

# DICIONÁRIO DE ERVAS

## PREPARAÇÃO

Aprenda as diferentes maneiras de preparar as ervas

## Tratamento Natural

Alergias, bronquite, colesterol, enxaqueca, otite e muito mais

Como tratar 36 males naturalmente!





# TRATAMENTO NATURAL

## EDITORIAL

Desde os tempos remotos o homem utiliza frutas, legumes, ervas, água e argila para curar seus males. Mesmo na época atual, em que a tecnologia médica mostra-se capaz de realizações espetaculares, muitas pessoas continuam adeptas da medicina natural por encontrarem nela o meio ideal para recuperar a saúde e manter o equilíbrio orgânico.

Um novo objetivo médico vem se desenvolvendo no mundo e um de seus pilares é restaurar o equilíbrio global do ser humano, em vez do uso acadêmico de paliativos. Com o apoio de médicos e cientistas, a Medicina Alternativa, ou seja, tratamentos à base de plantas medicinais, hortaliças, frutas, argila e água, alcançaram importantes vitórias sobre as doenças modernas. O homem vive cercado de remédios naturais e não sabe. A natureza rica em plantas medicinais sempre proporcionou ao ser humano oportunidade para fazer suas experiências, e estas se perpetuaram por meio da tradição oral até o nosso tempo. Nesta edição da Revista Dicionário de Ervas de A a Z, o leitor poderá encontrar meios simples, baratos e fáceis de preparar remédios naturais, com eficácia e segurança para prevenir e combater as doenças.



# DICAS PARA O USO CONSCIENTE DOS MEDICAMENTOS NATURAIS

- **ATENTE AO PREPARO DAS PLANTAS CONFORME RECOMENDAÇÕES ABAIXO:**

**INFUSÃO:** A infusão é preparada jogando-se água fervente sobre as partes ativas do vegetal, geralmente as folhas ou as flores. É o modo tradicional de preparar o chá. Deixe as plantas dentro da água quente por aproximadamente 10 minutos e depois filtre. A quantidade da erva varia segundo a espécie.

**DECOCÇÃO:** Na decocção, coloque a erva em água fria, em seguida, aqueça até a ebulição em um recipiente fechado, deixe ferver por alguns minutos.

**MACERAÇÃO:** É um preparo que requer longa imersão. Coloque a planta em água fria, cubra o recipiente e deixe repousar em lugar fresco durante uma noite.

**BANHOS:** O uso externo das ervas oferece ótimos resultados em forma de banhos e complementa o tratamento interno. Prepare o decocto na dosagem recomendada e coloque na água do banho em bacia, balde ou banheira.

**CATAPLASMAS:** Usados externamente os cataplasmas têm efeito calmante. Utilize ervas frescas, secas ou em forma de

pasta. Estas são aplicadas diretamente sobre o lugar afetado entre dois panos bem limpos quentes ou frios.

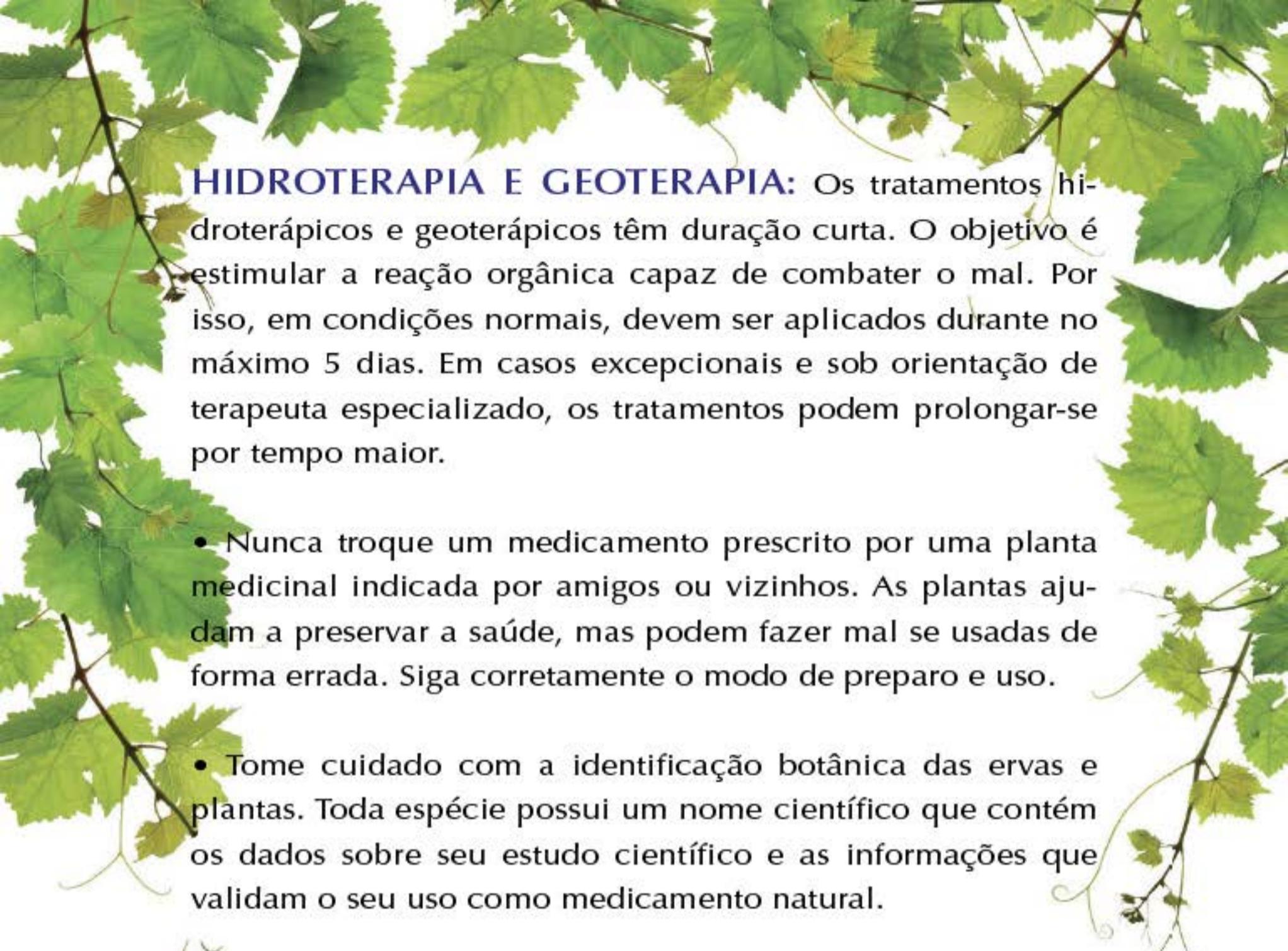
**COMPRESSAS:** Após uma decocção forte e concentrada, mergulhe panos finos, retire o excesso do líquido e aplique na região afetada.

