUPIRA** - *Bowdichia major*: Tônico na debilidade e fraqueza geral. Usado no tratamento de reumatismo e da escrofulose. Contra úlceras, dermatoses e manifestações sífilíticas secundárias. Semente depurativa, oleosa, contra manchas de pele, eczemas, feridas na pele. Ajuda em cicatrizações em casos de herpes e câncer.

**TAIOBA** - *Colocasia antiquorum*: Tem propriedades depurativa, emoliente e cicatrizante. Promove cicatrização de úlceras e sua raiz serve para atenuar casos de lepra.

**TANCHAGEM** - *Plantago major*: O suco puro pode ser usados em bochechos para apressar a cicatrização da gengiva em casos de cirurgia e extrações de dentes. O emplasto da planta macerada combate a inflamação. Para uso interno, pode ser usada como diurético, e junto com guaco para combater tosses com catarro.

**TÍLIA** - *Tilia europaea L*: Usada em casos de nervosismo e ansiedade, pois é excelente sedativo e calmante para os nervos. É indicada nos catarros, bronquites, asma, gripe e tosse das crianças. A flor e a casca têm o efeito vasodilatador e suavemente hipotensor.

**TOMATE** - *Lycopersicon esculentum*: Combate dores de origem reumática, afecções do fígado e em uso externo afecções da pele. O tomate é excelente vigorizador do organismo, purificador do sangue e para desgaste mental. O suco puro servido com salsa ajuda a dissolver cálculos renais.

**TOMILHO** - *Thymus vulgaris*: Tem propriedades antissépticas, antiespasmódico, carminativo, vermífugo, digestivo e estimulante. Muito usado para as crianças no caso de falta de apetite e favorece a digestão. São estimulantes e também atuam no aparelho respiratório. Combate as tênias e é repelente contra pulgas e piolhos.

**UMBAÚBA** - *Cecrópia spp*: Originária da Amazônia mantém o controle e combate às seguintes enfermidades: barriga d'água, vitiligo, anemia e outras infecções.

**UMBU** - *Anacardiaceae*: É antifebril, o suco e o doce de umbu são um dos alimentos mais energéticos da merenda escolar possui metade de vitamina C do suco de laranja e é uma contribuição como fonte de vitamina C maior do que da uva e de outros frutos.

[Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**UNHA DE GATO** - *Uncaria tomentosa*: Casca do cipó, tratamento e prevenção de artrite e reumatismo, diabetes, câncer, acne, hemorróidas e tratamento de herpes. É poderoso antioxidante ameniza dores nas costas e nas pernas. Também usada contra doenças venéreas. É utilizado nas afecções virais e como cicatrizante nas desordens intestinais. Aumenta as defesas orgânicas, reforçando o sistema imunológico.

**URTIGA** - *Urtica dióica*: Melhora artrite, hemorróidas, furúnculos, gota, diarreia, hemorragia, urticária, e coceiras. A urtiga é revitalizante, hipoglicemiante e tônico capilar. Melhora a circulação sanguínea. Usa-se a flor, por infusão. Decocção para uso externo na queda de cabelos. Combate à anemia, reduz o nível de açúcar no sangue. Usado em distúrbios digestivos, males do fígado e também na hepatite.

**URUCUM** - *Bixa orellana L*: Para uso interno, combate aftas, faringites e amigdalites (gargarejos). Para uso externo, em forma de lavagens e compressas, combate infecções cutâneas, erupções, queimaduras leves e celulite.

**VALERIANA** - *Valeriana officinalis*: Abre o apetite, reduz a celulite, ameniza a bronquite e é um ótimo remédio para o estresse. Melhora problemas circulatórios, palpitações cardíacas e distúrbios da menopausa. Externamente indicado na cicatrização de feridas.

**VASSOURINHA** - *Sida Acuta ou S. Carpinifolia*: Indicada contra afecções pulmonares, tosse, bronquite, tuberculose. Pode ser aplicada sobre picadas de insetos na forma de cataplasma. Suas folhas, preparadas por infusão, têm ação emoliente, sendo eficaz contra tuberculose, doenças das vias respiratórias.

**VERÔNICA** - *Dalbergia manetaria*: Combate e controle de anemias infecciosas, infecções do aparelho reprodutor feminino e masculino, icterícia, além de picadas de aranha. Também é indicado para alguns casos de queda de cabelo.

