Cuidando da Saúde

DICIONÁRIO DAS DOENÇAS E SUAS CURAS NATURAIS



22 TRATAMENTOS NATURAIS

BENEFÍCIOS DAS PLANTAS, ERVAS E FRUTAS PARA SUA SAÚDE!

Portal EDICASE digital



Portal EDICASE digital

Conteúdos especializados sobre Saúde e Bem-Estar, Entretenimento, Educação, Beleza, Culinária, Astrologia, Pets e muito mais! Tudo isso em um clique!

www.portaledicase.com

GRUPO EDICASE NEGÓCIOS EDITORIAIS

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gerência Executiva
Janaína Mendonça

Novos Negócios
Wesley Lopes

Gerência de Circulação
Marco Marcondes

Assessoria de Circulação
Wellington Oliveira

Equipe Administrativa Financeira
Débora Sampei, Simone Reinhardt, Elisiane Freitas, Yandra Peres, Gleice Carvalho e Pedro Moura

Supervisão e Operação
Manoel Moura

Distribuição em Bancas
DINAP S.A. DISTRIBUIDORA NACIONAL DE PUBLICAÇÕES

Nos acompanhe nas redes sociais!
portaledicase

CASE EDITORIAL

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Equipe Comercial
Sidney Almeida, Vanusa Batista e Cristina Quintão

Produção Gráfica
Maylene Rocha

Mídias Digitais
Clausilene Lima

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado
(11) 98265-0223
vanusa@edicase.com.br

ESTÚDIO GAMA

Direção de Conteúdo
Gabriela Magalhães

Chefe de Arte
Tami Oliveira

Equipe de Redação
Matilde Freitas - MTB 67769/SP, Fernanda Paraizo e Saula Lima

Equipe de Arte
Julio César, Lais Magalhães, Ligia Fagundes, Manu Lopes e Robson Araújo

Portal EdiCase!
Conteúdos especializados sobre Saúde e Bem-Estar, Entretenimento, Educação, Beleza, Culinária, Astrologia, Pets e muito mais! Tudo isso em um clique!
www.portaledicase.com

Imagens meramente ilustrativas
Créditos: Shutterstock

Para anunciar:
LeMidia
(11) 3078-5840
atendimento@lemidia.com

Editora Filiada
ANER
www.aner.org.br

Proibida a reprodução
total ou parcial sem prévia autorização da editora.

Prestigie o jornaleiro:
compre sua revista na banca

Cuidando da Saúde ed38
7908182067947

ACESSE NOSSA LOJA EM
loja.portaledicase.com

DESCUBRA O PODER DAS PLANTAS

Sabia que até aqueles temperos que você tem aí na sua casa podem auxiliar na cura e tratamento de diversas doenças? Plantas, ervas e frutas possuem benefícios que você nem imagina. Nessa edição da revista Cuidando da Saúde, você vai encontrar o dicionário de doenças de A a Z e o tratamento por meio da medicina popular. Veja ainda diversas plantas e seus benefícios para a saúde e 10 plantas testadas e aprovadas pela medicina. Mas lembre-se! Nenhum tratamento natural substitui o tratamento indicado pelo seu médico.

DICIONÁRIO DE DOENÇAS

@cantinhodoprofessor

A

ALOPECIA – Calvície

O que é:

Queda dos cabelos em homens, geralmente na região frontal e superior da cabeça. É causada por alterações no hormônio testosterona. Pode ocorrer em mulheres após a menopausa, no entanto não ficam carecas.

Tratamento natural

Babosa: Massageie o couro cabeludo com a polpa da babosa. Ajuda a estimular o crescimento e fortalece os cabelos.
Pepino: Bata 1 pepino com alface, espinafre e cenoura e beba 2 copos ao dia. Ajuda a estimular o crescimento capilar.



B



BRONQUITE

O que é:

A bronquite é uma espécie de inflamação das principais passagens de ar para os pulmões. Pode ser aguda; afeta a garganta e pulmões ou crônica; dura por muito tempo e tem alta recorrência.

Tratamento natural

Erva-doce: O chá possui propriedades expectorantes que auxiliam na retirada das secreções.

Ingredientes

- 1 colher de chá de sementes de erva-doce
- 1 xícara de chá de água fervente

Modo de preparo

Coloque as sementes em uma xícara de água fervente e deixe descansar por 10 minutos. Coe e beba 3 vezes ao dia.