**SUCO OU SUMO:** Esprema as folhas da erva através de um tecido limpo, fino e de algodão, ou bata no liquidificador, coe em seguida e coloque para diluir em água.

**INALAÇÃO:** Coloque a erva em uma vasilha com água fervente. Use um funil de cartolina ou uma toalha sobre os ombros, a cabeça abaixada sobre a vasilha, para facilitar a inalação do vapor que contém os princípios ativos.

**REFEIÇÕES EXCLUSIVAS:** Para alcançar resultados satisfatórios por meio de refeições exclusivas, o tratamento deve ser mantido por 15 dias. Após este período, caso haja interesse em repetir o tratamento, deve-se fazer uma pausa de uma semana.

A refeição exclusiva indica a necessidade de utilizar apenas uma espécie de alimento em determinada refeição. São compostas exclusivamente por frutas mais agradáveis de serem ingeridas isoladamente. Para pessoas que realizam três refeições diárias, recomenda-se a refeição exclusiva no desjejum ou no jantar. Já quem tem o hábito de alimentar-se mais de três vezes por dia, pode optar entre o desjejum, a ceia da tarde e o jantar.



**HIDROTERAPIA E GEOTERAPIA:** Os tratamentos hidroterápicos e geoterápicos têm duração curta. O objetivo é estimular a reação orgânica capaz de combater o mal. Por isso, em condições normais, devem ser aplicados durante no máximo 5 dias. Em casos excepcionais e sob orientação de terapeuta especializado, os tratamentos podem prolongar-se por tempo maior.

- Nunca troque um medicamento prescrito por uma planta medicinal indicada por amigos ou vizinhos. As plantas ajudam a preservar a saúde, mas podem fazer mal se usadas de forma errada. Siga corretamente o modo de preparo e uso.
- Tome cuidado com a identificação botânica das ervas e plantas. Toda espécie possui um nome científico que contém os dados sobre seu estudo científico e as informações que validam o seu uso como medicamento natural.
- Uma mesma planta pode ser conhecida e ter mais de 30 nomes populares e plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular. Tome o cuidado para que não haja confusão e evite o risco de intoxicação pelo uso equivocado de plantas medicinais.
- Gestantes devem sempre ter cautela no uso de ervas, pois as substâncias contidas nelas podem colocar em risco a gravidez e a saúde do feto.
- Cuidado com as interações medicamentosas. Os medicamentos prescritos pelo médico e o uso simultâneo de ervas medicinais podem potencializar os efeitos a serem obtidos e

causar riscos à saúde. É importante que o paciente avise o seu médico sobre o consumo de plantas medicinais.

- As substâncias químicas das plantas podem resultar em efeitos colaterais indesejados como o surgimento de novas enfermidades. Muitas delas se ingeridas em quantidades além das recomendadas, podem causar intoxicação grave e até mesmo levar à morte.
- As folhas, flores, cascas e raízes de uma planta podem ter propriedades diferentes. Atente-se às quantidades recomendadas para ingestão.
- Evite manusear as ervas próximo de crianças. Elas podem fazer a ingestão acidentalmente e com isso correm o risco de intoxicação grave.
- Verifique sempre a validade das plantas embaladas e seu estado de conservação: não consuma caso estejam com sinais de mofo, muito secas ou com coloração estranha.
- Nunca use plantas colhidas à beira de córregos, lagos e lagoas, elas podem estar contaminadas.
- Evite misturar as plantas, pois nem todas podem ser usadas da mesma forma e a mistura pode causar efeitos não esperados.
- Não coma folhas, frutos, sementes e raízes desconhecidas. Lembre-se de que não há regras ou testes seguros para distinguir as plantas comestíveis das venenosas. Nem sempre o cozimento elimina o efeito tóxico da planta.

- Tome cuidado ao manusear as plantas que liberam látex (espécie de leite), pois provocam irritação na pele e principalmente nos olhos. Quando estiver lidando com plantas venenosas use luvas e lave bem as mãos após esta atividade.
- Os efeitos tóxicos das plantas variam com as diferentes espécies, sendo comuns náuseas, vômitos, diarreia, desidratação, etc. Em caso de acidente, procure imediatamente orientação médica e guarde a planta para identificação. Em caso de dúvida, ligue para o Centro de Intoxicação de sua região.
- As partes da planta devem vir preferencialmente separadas. Isso facilita a utilização e evita que sejam compradas partes que não serão aproveitadas.
- As plantas e ervas depois de adquiridas, devem ser armazenadas em recipientes de vidro escuro ou cerâmica, para evitar o pó, a umidade e o calor intenso.
- Nunca use um chá com mais de 24 horas de preparo. Passadas mais de 24 horas de sua preparação, um chá entra em fermentação.





# DOENÇAS DE A a V

## ACNE

### SINTOMAS

Cravos pretos, espinhas, nódulos inflamados e infectados, sacos e cistos. Eles ocorrem quando as glândulas sebáceas são mais numerosas, são geralmente encontradas na face, pescoço, tórax e costas. Os poros ficam permanentemente ampliados e, dependendo do caso, pequenas cicatrizes podem ocorrer.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Amor-perfeito - Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

- Faça compressas locais com o mesmo chá.

Bardana - Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água).

- Faça compressas locais.

Louro – Faça um cataplasma local com as folhas amassadas e misturadas com mel.

Tanchagem – Faça um cataplasma local com as folhas amassadas e misturadas com mel.