**VIOLETA** - *Viola tricolor L*: Alivia as rugas na região dos olhos, diminui a seborréia do couro cabeludo e pele, tem grande ação contra inflamações da garganta, sarampo, secreções pulmonares, conjuntivite, bronquite e tosse.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**VULNERÁRIA** - *Anthyllis vulneraria L*: Excelente cicatrizante indicado para lavar feridas, chagas e úlceras de difícil cicatrização, escoriações e zonas contusas.

**ZARAGATOA** - *Plantago Psyllium L*: Tem indicações como laxante, emoliente e antiinflamatório. É indicada para afecções digestivas, urinárias, cutâneas e para o tratamento da obesidade. Diminui os níveis de colesterol e de triglicérides no sangue.

**ZIMBRO** - *Juniperus communis*: Combate edemas, ácido úrico, infecções broncopulmonares, acalma dores reumáticas e da artrose. Tem propriedades diurética, depurativa, expectorante, aperitivas, tonificantes, carminativas, revulvivas. Quando aplicados em compressas, têm ação antisséptica e combatem a inflamação da pele e a dor ciática.

## O PODER DAS FRUTAS

---

**ABACATE** - *Perseana americana*: O chá ou a infusão diminui o ácido úrico, melhora a secreção biliar e evita a formação de gases estomacais e intestinais, melhora a diarreia e estimula o fluxo menstrual. Sua fruta é afrodisíaca produz efeitos benéficos ao couro cabeludo e a pele humana. Seu chá é excelente diurético contém vitaminas A e do complexo B.

**ABACAXI** - *Ananás comosas*: Combate infecções e inflamações da boca como a afta, é bom para azia, ajuda a dissolver o catarro facilitando as vias respiratórias. Ótimo antiinflamatório, o suco tomado em jejum, é indicado contra grande irritabilidade. É um ótimo remédio para o tratamento da bronquite e afecções da garganta.

**AÇAI** - *Euterpe oleracea*: Ele é muito rico em ferro e benéfico à pele; contém muitas fibras e favorece a digestão. É eficaz no combate aos radicais livres. Energizante, é uma excelente maneira de se evitar o envelhecimento precoce. Valor nutritivo elevado. Vitaminas B1, B2 e C. A raiz é depurativa.

Acesse nosso Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**ACEROLA** - *Malpighia Glabra*: Rica em vitamina C eficiente contra gripes e resfriado. Eficaz contra reumatismo e para acelerar processos de cicatrização de feridas. Fortalece o organismo como um todo e é eficiente no tratamento de anemia. Retarda o envelhecimento e osteoporose. Usado por pessoas da terceira idade.

**AMEIXA PRETA** - *Prunus domestica*: O licor é digestivo. A infusão dos frutos secos ao forno e adoçados com mel combate o resfriado e a tosse.

**AMORA** - *Morus Alba*: Indica para dor de dente, pressão alta, inapetência, prisão de ventre, inflamação da boca, febre, dermatoses, eczema, erupções cutâneas. Seu xarope ameniza a tosse e dor de garganta. As folhas são empregadas no combate à diabetes, pedras nos rins e limpar a bexiga. Recentemente descobriu-se ser útil na reposição hormonal.

**AVELÃ** - *Corylus Avellana L*: Tanto as folhas secas quanto o óleo são usados nas inflamações do intestino e detergente nas feridas. Externamente, é usada para curar verrugas e antirreumático. Usa-se o óleo de avelã só sob prescrição médica.

**BANANA** - *Musa paradisíaca*: Indicado para crianças, de fácil digestibilidade, dietética e agradável. O purê de bananas é um alimento rico. Combate às diarreias crônicas e em xarope para a cura de tuberculoses, bronquites e dispepsia. Rica em vitamina C, abre o apetite. Indicado para quem sofre de anemia. Uma grande vantagem é que é fruta muito barata.

**CACAU** - *Theobroma caçõo*: Utilizado nas convalescenças é um alimento energético, estimula as funções do aparelho urinário, combate às nefrites, é empregado nas fraquezas orgânicas e no esgotamento físico. Ajuda nas rachaduras do lábio e bicos dos seios e atua nos problemas ósseos.

