

HORTO DE PLANTAS BIOATIVAS

CULTIVANDO SAÚDE



ALCACHOFRA

INDICAÇÕES: Colesterol, tireóide, arteriosclerose, hipertensão, asma, afecções do pulmão, prisão de ventre e hemorróidas

PARTE USADA: folhas, raízes e flor

MODO DE PREPARO: Infusão

Obs.: A flor pode ser usada nas saladas.



ALECRIM

INDICAÇÕES: Nervosismo, indigestão, tosse, bronquites e asma. É depurativo do sangue, tônico para o coração e antirreumático. É usado para banhos de pele e do cabelo.

PARTE USADA: folhas.

MODO DE PREPARO: Infusão, vinho medicinal, xarope e tintura

Obs.: pode ser usado para temperar carnes e vinagres



ARRUDA

INDICAÇÕES: Contra piolhos, o chá deve ser aplicado nos cabelos molhados antes de passar o pente fino. O cheiro afasta insetos

PARTE USADA: folhas.

MODO DE PREPARO: Infusão

Obs.: Por conter propriedades tóxicas, não é recomendado uso interno



ALHO-PORÓ

Rins, fígado, laxante suave, diurético, auxilia no emagrecimento, amassado com banha é bom para furúnculos, abscesso e picadas de insetos.

PARTE USADA: planta inteira



ARNICA

INDICAÇÕES: Usada em banhos com o chá da planta para traumatismo, dores reumáticas, flebites, distensões musculares e hematomas.

PARTE USADA: folhas.

FORMAS DE USO: compressa, emplastro, tintura

Obs.: Não é recomendado o uso interno



ARNICA DO MATO

Diurética, rins, cálculos renais, bexiga, afecções pulmonares. Apendicite, arteriosclerose e reumatismo.

PARTE USADA: flores

e folhas

MODO DE PREPARO: infusão



BABOSA

INDICAÇÕES: Usa-se o líquido externamente para reumatismo, varizes, doenças de pele, queimadura, prevenir rugas. Fortalece o cabelo e evita

caspa.

PARTE USADA: polpa e seiva

FORMAS DE USO: Cataplasma, tintura, gel, pomadas e loções.

Obs.: não é recomendado o uso interno



BALSAMO BRASILEIRO

INDICAÇÕES: É usado em forma de cataplasma e produção de pomadas para contusões e hematomas, feridas, úlceras e inflamações da pele

PARTE USADA: folhas.

Obs.: não é recomendado o uso interno

FORMAS DE USO: Suco, emplastro, compressas e pomadas.

Obs.: não é recomendado o uso interno



BOLDO

INDICAÇÕES: Digestão, problemas de fígado, intestino e azia. Ajuda na ressaca alcoólica.

MODO DE PREPARO: Maceração, infusão a frio
PARTE USADA: folhas.



CALÊNDULA

INDICAÇÕES: tratamento externo, queimaduras, verrugas, seborreia, brotoejas, fissura nas mamas, ferimentos abertos, acnes, calos e pólipos. As

flores em forma de chá é estimulante da bÍlis e do fÍgado, artrite e menopausa.

PARTE USADA: somente flores secas

MODO DE PREPARO: Pomadas, tinturas, banhos, compressas, infusão.



CAMOMILA

Inflamações oftÁlmicas, enjoos, náuseas, digestão, afecções da pele, assaduras, queimaduras, insônia, nervos, enxaqueca, afta,

estomatite e gengivite, feridas, inapetência.

PARTE USADA: flores

MODO DE PREPARO: infusão



CÂNFORA (ALCANFOR)

INDICAÇÕES: A erva curtida em cachaça ou álcool usa-se para dores reumáticas e musculares, contusões, torcicolos e picadas de insetos.

PARTE USADA: folhas

FORMAS DE USO: infusão, tintura e pomada.



CAPUCHINHA

INDICAÇÕES: É rica em vitaminas A e C, que têm ação antioxidante e ajudam a melhorar o sistema imunológico, prevenindo gripes e resfriados.

Combate a caspa e psorÍase. As flores podem ser consumidas na alimentação.

PARTE USADA: folhas e flores

MODO DE PREPARO: Infusão, compressas, suco e saladas.



CARQUEJA AMARGOSA

Digestão, dores estomacais, males do fÍgado, ris, baço, próstata, vias urinÁrias e fraqueza em geral. Auxilia na desintoxicação do organismo

e é bom para feridas, varizes e úlceras.

PARTE USADA: flores e folhas

MODO DE PREPARO: infusão



CAVALINHA

INDICAÇÕES: Combate problemas de bexiga, de incontinência urinÁria, úlceras gÁsticas, bom para a próstata e osteoporose, conjuntivite.

PARTE USADA: hastes e brotos

MODO DE PREPARO: Infusão, maceração, tintura, compressas e banhos vaginais



CONFREI:

INDICAÇÕES: Uso externo para cicatrização de feridas, rachaduras de pele, queimaduras e psorÍase.

PARTE USADA: folhas

MODO DE PREPARO: Cataplasma ou banho na infusão, tintura, compressas e pomadas.