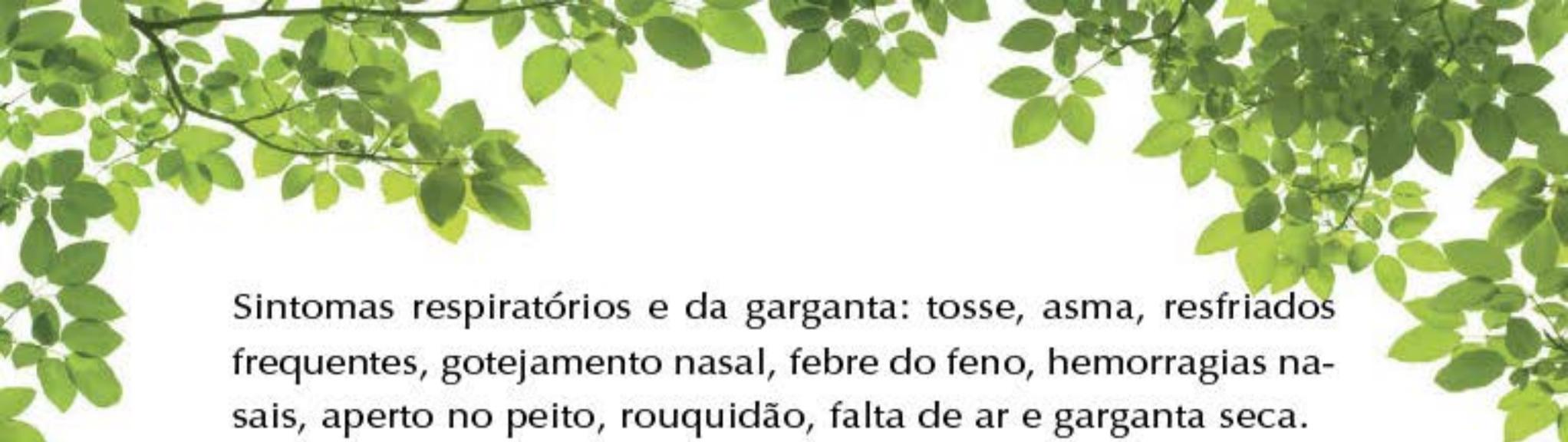
Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## ALERGIAS

### SINTOMAS

Sintomas digestivos (após comer): boca seca, intolerância alimentar, úlceras estomacais, cansaço excessivo, palpitações, sudorese, ardor na língua, gosto metálico, azia, indigestão, vômitos, náuseas, diarreia, constipação, dores, gases intestinais, problemas na vesícula, etc.

Sintomas musculares e esqueléticos: artrite, dores no pescoço, costas ou ombros, fadiga, espasmos e dor nas articulações.



Sintomas respiratórios e da garganta: tosse, asma, resfriados frequentes, gotejamento nasal, febre do feno, hemorragias nasais, aperto no peito, rouquidão, falta de ar e garganta seca.

Sintomas nervosos: Taquicardia (rápida frequência cardíaca), palpitações, depressão, raiva, ansiedade, confusão, irritabilidade, hiperatividade, agitação, problemas de memória e aprendizagem.

Sintomas da pele: manchas, acne, rubor, urticária, círculos escuros sob os olhos, coceira, eczemas, psoríase.

## **TRATAMENTOS**

### **Plantas**

Alecrim e camomila - Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Tomar 3 xícaras ao dia.

Alfavaca e chapéu-de-couro - Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Carqueja - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Tanchagem - Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Para combater alergia na pele lave 3 vezes ao dia a região afetada com o chá.

## **AMIGDALITE**

### **SINTOMAS**

A amigdalite caracteriza-se por dores de garganta fortes, febre que frequentemente ultrapassa os 39°C, mal-estar geral, dores de cabeça, dificuldade em engolir, mau hálito, dores de ouvido, tosse, espirros e corrimentos nasais. Provoca também o inchaço e a vermelhidão da garganta.

## TRATAMENTOS

### Plantas

Jequitibá - Chá da casca (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Salva – Faça gargarejos com o chá das folhas e flores (40 g para 1 litro de água).

Tanchagem – Faça gargarejos com o chá (60 g para 1 litro de água). Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

## ANEMIA

### SINTOMAS

Cansaço, tonturas, dores de cabeça, rápida frequência cardíaca, falta de ar, unhas e lábios pálidos. Existe uma sensibilidade ao frio e perda de apetite.

## TRATAMENTOS

### Plantas

Artemísia - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.

Pinhão - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.

Utilize os frutos cozidos na alimentação.

Urtiga - Suco da planta fresca (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

## APENDICITE AGUDA

### SINTOMAS

Dor e sensibilidade na área inferior direita do abdome, vômitos e febre baixa. Em crianças, a febre pode ser bastante elevada. O primeiro sintoma geralmente é a dor. Rapidamente



a dor torna-se severa. Às vezes a dor é primeiramente sentida abdômen e pode ser particularmente forte. Só a dor não é um sintoma suficiente para determinar um sintoma de apendicite, haverá também rigidez dos músculos da parede abdominal, principalmente do lado direito. Tossir e respirar profundamente piora a dor. Os ataques podem ou não começar com um resfriado, geralmente a febre está presente desde o início, juntamente com constipação, vômitos, perda de apetite e náuseas.

## **TRATAMENTOS**

### **Plantas**

Alfavaca e urtiga - Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Beba 2 xícaras ao dia.

Cavalinho - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tome 5 xícaras ao dia.

## **ARTRITE**

### **SINTOMAS**

Rigidez e dores nas articulações, especialmente durante tempo úmido, no período da manhã, ou após uma atividade extenuante. Pode haver um forte ardor ou dor de dente.

## **TRATAMENTOS**

### **Plantas**

Aroeira - Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Lave as partes afetadas com o chá quente durante 15 minutos.

Ipê-roxo (Ipê-preto) - Chá da casca (50 g para 1 litro de água). Lave as partes afetadas com o chá quente o quanto possa suportar, durante 15 minutos.

Linhaça – Faça compressas com óleo de linhaça quente.

Sassafrás (Canela) - Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.



## ASMA

### SINTOMAS

Dificuldade respiratória, tosse, chiado e aperto no peito. Ataques de vários sintomas podem ocorrer subitamente ou gradualmente. Às vezes, há tosse persistente com escarro espesso, podendo ser de cor clara ou amarela. Há uma sensação de asfixia.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Alfazema - Chá das folhas (15 g para 1 litro de água). Tome 3 xícaras ao dia.

Cardo-santo - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Tome 4 xícaras ao dia.

Eucalipto – Faça uma inalação com chá das folhas (40 g para 1 litro de água).

Gengibre - Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## AZIA

### SINTOMAS

Sensação de ardor ou queimação no estômago ou no peito.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Erva-doce (funcho) Chá das sementes e folhas (15 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Erva-cidreira - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Hortelã - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Poejo - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.