**CAJU** - *Anacardium occidentale*: É uma fruta nutritiva, fonte de vitamina C, o chá da casca da árvore e folhas novas é usado para diarreias, inflamações da garganta e anti-hemorrágico. Fortalece o sistema imunológico, combate o estresse, o reumatismo, gripes e resfriados. Aumenta a eficiência física e previne as hemorragias.

**CAQUI** - *Diospyros kaki L. F.*: Melhora a acidez estomacal e as funções intestinais devido ao seu teor de fibras, elimina cãimbra. Conveniente para os desnutridos, os tuberculosos, os anêmicos e descalcificados. Um alto teor de vitaminas A e B, seu chá é um ótimo calmante, possui ação sobre os dentes, pele, olhos, unhas, cabelos e na defesa do organismo.

**CARAMBOLA** - *Averrhoa carambola L.*: Indicado para aczema, afecção dos rins e bexiga, disenteria, escorbuto, febre, picada de animal peçonhento. Pessoas com intestino preso devem evitar o consumo. Ótimo diurético elimina pedras nos rins e da bexiga, combate febres e ameniza a diabetes.

**CEREJA** - *Prunus avium*: Outro purificador do organismo que atua principalmente nos rins e no fígado. Atua nas vias gastrintestinais e nos seus órgãos anexos, a glândula hepática e o pâncreas. Uma dieta com cereja ajuda a emagrecer, eliminando a prisão de ventre. Como ela possui açúcares e minerais, é usada para a confecção de xaropes para a tosse.

**CIDRA** - *Citrus Medica*: Usado para dor de cabeça (aplicação da casca fresca, em rodelas sobre a testa); prisão de ventre (infusão das sementes juntamente com pétalas de rosa comum); perturbações do aparelho digestivo (indigestão, inapetência, flatulência - ingerir uma xícara do infuso da casca seca de cidra, tomado em jejum).

**COCO** - *Astrocaryum ayri*, Mart: A água do coco, além de ser refrescante, é reputada laxativa e de muita utilidade na alteração do sangue por absorção da bÍlis (icterÍcia). Devido ao seu conteúdo em sais de Potássio e Sódio, o coco é um alimento adequado contra arteriosclerose, é calmante, além de ser um bom alimento para os diabéticos.

**CUPUAÇU** - *Theobroma grandiflorum*: A manteiga preparada a partir das sementes é utilizada em queimaduras, para acalmar as dores. A casca do fruto apresenta razoáveis teores de Potássio, Ferro, Manganês e outros nutrientes. Têm grandes propriedades revitalizantes para todo o organismo. O seu chá da casca é usado no tratamento de diarréias, sendo diurético e rico em vitamina C no que ajuda idosos e crianças em fase de crescimento.

**DAMASCO** - *Armeniaca vulgaris*: Tem elevado conteúdo de vitamina A e com isto ajuda em casos como inapetência, fraqueza, doenças glandulares, nos processos de cura lenta, nas alterações da menstruação e na debilidade dos órgãos femininos. Ajuda a evitar doenças do coração, derrame, catarata e algumas formas de câncer. Além disso, contribui para regular a pressão arterial, estabilizar as taxas de açúcar no organismo e prevenir a deficiência de ferro no corpo.

[Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**FIGO** - *Ficus Cabeça L.*: Fruto e folhas são usados nas inflamações da boca, garganta e picadas de abelhas. A decocção, adoçada com mel, combate resfriado, gripes e tosse. É uma fruta altamente energética, por ser rica em açúcar é recomendada para os que sofrem de doenças do fígado e vesícula biliar. É um laxativo natural, combate à prisão de ventre e substitui muito bem os purgativos destinados as crianças.

**FRAMBOESA** - *Rubus sp.*: A cura pela framboesa é indicada contra a prisão de ventre, as doenças do fígado, dos rins, hemorróidas e reumatismo. Melhora nas inflamações da boca, garganta, olhos e intestinos. Ajuda a manter a pele bonita. É diurética, refrescante, laxativa e calmante do sistema nervoso.

**FRUTA-DO-CONDE** - *Annona squamosa L.*: A raiz é vermífuga; as folhas ajudam contra diarréia e cozidas agem contra o reumatismo. Melhora a anemia, colite, desnutrição, espasmo e verminose. Eliminando enxaquecas e insônias quando moídas e aplicadas sobre a cabeça. São maturativas quando aplicadas sobre feridas e úlceras.