C

CÂIMBRA

O que é:

As câimbras são contrações musculares ou acontecem normalmente durante atividades físicas.

Tratamento natural

Vitamina de banana com aveia

Ingredientes

- 1 banana
- 1 copo de leite
- 2 colheres de sopa de aveia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce a gosto e beba em seguida.

A banana é rica em potássio, que ajuda a combater as cãibras.

D

DEPRESSÃO

O que é:

A depressão é uma sensação de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, desânimo e paralisação.

Tratamento natural

Hipericão, também conhecido como erva de São João.

Ingredientes

- 2 g de folhas e galhos secos de hipericão
- 1 l de água

Modo de preparo

Ferva a água e coloque em um recipiente com as folhas de hipericão. Tampe, deixe amornar, coe e beba em seguida. Tome de 3 xícaras de chá por dia. Possui propriedades que agem como antidepressivo natural em transtornos psicoativos, ansiedade e agitação nervosa.

E

ESTRESSE

O que é:

Tipo de esgotamento físico e ou emocional causado pelas atividades do dia a dia, se não tratado pode levar à depressão.

Tratamento natural

Em uma xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa das raízes picadas ou uma colher de chá do pó das raízes, adicione água fervente, abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 xícara de chá pela manhã e outra ao final da tarde.

F

FARINGITE

O que é:

É caracterizada por dor de garganta, desconforto ou coceira na garganta. É causada por inchaço da faringe.

Tratamento natural

Suco de abacaxi com própolis e mel.

Ingredientes

- 1 fatia de abacaxi
- 1 xícara de chá de água
- 10 gotas de própolis
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bata no liquidificador o abacaxi e a água. Coe, acrescente o própolis, o mel e beba em seguida. Tome 3 vezes ao dia até a faringite ser curada.
Possui vitamina C e outras propriedades que fortalecem o sistema imune.

G

GASTRITE

O que é:

A gastrite é uma espécie de inflamação no estômago, aguda ou crônica. Pode ser causada por uso de medicamentos como analgésicos e anti-inflamatórios, uso excessivo de álcool ou infecção do estômago.

Tratamento natural

Chá de aroeira.

Ingredientes

- 4 pedaços de casca de aroeira
- 1 l de água

Modo de preparo

Ferva os ingredientes por 10 minutos, deixe amornar, coe e beba várias vezes ao dia, como substituto da água.
A aroeira possui propriedade analgésica, anti-inflamatória, depurativa, adstringente. Ajuda adiminuir a acidez estomacal.

H

HEMORROIDA

O que é:

Hemorroidas são veias inchadas e dolorosas na parte inferior do reto ou do ânus.A causa mais comum das hemorróidas é o esforço durante as evacuações.

Tratamento natural

Banho de assento com castanha-da-índia.

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de castanha-da-índia em pó
- 2 l de água fervente

Modo de preparo

Misture os ingredientes e deixe descansar por 10 minutos. Quando amornar, coloque em uma bacia e sente-se sem roupa íntima por 20 minutos. Repita este tratamento caseiro por 5 dias. O banho de assento é eficaz nas hemorroidas externas de graus 1, 2 e 3.

INSÔNIA

O que é:

A insônia é a dificuldade para dormir ou manter uma noite de sono tranquila. Pode se caracterizar pela sensação de cansaço ao acordar. A insônia normalmente é provocada pelo consumo excessivo de álcool, café ou por ansiedade e estresse.

Tratamento natural

Chá de erva-cidreira.

Ingredientes

- 2 colheres de chá de folhas de erva-cidreira
- 500 ml de água fervente

Modo de preparo

Coloque a erva-cidreira em um bule e cubra com água fervente. Tampe, deixe esfriar um pouco, coe a beba em seguida, de preferência um pouco antes de ir dormir.

A erva-cidreira possui propriedades que acalmam e relaxam o organismo.

J



JOANETE

O que é

Joanete é um tipo de calo na extremidade externa do dedo do pé. Costumam afetar mais as mulheres, pode ser genético ou causado pelo uso de sapatos de bico fino e salto alto.

Tratamento natural

Mergulhe os pés em água e sal grosso, isso ajuda a eliminar as dores. Outra opção é colocar uma cataplasma de limão antes de se deitar.