## **BRONQUITE**

### **SINTOMAS**

Tosse e mucosas, dor no peito (e possivelmente costas), febre, dor de garganta e dificuldade respiratória. Podem ocorrer calafrios e agitação.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Eucalipto - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Gengibre - Chá da raiz (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Guaco - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Violeta - Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

## **CASPA**

### **SINTOMAS**

Um grande número de glândulas sebáceas é encontrado na face e couro cabeludo. O sebo lubrifica o cabelo e o couro cabeludo para manter ambos macios e flexíveis. Excesso de sebo pode formar a caspa. A caspa é uma cobertura de pele morta que impede que novos fios de cabelos cresçam, pois não podem romper a pele morta. Como resultado, existe uma descamação de células do couro cabeludo. Pode ou não ser acompanhada de coceira.

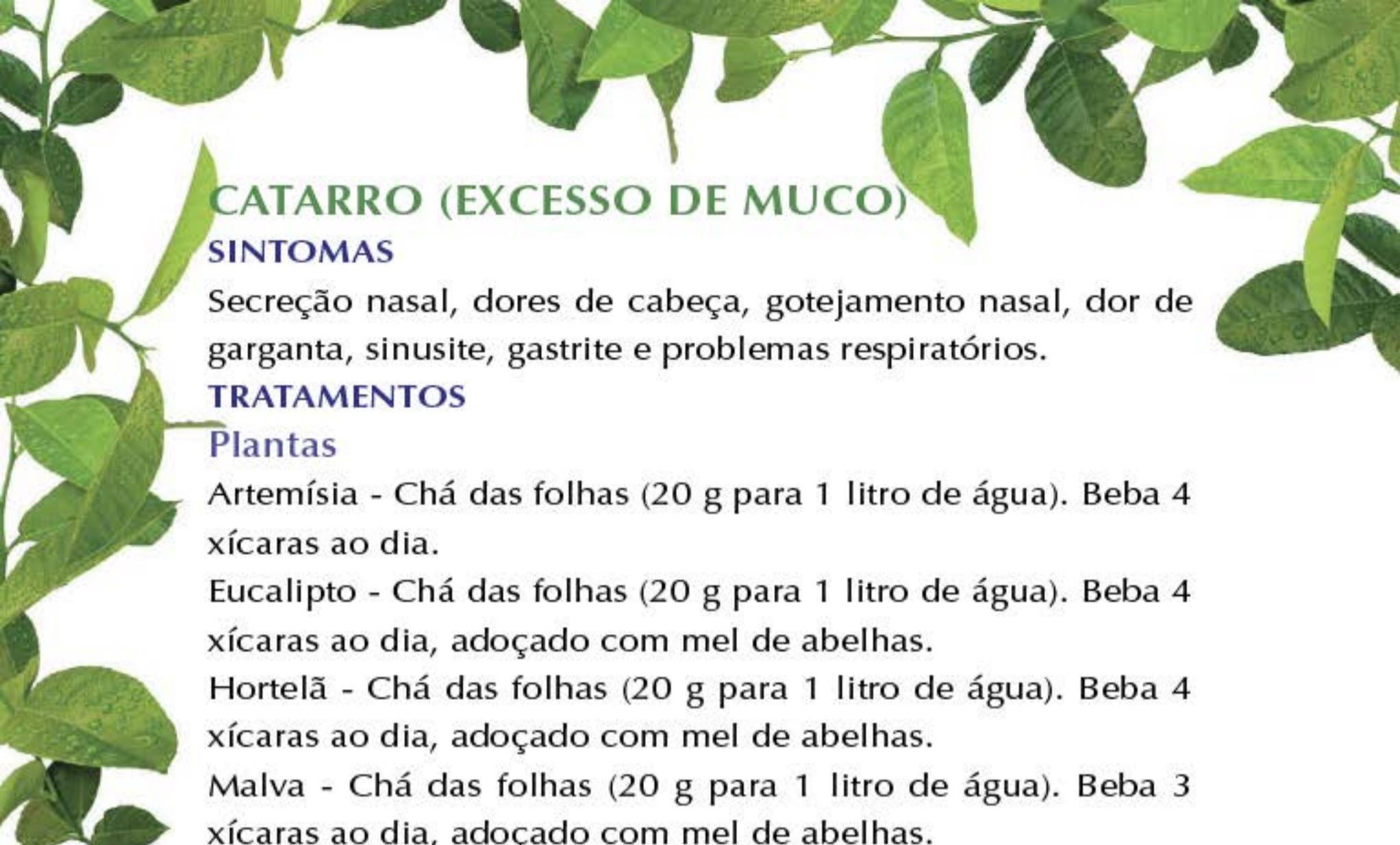
### **TRATAMENTO**

#### **Plantas**

Babosa - Polpa das folhas. Faça fricções no couro cabeludo 2 vezes ao dia.

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.





## **CATARRO (EXCESSO DE MUCO)**

### **SINTOMAS**

Secreção nasal, dores de cabeça, gotejamento nasal, dor de garganta, sinusite, gastrite e problemas respiratórios.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Artemísia - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Eucalipto - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Hortelã - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Malva - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Poejo - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Tome 3 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