**GOIABA** - *Psidium guayava*: Os frutos, a casca da árvore e as folhas são usados contra tosse e bronquite. Ajuda na recuperação de pessoas debilitadas fisicamente, também utilizada no tratamento das diarreias. Por sua riqueza em vitamina C, é uma arma poderosa contra infecções, fadiga, processos alérgicos e hemorragias. Quando consumida com casca, é ótima para o funcionamento do intestino.

**GRAVIOLA** - *Annona muricata*: A cataplasma em uso externo melhora o reumatismo. Também serve para aftas, cólicas intestinais, abscessos e edema de origem reumática. Elimina catarro dos pulmões, tosse, febre, gripe, vermes intestinais e ajuda a controlar a hipertensão arterial.

**JABUTICABA** - *Myrtus jaboticaba*: Combate diarreias e é indicada em gargarejos para os casos de amidalite crônica. Para melhora da asma faça um chá com 8g da entrecasca (a película transparente que fica entre a casca e a polpa da fruta) em meio litro de água e tome um copo pela manhã. Contra doenças da pele é muito usado, e indicado para pessoas com deficiência de vitaminas.

**JACA** - *Artocarpus integrifolia* L.: É uma fruta extremamente rica em fibras, muito indicada à pessoas com problemas intestinais. É rica também em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B, essenciais ao crescimento, além de evitarem a queda dos cabelos e problemas da pele. As sementes da jaca são consideradas afrodisíacas e combatem desarranjos intestinais.

**JAMBO** - *Spilanthes oleracea*: As cinzas da casca, misturadas com óleo, são usadas contra queimaduras. A raiz combate prisões de ventre, enxaqueca, catarros do pulmão, diabetes, tosses e dores de cabeça. Com as flores pode-se preparar um xarope laxativo. Atua como eliminador de gases e é indicado para os diabéticos.

**JAMELÃO** - *Syzygium jambolanum*: O chá de suas sementes evita a formação de gases. É um estimulante gastrointestinal e diurético. Sua casca é usada contra a diarreia. Poderoso hipoglicemiante indicado em casos de diabetes, pois ameniza a formação de fermentos sacarificantes.

**KIWI** - *Actinidia chinensis* Planch: É rica principalmente em vitamina C, sendo ótima no combate á doenças pulmonares. Além disso, torna saudável o aspecto da pele, cabelos e unhas. Também é estimulante do apetite e tem propriedades laxantes. É usado tradicionalmente na medicina chinesa para o tratamento do câncer de mama e estômago.

**LARANJA** - *Citrus aurantium* SP: O chá das folhas é antiespasmódico, combate afecções estomacais, diarreia e inflamações intestinais. Utilizado no combate ao reumatismo e taquicardia. A casca da fruta serve para perturbações digestivas. O suco é um remédio contra a papeira e a gengivite. Ajuda a exterminar os cálculos renais, ótimo antifebril e calmante também.

**LIMA** - *Citrus acida*: A lima, sendo rica em vitamina C, é indicada contra a febre, para isso misture o suco de lima com água e tome sem açúcar. Tomar, após as refeições, meio copo do chá da casca da lima em infusão. Para combater enxaqueca utilize a folha da limeira, aplicando como cataplasma.

**LIMÃO** - *Citrus limon*: O suco da fruta é utilizado contra acidez estomacal. Além de ser adstringente é diurético, antirreumático e ajuda no tratamento da artrite e gota. O chá de limão com alho combate a gripe. Também é usado em forma de gargarejo para inflamações na boca e garganta. Sua infusão serve para má digestão, gases, diarreia, insônia e conjuntivite. É uma espécie de antibiótico natural, afina e fortifica o sangue.

**MAÇÃ** - *Pirus malus*: A fruta diminui o colesterol, é eficaz nas inflamações urinárias, má digestão, acidez, diarreia, prisão de ventre, febre, resfriado e rouquidão. Excelente alimento para o cérebro, pois contém ácidos. Combate o catarro pulmonar, palpitações do coração, faringite, inflamação nos olhos e a obesidade.