LARINGITE

O que é:

Laringite é um tipo de inflamação e irritação da laringe. A laringite está geralmente associada à rouquidão. Pode ser causada pelo o vírus da gripe, que atinge as cordas vocais e provoca a perda da voz.

Tratamento natural

Xarope de maçã com cenoura e gengibre.

Ingredientes

- 1 maçã pequena ralada
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 pedaço de gengibre
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de mel

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto o mel e deixe ferver por 20 minutos em fogo baixo. Mexa sempre, espere esfriar, coe e acrescente o mel. Tome 4 colheres de sopa por dia durante a crise de laringite. O chá possui propriedades anti-inflamatórias.

M

MENOPAUSA

O que é:

É a ausência da menstruação que ocorre por volta dos 51 anos. A menopausa pode trazer sintomas como secura, irritação, prurido e dor nas relações sexuais. Também pode causar aumento da temperatura corporal, tontura, cansaço, depressão e alterações do sono.

Tratamento natural

Faça uso de 60 g de proteínas de soja. Ajuda a diminuir o efeito das ondas de calor que ocorrem na menopausa.

N

NÁUSEA

O que é:

Caracteriza-se pela vontade de vomitar. Pode ser causada por algum problema estomacal, movimentos bruscos com a cabeça para baixo entre outros fatores.

Tratamento natural

Gengibre.

Ingredientes

- 2 colheres de café de rizoma de gengibre
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo

Em uma panela, ferva o gengibre com a água e beba em seguida. Beba uma xícara do chá
3 vezes ao dia.

O



OSTEOPOROSE

O que é:

É uma doença silenciosa que atinge os ossos. Pode causar fraturas ósseas. Costuma atingir principalmente pessoas a partir dos 50 anos.

Tratamento natural

Receita de vitamina de laranja e mamão.

Ingredientes

- 1 iogurte enriquecido em vitamina D
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 cubo de gelo
- 1 fatia pequena de mamão
- 1/2 xícara de chá de suco de laranja
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador a água, o iogurte, o açúcar, o gelo. Acrescente o mamão, o suco de laranja e bata até obter uma bebida homogênea. Sirva em seguida.

Esta vitamina é rica em cálcio e vitamina D, nutrientes essenciais para a saúde óssea. A laranja e o mamão contêm uma boa quantidade de cálcio.

P

PSORÍASE

O que é:

A psoríase é uma doença comum da pele que causa vermelhidão e irritação. A maioria das pessoas com psoríase tem a pele vermelha e grossa com placas escamosas.

Tratamento natural

Agrião.

Ingredientes

- 70 g de folhas e talos de agrião
- 200 ml de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador o agrião e a água, coe e beba em seguida. Beba 3 vezes ao dia.

O consumo de agrião cru, em forma de salada, também é uma ótima forma de tratar a psoríase, pois tem efeito depurativo no organismo.

Q

QUEIMADURA DE SOL

Ocorre quando alguém fica por muito tempo exposto ao sol ou outra luz ultravioleta. A pele pode ficar vermelha, sensível e quente ao toque ou surgir bolhas.

Tratamento natural

Babosa.

Ingredientes

- 2 colheres de chá de gel retirado das folhas de babosa
- 2 colheres de chá de mel
- 2 gotas de óleo essencial de alfazema

Modo de preparo

Em um recipiente, mistureo mel, o óleo essencial de alfazema e a babosa, até obter uma mistura homogênea. Aplique nas partes atingidas.
A babosa possui propriedades regeneradoras e cicatrizantes, o mel é hidratante e a alfazema é regeneradora e reconstrutora.

R

RINITE

O que é

Rinite alérgica é uma inflamação das passagens nasais, apresenta sintomas como coriza, espirros e coceira no nariz, garganta e olhos. Pode piorar a qualidade do sono e diminuir a atenção.

Tratamento natural

Chá de urtiga.

Ingredientes

- 2 colheres de café de urtiga
- 200 ml de água

Modo de preparo

Em uma panela, ferva a água e coloque as folhas de urtiga. Deixe repousar por 10 minutos, coe e tome 4 xícaras de chá por dia.