## **CIRROSE DO FÍGADO**

### **SINTOMAS**

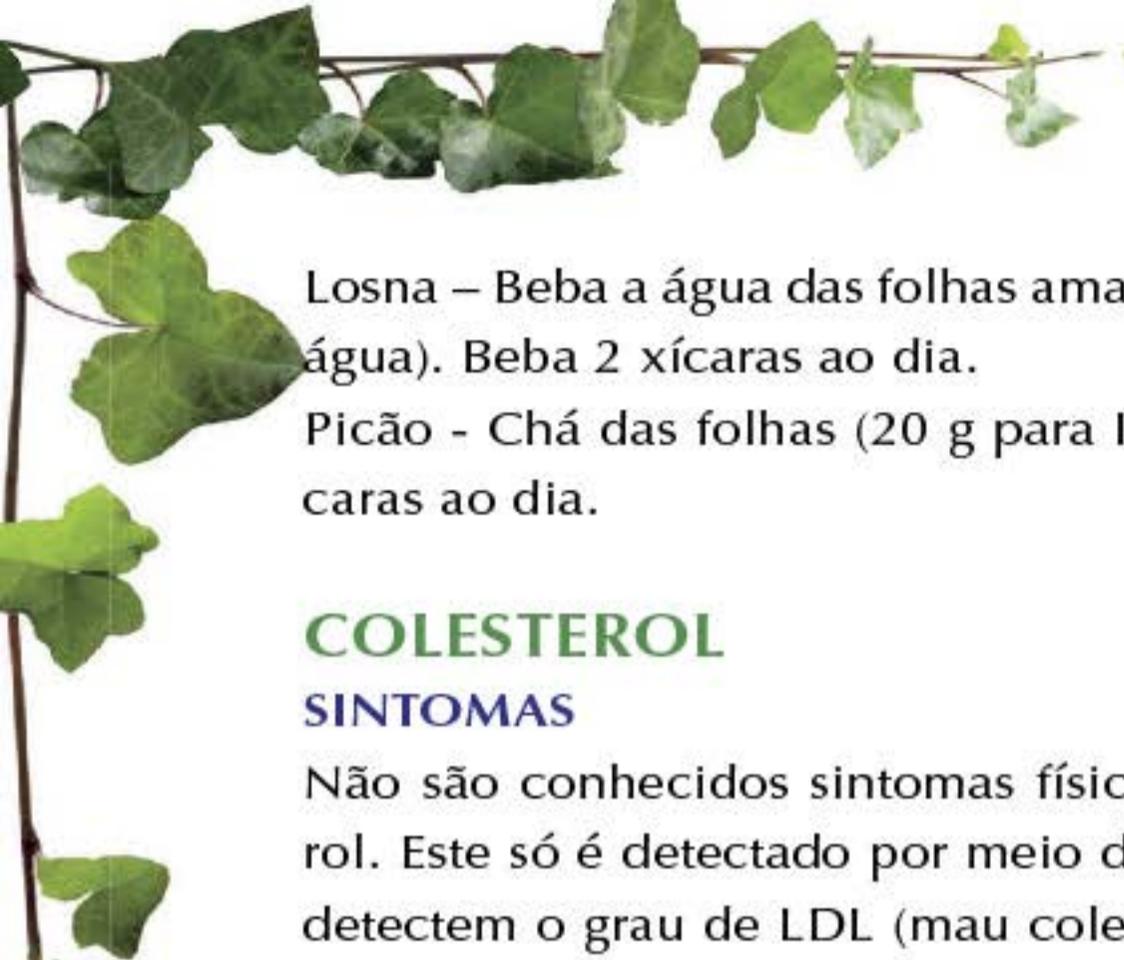
Desarranjo abdominal, febre, diarreia ou constipação, fraqueza, perda de peso, perda de apetite, vômitos, fígado aumentado. Possível aparecimento de icterícia. Aparecimento de veias ao longo do abdômen, especialmente sobre o umbigo e em todo o corpo perto do diafragma. Aparecimento de veias alargadas no reto, intestino, estômago e esôfago.

Em fases posteriores, anemia, edema e equimose, devido à hemorragia sob a pele.

### **TRATAMENTO**

#### **Plantas**

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.



Losna – Beba a água das folhas amassadas (10 g para 1 litro de água). Beba 2 xícaras ao dia.

Picão - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## **COLESTEROL**

### **SINTOMAS**

Não são conhecidos sintomas físicos do excesso de colesterol. Este só é detectado por meio de análises sanguíneas que detectem o grau de LDL (mau colesterol) e HDL (bom colesterol).

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Erva-doce (Funcho) - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia. Não adoce.

Jurubeba - Chá dos frutos (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## **CONJUNTIVITE**

### **SINTOMAS**

A membrana mucosa da parte interna da pálpebra torna-se inflamada. Os olhos podem parecer inchados e injetados de sangue, ficam muitas vezes irritados e coçando. Se houver pus, as pálpebras frequentemente ficam coladas depois de terem sido fechadas por um período de tempo.

### **TRATAMENTO**

#### **Plantas**

Arruda - Amasse as folhas e deixe-as de molho durante 4 horas. Lave os olhos com a água de arruda.

Camomila - Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Lave os olhos com o chá morno.

## **CORRIMENTO VAGINAL**

### **SINTOMAS**

O corrimento vaginal manifesta-se anormal quando se torna mais abundante, com cor branca ou amarelo-esverdeada e com um odor intenso e incômodo. O corrimento geralmente aparece associado a sintomas locais como comichão, ardor ao urinar e dor durante as relações sexuais.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Alfazema - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Eucalipto - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Losna - Chá das folhas (10 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Faça uma compressa quente com as folhas do chá na região genital.

## **DIARREIA E DISENTERIA**

### **SINTOMAS**

Evacuação frequente, aguada e solta. Muitas vezes acompanhada de cólicas, dor abdominal, sede, vômitos e possível febre.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Camomila - Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Carqueja - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.



Poejo - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## **ENXAQUECA**

### **SINTOMAS**

Dor em qualquer parte da cabeça.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Alfazema - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.

- Faça compressas na frente com as folhas quentes.

Erva-cidreira - Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Girassol - Chá das sementes torradas e trituradas (40 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Guaraná - Chá com o pó (10 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.



## **FRIEIRA**

### **SINTOMAS**

A frieira manifesta-se por uma inflamação dolorosa da pele, com coloração esbranquiçada, fria, insensível, com comichão, escamação, inchada e vermelha. Em casos mais graves, podem levar à formação de bolhas e dar origem a feridas.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Urtiga - Chá para banhos locais (80 g para 1 litro de água). Lave as partes afetadas 4 vezes ao dia.

Chá das flores (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.



## FURÚNCULOS

### SINTOMAS

Prurido, dor, inchaço local, muitas vezes sobre o couro cabeludo, nádegas, face ou embaixo dos braços. Dentro de 24 horas, uma bolha se torna vermelha e cheia de pus. Febre e inchaço das glândulas linfáticas mais próximas da bolha podem ocorrer.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Arnica - Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Lave as partes afetados com o chá, 4 vezes ao dia.

Bardana - Chá usando toda a planta (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

## GENGIVITE

### SINTOMAS

A gengivite manifesta-se por gengivas vermelhas, inchadas e sensíveis que podem sangrar durante a escovação.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Guando - Chá das folhas (50 g para 1 litro de água). Faça bochechos 2 vezes ao dia.

Tanchagem - Chá das folhas (60 g para 1 litro de água). Faça bochechos 2 vezes ao dia.

## GONORRÉIA

### SINTOMAS

Em mulheres, os sintomas podem não aparecer. Quando aparecem, poderá ser um corrimento vaginal, micção frequente e dolorosa, sangramento menstrual anormal, inflamação aguda na zona pélvica, e prurido retal. Os sintomas geralmente



aparecem de 7 a 14 dias após o contato sexual. No homem, os sintomas são geralmente presentes, incluindo micção difícil e dolorosa, uma descarga de pus amarelo e mucosa do pênis. Os sintomas aparecem de 2 a 14 dias após o contato.

## **TRATAMENTOS**

### **Plantas**

Barbatimão - Chá da casca (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia. Acrescente 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.