**MAMÃO** - *Caricaceae*: Diurético, ajuda a diminuir edemas e processos inflamatórios, úlceras pépticas, gota, obesidade e diabetes. Regula a função intestinal. O mamão tem propriedades laxativas, calmantes, além de ser purificador do sangue. Suas sementes têm ação contra vermes, sendo um poderoso antioxidante.

**MANGA** - *Mangifera indica* L.: A polpa dos frutos serve para o preparo de medicamentos peitorais e com suas cascas, decocções contra diversos tipos de cólica. O chá das suas folhas combate bronquites, e o chá feito com o caroço é empregado contra lombrigas e parasitas. As cascas da mangueira são utilizadas contra hemorragias uterinas, leucorréias e principalmente a sarna.

**MARACUJÁ** - *Passiflora alata*: Age como depressor suave do sistema nervoso central, resultando em ação sedativa, tranquilizante. O seu uso diminui por instantes a pressão arterial e ativa a respiração. Muito usado contra a insônia e menopausa. Rico em vitamina C, é excelente para combater diarreia crônica.

**MELANCIA** - *Citrullus lanatus*: Rica em vitaminas A, sais minerais e potássio, é diurética e auxilia o tratamento de artrite, reumatismo, acidez gástrica, dispepsia (dificuldade de ingerir os alimentos), afecções dos rins e da bexiga. Uma de suas maiores qualidades é ser refrescante do sangue, abaixa a febre e melhora a dor de garganta.

**MELÃO** - *Momordica charandia* Linné: O talo e a folha são eficientes contra as febres reumáticas. Previne gripes, febres, cólicas e regula a menstruação. Contribui para a formação dos ossos, dentes e sangue, e combate os problemas de pele. O melão é bom como calmante diurético e laxante.

**MIRTILO** - *vaccinium myrtillus*: O mirtilo previne doenças relacionadas à visão, como catarata, miopia e glaucoma, melhorando a capacidade de leitura e o foco da visão. Melhora a circulação sanguínea nas artérias, nas veias e nos capilares. Elimina catarros gastrintestinais, causa a redução da taxa de açúcar do sangue e inflamações da bexiga.

**MORANGO** - *Fragaria vesca*: Seu suco ajuda na dor de dentes, febre, gota, cálculos, vermífugo e úlceras. Elimina cálculos renais. O morango tem efeito estimulante no apetite, facilita a digestão e é excelente alimento para o fígado. Aumenta o metabolismo em geral por ser rico em minerais básicos. Abaixa a febre, combate reumatismo e doenças dos rins.

**NÊSPERAS** - *Loquat*: É uma fruta rica em vitamina C e sais minerais, como cálcio e fósforo. Regulador do intestino. Preparar o decocto da casca da nêspira e aplicar externamente em cataplasmas como adstringente. Eficaz na diarreia, amidalite, estomatite e angina.

**PERA** - *Pyrus communis* L.: A pera é constituída de vitaminas A, B e C, potássio, sódio, hidrato de carbono, magnésio, cálcio, enxofre e ferro, e por isso é um ótimo alimento para bebês, crianças e idosos. Sua atuação é marcante nos rins por ser um diurético excelente. Contribui para a boa formação dos ossos, dentes e sangue. Mantém o equilíbrio interno e o vigor do sistema nervoso.

**PÊSSEGO** - *Prunus pérsica*: O consumo de pêssegos é necessário para as pessoas com problemas no coração, e também um remédio contra a gota. Drena os canais hepáticos e biliares. O caroço do pêssego é empregado como remédio curativo da tosse cardíaca. Tem grande ação na regularização do apetite. Na gravidez deve-se ingerir bastante pêssego para evitar vômitos.



**EDICASE**  
/// publicações

# A MAIOR VARIEDADE EM SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

Assine nossa Canal no Telegram: [t.me/BRASILREVISTAS](https://t.me/BRASILREVISTAS)

**PRESTIGIE O SEU JORNALEIRO**  
Compre nas bancas e revistarias  
de todo o Brasil

CONHEÇA NOSSA LOJA



CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS  
• MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS QUE VOCÊ IMAGINAR!**



# Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.

Acesse [t.me/BrasilRevistas](https://t.me/BrasilRevistas)



Tenha acesso as principais  
revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!