DENTE DE LEÃO

Depurativa do sangue, rins, bexiga, vias urinÁrias, icterÍcia e pedras da vesÍcula, Bom para a pele, irritação nos olhos e fortalece os

nervos.

PARTE USADA: flores e folhas

MODO DE PREPARO: infusão



FÁFIA

É chamada de "ginseng brasileiro" o melhor dela é a raiz. Indicada para fraqueza orgânica e fadiga mental (estresse e depressão) =,

regeneradora celular (câncer, leucemia) aumenta a resistência imunológica do organismo. Boa para circulação sanguínea, coração, reumatismo, artrite, males do fÍgado, icterÍcia e diabetes.

PARTE USADA: folhas e raÍzes

MODO DE PREPARO: Infusão (folhas) decocção (raÍzes)



FUNCHO

Constipações estomacais e intestinais, disminorréias, dores de hérnia, cólicas, afecções das vias urinárias, cansaço oftálmico, vômitos, diarreias e azia.

PARTE USADA: folhas e sementes

MODO DE PREPARO: infusão



GENGIBRE

Indicações: Carminativa (combate gases intestinais), digestiva, combate arterioesclerose, ação

antioxidante, antisséptico e anti-inflamatório para problemas respiratórios (expectorante e dor de garganta) e casos de cinetose (enjoo por movimento em carros, aviões e barcos)

Parte usada: rizoma

Formas de uso: infusão ou decocção



JURUBEBA

INDICAÇÕES: anti-inflamatória, digestiva, diurética, laxante, contra febre, protetora do fígado e tônico vascular, além de purificar o sangue e

desobstruir o fígado e o baço.

PARTE USADA: qualquer parte da planta.

MODO DE PREPARO: Infusão e cataplasma



KNORR

Indicações: afecção do peito, albuminúria, amenorréia, baço, cálculo renal, catarro, cistite, dispepsia, doença esclerotizante, dor da gota

e do reumatismo, dor de cabeça por insuficiência renal, estômago, ferida, fígado, hidropsia do coração, inchaço edematoso nos pés. **Obs.: Informações**

Internet.

PARTE USADA: folhas

MODO DE PREPARO: infusão



LAVANDA

INDICAÇÕES: melhora o humor, promove o sono, melhora a saúde da pele, alivia cólicas menstruais.

PARTE USADA: Folhas e flores

MODO DE PREPARO: Infusão



LOSNA

INDICAÇÕES: auxilia na digestão estimulando as funções do estômago, bÍlis, pâncreas e intestino. Melhora a circulação do sangue

PARTE USADA: Folhas e flores

MODO DE PREPARO: Infusão a frio



MALVA

INDICAÇÕES: Anti-inflamatória. Indicada para infecções na boca, garganta, laringe, estômago, rins, bexiga, ovários; hemorroidas; picadas de insetos,

cicatrizante e mal hálito.

PARTE USADA: Folhas, flores e raiz

MODO DE PREPARO: Infusão, banhos, bochechos e gargarejos, emplastro



MANJERICÃO

INDICAÇÕES: Combate as infecções das vias respiratórias, amigdalite, estomatite, gengivite, afta, cólicas abdominais e úlceras estomacais, má digestão

MODO DE PREPARO: Infusão, tinturas, xarope, coquechos e gargarejos, banhos e para condimentos

PARTE USADA: Folhas e raiz

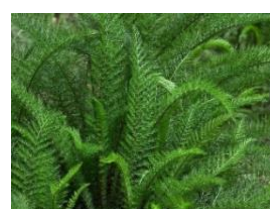


MELISSA

INDICAÇÕES: Indicada como calmante, insônia, depressão e baixar pressão, problemas do fígado e gases, circulação do sangue.

MODO DE PREPARO: Infusão, bochechos e gargarejos

PARTE USADA: Folhas e flores



MIL EM RAMA

INDICAÇÕES: Hemorróidas, feridas, úlceras, queimaduras e varizes, bexiga, incontinência urinária, rins, baixar febre e pressão.

PARTE USADA: toda a planta.