Cardo-santo - Chá das folhas e haste (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia. Acrescente 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.

Salsa - Chá usando toda a planta (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia. Acrescente 3 gotas de óleo de copaíba para cada xícara.

## **HEMORRÓIDA**

### **SINTOMAS**

Queimação, dor, prurido, inflamação, inchaço, irritação, sangramento.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Alecrim, boldo, camomila e carqueja - Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Beba 1 xícara após o almoço.

Babosa – Prepare um supositório com a polpa das folhas e utilize uma vez por dia.

Cabelo-de-milho, cavalinho, chapéu de couro e quebra-pedra Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Cacaueiro - Aplique manteiga de cacau sobre as feridas, à noite ao deitar-se.

## HERPES

### SINTOMAS

Tanto o herpes labial como o herpes genital é, geralmente, acompanhado de vermelhidão, bolhas pequenas e transparentes, ardor, prurido e comichão. No herpes labial a lesão aparece nos lábios ou locais muito próximos enquanto que no herpes genital a lesão surge ao nível da vagina e na glândula.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Abóbora d'anta, alfavaca, raiz de urtiga e salsaparrilha – Chá combinado (40 g para 1 litro de água). Beba 2 xícaras ao dia.  
Bardana - Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia.

Alecrim, camomila, cáscara sagrada e sálvia - Chá combinado (30 g para 1 litro de água). Beba 2 xícaras ao dia.

## IMPOTÊNCIA SEXUAL

### SINTOMAS

Incapacidade de manter o pênis ereto para ter uma relação sexual satisfatória.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Alecrim - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água) Beba 4 xícaras ao dia.

Catuaba - Chá da casca (30 g para 1 litro de água) Beba 4 xícaras ao dia.

Chapéu-de-couro - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Feno-grego - Chá das sementes (50 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.



## **INFLAMAÇÃO NA BEXIGA**

### **SINTOMAS**

Provoca dor e ardor ao urinar, aumento da frequência urinária geralmente de pequenas quantidades e acompanhada de sensação de esvaziamento incompleto, desconforto ou peso no baixo ventre, urina turva (suja) e algumas vezes mal cheirosa. Na próstata é onde muitas vezes se concentra a infecção, há desconforto na região do baixo ventre, dificuldade e ardor ao urinar e aumento da frequência das micções, com urina turva. Muitas vezes há febre elevada, arrepios e dores no corpo, confundindo-se com gripe ou infecção de outra origem.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Beldroega - Chá das folhas (40 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Carqueja - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Cavalinho - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Quebra-pedra - Chá das folhas e raízes (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## **INSÔNIA, APNÉIA DO SONO**

### **SINTOMAS**

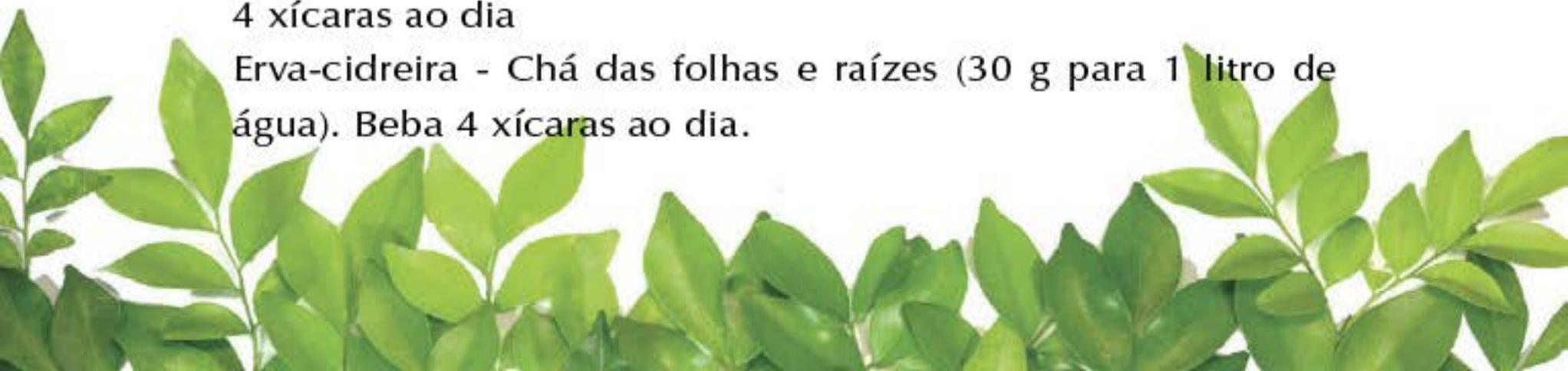
Incapacidade de conciliar o sono, noite após noite.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Camomila - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia

Erva-cidreira - Chá das folhas e raízes (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.





Poejo - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água).  
Beba 4 xícaras ao dia.

## **MALÁRIA**

### **SINTOMAS**

Arrepios podem ocorrer por várias horas, seguido de bastante suor de 1 a 3 dias.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Eucalipto - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Girassol - Chá das flores e sementes (20 g para 1 litro de água).  
Beba 3 xícaras ao dia.

Tanchagem - Chá das folhas e pendões (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

## **NÁUSEA**

### **SINTOMAS**

Náusea é a sensação involuntária de indução ao vômito. Pode acompanhar sensações de tontura, dores de cabeças, desequilíbrio, falta de apetite e mal-estar em geral.