S

SEBORREIA

O que é:

É uma forma de inflamação da pele que costuma atingir o couro cabeludo, mas pode afetar outras regiões como as sobrancelhas, a barba, a área perto do nariz e atrás das orelhas, o peito e as costas.

Tratamento natural

Suco de brócolis para amenizar os sintomas.
Beba um copo de suco de brócolis e espinafre crus pela manhã e à noite, antes de dormir. Consumir alimentos como banana, nozes, abacate e gema de ovo também pode ajudar.



TENDINITE

O que é:

É a inflamação de um tendão que faz a ligação entre músculos e ossos. Permitem dobrar os dedos, por exemplo. São responsáveis por uma pessoa andar, pular, levantar os braços e realizar outros movimentos. A tendinite atinge normalmente os ombros, cotovelos, extensores do punho, joelhos e tornozelo.

Tratamento natural

Gengibre.
O remédio caseiro para tendinite com gengibre possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam o organismo a se recuperar da lesão, diminuindo o inchaço e a dor nos tendões.

Ingredientes

- 5 cm de gengibre descascado
- 500 ml de água

Modo de preparo

Coloque os ingredientes em uma panela e deixe ferver por 5 minutos. Retire do fogo, tampe a panela e deixe o chá amornar. Coe e tome 3 vezes ao dia por 15 dias.

ÚLCERAS

O que é:

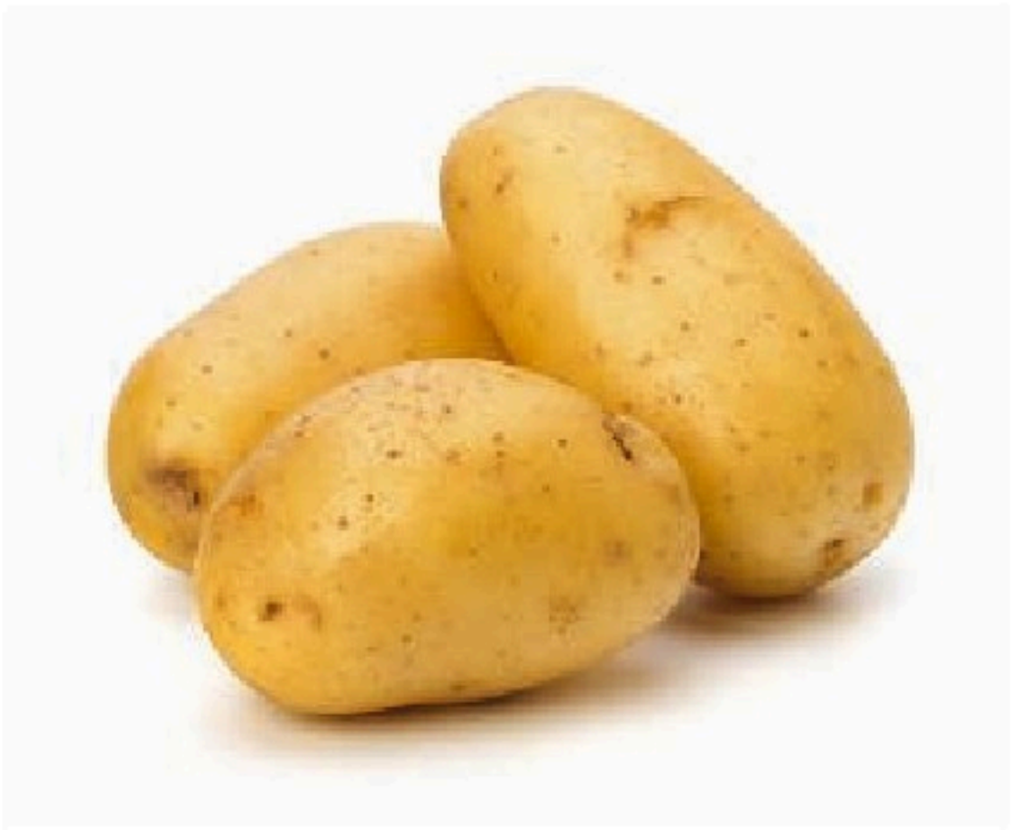
É um tipo de lesão na pele, mucosa da boca, estômago e outras áreas do corpo. As úlceras podem ser causadas por uma inflamação ou infecção.

Tratamento natural

Suco de batata.