MODO DE PREPARO: Infusão, decocção, xarope, pomadas e tinturas

| | | | |
|--|--|--|---|
|  | <p align="center"><u>ORÉGANO</u></p> <p>INDICAÇÕES: Tratar menstruação difíceis, resfriado, antioxidante e antibacteriano.</p> <p>PARTE USADA: folhas</p> |  | <p align="center"><u>OSMARIN</u></p> <p>É um estimulante geral e hipertensor, é digestivo, reduz a formação de gases, e tem propriedades antioxidantes (que combate os radicais</p> |
| <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p>livres do organismo)</p> <p>PARTE USADA: folhas</p> <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p>PARTE USADA: Folhas</p> |
|  | <p align="center"><u>PARIPAROBA</u></p> <p>INDICAÇÕES: Estômago, fígado, baço e pâncreas, úlceras, reumatismo e hemorroidas. Antiinflamatória e cicatrizante, crises de asma e bronquite.</p> <p>MODO DE PREPARO:</p> |  | <p align="center"><u>PENICILINA</u></p> <p>INDICAÇÕES: analgésicas, depurativas, diuréticas e digestivas, dores de cabeça e enxaqueca.</p> <p>MODO DE PREPARO: Infusão</p> <p>PARTE USADA: Folhas</p> |
| <p>infusão (folhas e flores), decocção (raízes)</p> | <p>MODO DE PREPARO:</p> | <p>MODO DE PREPARO:</p> | <p>PARTE USADA: Folhas</p> |
|  | <p align="center"><u>PULMONÁRIA</u></p> <p>INDICAÇÕES: Asma, tosse, garganta e faringite. Tem ação benéfica no sangue, rins, bexiga e hemorroidas.</p> <p>MODO DE PREPARO:</p> |  | <p align="center"><u>QUEBRA-PEDRA</u></p> <p>Diabetes, afecções no fígado, cólicas renais, bexiga, vesícula, ácido úrico, afecções urinárias, da pele, da boca e da</p> |
| <p>cataplasma e emplastos</p> <p>PARTE USADA: Folhas</p> <p>Obs.: As folhas podem ser consumidas como alimento.</p> | <p>Infusão, xarope,</p> | <p>PARTE USADA: folhas</p> <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p>garganta, hipertensão arterial.</p> |
|  | <p align="center"><u>SALSA</u></p> <p>Infecções urinárias, diurética, cálculos renais e bilhares, gases intestinais, males do fígado e icterícia. Fortalece o</p> |  | <p align="center"><u>SALSAPARRILHA</u></p> <p>INDICAÇÕES: gota, artrite, ácido úrico inflamações das articulações e doenças da pele como psoríase.</p> <p>PARTE USADA: Folhas</p> <p>MODO DE PREPARO:</p> |
| <p>sistema imunológico e previne anemia e regula a menstruação.</p> <p>PARTE USADA: folhas</p> <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p>Infusão, xarope,</p> | <p>MODO DE PREPARO:</p> | <p>Infusão</p> |
|  | <p align="center"><u>SÁLVIA</u></p> <p>INDICAÇÕES: Depressão, fraqueza, diabete, colesterol, males da menopausa, digestão, tosse e catarros. Gargarejo para aftas, gengivites e infecções da garganta</p> |  | <p align="center"><u>SALVIA DA GRIPE</u></p> <p>INDICAÇÕES: Indicada para resfriados, cólica, estomatite, indigestão, catarro, insônia, afecções da pele e gases intestinais.</p> <p>MODO DE PREPARO:</p> |
| <p>MODO DE PREPARO: Infusão, bochechos e gargarejos, tintura, xarope, óleos e vinagres aromatizados</p> <p>PARTE USADA: Ramos e folhas novas</p> <p>Obs.: usado como tempero</p> | <p>MODO DE PREPARO: Infusão, bochechos e gargarejos, tintura, xarope, óleos e vinagres aromatizados</p> <p>PARTE USADA: Ramos e folhas novas</p> <p>Obs.: usado como tempero</p> | <p>Infusão</p> <p>PARTE USADA: Folhas e flores</p> | <p>MODO DE PREPARO:</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
|  | <p align="center"><u>TANSAGEM</u></p> <p>INDICAÇÕES: Anti-inflamatória, cicatrizante, diurética e depurativa, expectorante. Limpeza das vias respiratórias, sinusite, gengivite, laringite, amigdalite. Lavar feridas e doenças de pele, furúnculos e queimaduras</p> <p>PARTE USADA: folhas, sementes e raízes.</p> <p>MODO DE PREPARO: Infusão, decocção, bochechos e gargarejos, xarope, tintura e pomada.</p> |  | <p align="center"><u>TOMILHO</u></p> <p>INDICAÇÕES: Anemia, halitose, problemas respiratórios e tosse. Bronquite, resfriados e sinusite. Afecções da garganta e catarro.</p> <p>PARTE USADA: Folhas</p> <p>MODO DE PREPARO: Infusão</p> <p>Obs.: Usado como tempero</p> |
|  | <p align="center"><u>VIOLETA DO CAMPO</u></p> <p>Expectorante, estimulante da transpiração, emoliente, infecções da garganta.</p> <p>PARTE USADA: flores e folhas</p> <p>MODO DE PREPARO: infusão</p> | <p align="center"><u>Decocção:</u></p> <p>Coloca-se a planta seca ou fresca com água fria e leva para ferver de 15 a 20 minutos. Deixa repousar mais 20 minutos e após coar (raízes, cascas, sementes, folhas grossas e duras)</p> | |
| <p align="center"><u>Infusão a Quente:</u></p> <p>Ferver a água e colocar sobre a planta, tampar e deixar em repouso por 5 a 10 minutos</p> <p>e coar (folhas macias e flores manjerona, marcela, funcho)</p> | | <p align="center"><u>Infusão a Frio:</u></p> <p>Amassar 1 colher da planta, acrescentar 1 xícara de água fria e deixar infusão por 5 minutos e coar (folhas amargas alcachofra, jurubeba, boldo)</p> | |