### **TRATAMENTOS**

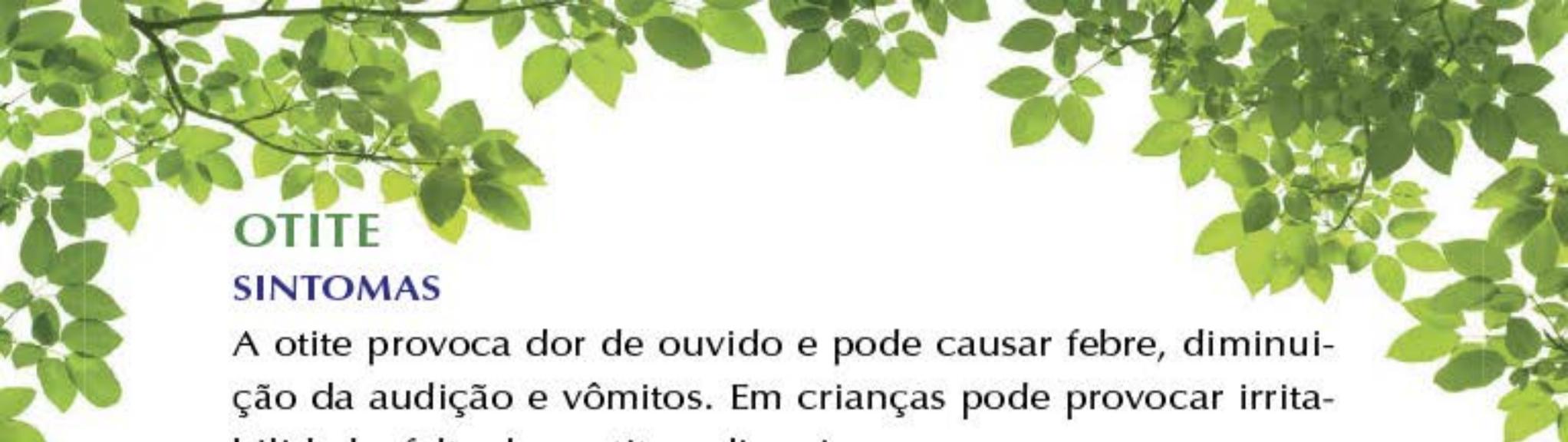
#### **Plantas**

Boldo - Amasse as folhas e acrescente 250 ml de água. Beba 2 vezes ao dia.

Camomila - Chá das folhas e flores (20 g para 1 litro de água).  
Beba 4 xícaras ao dia.

Poejo - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.





## OTITE

### SINTOMAS

A otite provoca dor de ouvido e pode causar febre, diminuição da audição e vômitos. Em crianças pode provocar irritabilidade, falta de apetite e diarreia.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Bolsa-de-pastor - Sumo das folhas e talos. Aqueça levemente, embeba um pedaço de algodão no sumo e use-o para tapar o ouvido.

Trevo-cheiroso - Amasse as folhas e aqueça-as no fogo. Faça um cataplasma quente na região externa do ouvido 2 vezes ao dia, com duração de 20 minutos.

## PNEUMONIA

### SINTOMAS

Febre, calafrios, dor nos músculos, tosse, dor de garganta, catarro sanguinolento, gânglios linfáticos do pescoço alargados, dor no peito, dificuldade respiratória e cianose (coloração azulada da pele e das unhas devido à falta de oxigênio).

A pneumonia bacteriana caracteriza-se pela tosse seca no início e, depois, com a produção de um muco com coloração de ferrugem. A respiração torna-se rápida e difícil.

### TRATAMENTOS

#### Plantas

Eucalipto - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Sabugueiro - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Acrescente 1 cebola ralada. Beba 4 xícaras ao dia.

## **PRISÃO DE VENTRE**

### **SINTOMAS**

Desconforto abdominal, dor, acúmulo de gases, falta de apetite, alteração dos hábitos intestinais, distensão abdominal.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Bardana - Chá das folhas, flores e raízes (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Chapéu-de-couro - Chá das folhas (30 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Sabugueiro - Chá das folhas (20 gramas para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

## **RESFRIADO COMUM**

### **SINTOMAS**

Inflamação geral da membrana mucosa das passagens respiratórias. Os sintomas incluem: irritações no nariz e garganta, lacrimejamento, febre, dores de cabeça, calafrios, dores musculares, e perda temporária do olfato e paladar.

Um forte resfriado pode se formar devido à infecção aguda ou crônica, como a gripe aviária, gripe, amigdalite, sinusite, catarro bronquial, ou por um tipo similar de infecção por vírus. As crianças que frequentemente têm resfriados ou gripes podem ter disfunções da tireoide.

## **DIFERENÇAS ENTRE RESFRIADO E GRIPE**

Como saber se é um resfriado forte ou gripe? Aqui está a diferença:  
Dor de cabeça - proeminente em gripe, mas rara em resfriados.  
Febre - frequente e repentina na gripe; rara em resfriados.  
Fadiga - extrema em gripe e pode durar de 2 a 3 semanas, uma leve fadiga é sintoma nos resfriados.

Dores gerais - comuns e muitas vezes graves em gripe; ligeiras em resfriados.

Nariz escorrendo - ocasionalmente, na gripe, comum em resfriados.

Tosse – comum com a gripe podendo se tornar grave; ligeira e moderada em resfriados.

Dor de garganta – ocorre às vezes em gripes, comum em resfriados.

## **TRATAMENTOS**

### **Plantas**

Erva-cidreira - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 5 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Poejo - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.

Sabugueiro - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

## **RINITE**

### **SINTOMAS**

Rinite é a inflamação das fossas nasais, produzindo congestão nasal e aumento da secreção de muco. Quando uma pessoa bebe bastante água, pode haver mais coriza; quando não há muita ingestão de água, o nariz fica mais ressecado e entupido.

