

## Alecrim

### Para que este chá é indicado?

Anti-espasmódica (previne dor abdominal e cãibra);

Analgésica e antiinflamatória;

Dores de cabeça e estresse;

Asma e bronquite;

Antifúngica;

Estimulante do couro cabeludo e anti caspa.

Também utilizada como perfumaria.

### Quando não utilizar este chá?

Quando possui gastrite, hipertensão arterial, diabetes *mellitus* e epilepsia. Não usar em crianças.

### Quais partes da planta utilizar para preparar o chá?

Folhas;

Flores.



## Erva cidreira (folha e capim)

### Para que este chá é indicado?

Anti-espasmódica (previne dor abdominal e cãibra);

Ansiolítico (para ansiedade);

Calmante.

### Quando não utilizar este chá?

Quando usa ansiolítico, pois pode potencializar o efeito deste.

### Quais partes da planta utilizar para preparar o chá?

Folhas.



### Elaboração:

Ana Carolina de Assis Costa, Bianca Josy Pacheco de Melo, Daniele Aparecida de Souza e Danúbia Jaques de Sousa.

#### Referências utilizadas:

ALONSO J. Tratado de Fitofármacos y Neutraceuticos, 1ªed, Argentina, 2004.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira. 1. ed. Brasília, DF; ANVISA, 2011, 126p.



## Chás de uso medicinal



### Você sabe como deve preparar os chás?

Colocar água para ferver (150 mL);

Colocar a água fervida em cima das partes utilizadas da planta;

Tampar o recipiente e deixar em repouso por 10 minutos;

Tomar de 3 à 4 xícaras de chá por dia.

## Alfavaca

### Para que este chá é indicado?

Anti-espasmódica (previne dor abdominal e câibra);  
Diurético (fazer xixi);  
Antiinflamatória;  
Tônico estomacal;  
Digestiva;  
Estimulante geral.

Também utilizada como tempero na culinária.

### Quando não utilizar este chá?

Durante a gestação, devido ser abortivo.

### Quais partes da planta utilizar para preparar o chá?

Folhas;  
Talos.



## Hortelã

### Para que este chá é indicado?

Anti-espasmódica (previne dor abdominal e câibra);  
Anestésico;  
Dores de cabeça e calmante;  
Tônico estomacal, gases e cólicas;  
Resfriados e gripes;  
Estimulante geral.

Também utilizada como tempero na culinária e como rejuvenescimento na cosmética.

### Quando não utilizar este chá?

Quando possui cálculos biliares, danos hepáticos e quando estiver amamentando.

### Quais partes da planta utilizar para preparar o chá?

Folhas.



## Gengibre

### Para que este chá é indicado?

Anti-espasmódica (previne dor abdominal e câibra);  
Doenças renais;  
Expectorantes;  
Coadjuvante no tratamento de doenças cardiovasculares;  
Náuseas e vômitos.

### Quando não utilizar este chá?

Quando possui cálculos biliares, hipertensão arterial, irritação gástrica e uso de anticoagulantes. Não usar em crianças.

### Quais partes da planta utilizar para preparar o chá?

Raízes.