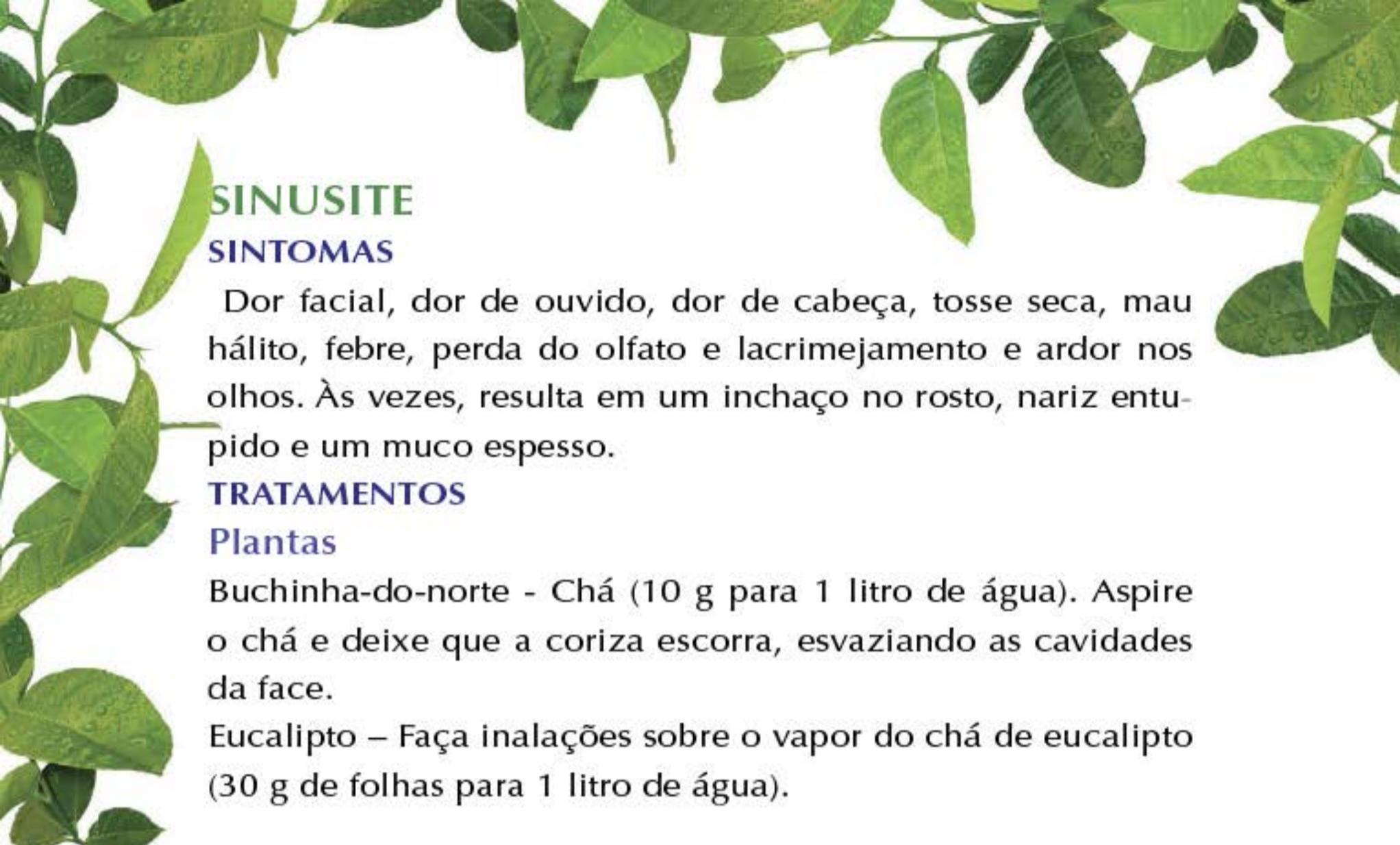
### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Buchinha-do-norte - Chá (20 g para 1 litro de água). Aspire pelas narinas e deixe que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.

Eucalipto – Faça uma inalação sobre o vapor do chá de eucalipto (30 g para 1 litro de água).





## **SINUSITE**

### **SINTOMAS**

Dor facial, dor de ouvido, dor de cabeça, tosse seca, mau hálito, febre, perda do olfato e lacrimejamento e ardor nos olhos. Às vezes, resulta em um inchaço no rosto, nariz entupido e um muco espesso.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Buchinha-do-norte - Chá (10 g para 1 litro de água). Aspire o chá e deixe que a coriza escorra, esvaziando as cavidades da face.

Eucalipto – Faça inalações sobre o vapor do chá de eucalipto (30 g de folhas para 1 litro de água).

## **TOSSE**

### **SINTOMAS**

Tosse frequente, com produção de catarro ou não.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Alecrim - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 3 xícaras ao dia.

Alfazema - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia.

Copaíba – Faça a ingestão de 2 cápsulas de óleo de copaíba ao dia.

Erva-cidreira - Chá das folhas (20 g para 1 litro de água). Beba 4 xícaras ao dia, adoçado com mel de abelhas.



## **VERRUGAS**

### **SINTOMAS**

Existem três principais tipos de verrugas cutâneas:

1 – Verruga Vulgar, benigna e contagiosa (viral) verruca vulgaris; chamada de verruga comum, pode ser encontrada nas mãos, braços, face ou corpo. Pode ser escura ou da cor da pele, pode variar em tamanho e, mais frequentemente, ocorre quando a pele está em atrito com roupas, etc. Podem ocorrer na laringe e produzir rouquidão. Na face, pode propagar-se ao fazer a barba.

2 – Verrugas Plantar: verrugas na sola do pé. São tumores epiteliais benignos, causado por um vírus.

3 – Verrugas genitais ou venéreas: podem ser encontradas na vulva e pênis. Verrugas venéreas são causadas pelo vírus do papiloma humano (HPV), existentes em mais de 35 tipos. Verrugas genitais em uma mulher podem transformar-se em câncer do colo do útero ou da área genital. O período de incubação de verrugas genitais geralmente é de 3 meses. Elas podem ser transmitidas por meio do vírus para outras pessoas pelo contato sexual. Os profissionais recomendam não ter relações sexuais até que esses tipos de verrugas sejam eliminada.

Com exceção das verrugas plantar que são achatadas, verrugas são sempre levantadas, e em relevos no corpo. Quando existe contato constante, pode causar desconforto e até mesmo dor. Verrugas venéreas podem ser individuais ou em agrupamentos como uma couve-flor.

### **TRATAMENTOS**

#### **Plantas**

Celidônia - Friccione a região atingida com o sumo das folhas e da raiz.

Saião - Friccione a região atingida com o sumo das folhas.

# O TELETON ACABOU, MAS AS NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM PRECISANDO DE VOCÊ.



\*O envio da mensagem é gratuito.

**Torne-se um mantenedor da AACD.**  
A sua doação é fundamental para a  
manutenção da AACD e a realização de  
milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

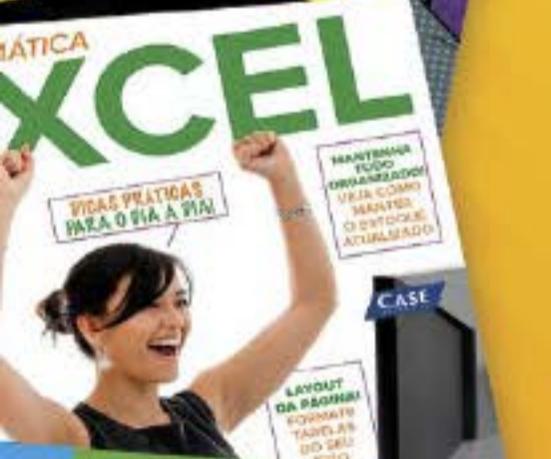
MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: [mantenedores@aacd.org.br](mailto:mantenedores@aacd.org.br) | Site: [aacd.org.br](http://aacd.org.br) (opção "Quero ajudar")

Se preferir fazer a doação única via **SMS\***, envie uma mensagem com a letra T para 28127.

**EDICASE**  
publicações

**A MAIOR  
VARIEDADE DE  
SEGMENTOS DE  
REVISTAS  
DO BRASIL!**



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