Modo de preparo

Passe uma batata pela centrífuga ou processador de alimentos e tome o suco em seguida, de preferência em jejum. Este suco deve ser tomado em jejum, ao longo do dia e sempre que sentir dor de estômago. A batata é considerada um antiácido natural.



V

VAGINITE

O que é:

Inflamação vaginal que pode acontecer por várias causas, costuma provocar corrimentos vaginais com odor, coceira, ardência e vermelhidão na parte exterior dos órgãos genitais. Pode ser transmitida sexualmente.

Tratamento natural

Alho e orégano
Tome óleo de orégano 2 vezes ao dia. O consumo de alho também ajuda a combater a infecção.

Z

ZUMBIDO NO OUVIDO

O que é:

Quando uma pessoa escuta ruídos nos ouvidos mesmo quando não há nenhum barulho ou som externo. Podem soar como sopro, rugido, assobio, sussurro ou chiado.

Tratamento natural

Chá de folhas de espinheiro e raiz de bardana. Ajudam quem sofre esse desconforto. O abacaxi também tem poderes anti-inflamatórios e ativa a circulação da região da cabeça e pescoço. Um dentede alho cru, diariamente, pode amenizar os sintomas do zumbido.




10

PLANTAS TESTADAS E APROVADAS PELA MEDICINA

ALFAVACA

Também conhecida como Alfavacão, Alfavaca-cravo e Manjericão-cheiroso. Tem origem na África e Ásia tropical, mas pode ser encontrada em todo o Brasil.

Propriedades Medicinais

Adstringente, antibacteriana, antidiarreica, antifúngica, anti-inflamatória, antioxidante, antisséptica local, antiviral, carminativo, estimulante, expectorante, hipoglicemiante e sedativo.

Popularmente usada contra bronquites, conjuntivite, distúrbios do trato gastrointestinal e do trato urinário, doenças mentais, dores de cabeça, epilepsia, estresse, fadiga, gripe, infecções cutâneas, micoses, tosse, pneumonia, prurido, reumatismo.



CAJUEIRO

Popularmente conhecido como cajueiro, o tipo comum pode atingir entre 5 e 12 metros de altura, mas em condições propícias pode chegar a 20 metros. O tipo anão possui altura média de 4 metros.

Propriedades Medicinais

Além do fruto, a casca da árvore também é utilizada como adstringente e tônico.
É rico em vitamina C, A e do complexo B. Também é rico em proteínas, lipídios, e carboidratos. É fonte de sais minerais como cálcio, fósforo e ferro, além de zinco, magnésio, fibras e gordura insaturada, que ajudam a diminuir o nível de colesterol no sangue.

CURCUMA LONGA

É uma planta medicinal também conhecida como Cúrcuma, Curcumã, Falso-açafrão, Açafrão, Gengibre-amarelo, Açafrão-da-terra, Açafrão-da-índia, Batatinha-amarela.

Propriedades Medicinais

Adstringente, analgésico, antibacteriano, anticoagulante, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante, antiséptico, aromático, colagogo, estimulante, tônico circulatório, tônico digestivo, emenagogo, hepato-tônico, vulnerário.
Popularmente usado contra anemia, artrite, asma, cálculos biliares, candidíase.

SOJA

Também conhecida como fava-da-manchúria, feijão-chinês, feijão-da-china, feijão-soja.

Propriedades medicinais

Adstringente, antigripal, antiofídica, antirreumática, calmante, dissolvente, emoliente, estomáquica, fungicida, mulsificante, hipocolesterolêmica, (reduz o colesterol ruim, o LDL, sem alterar o bom, o HDL). Laxante, nutritiva, tônica, Afecção (bexiga, coração, intestinos, vesícula biliar), melhora os sintomas da menopausa.



ESPINHEIRA-SANTA

Seu nome vem da aparência de suas folhas e por ser considerada um "santo remédio", em linguagem popular.

Propriedades Medicinais

Adstringente, analgésica, antiácida, antiasmática, antiespasmódica, anti-inflamatória, antiulcerogênica, antisséptica, aperiente, carminativo, cicatrizante, colagoga, digestiva, laxativa. Popularmente usado contra acne, azia, eczema, gases, gastriste, herpes, inflamação, úlcera gástrica, mau hálito, ulcerações, vômitos.

PINHÃO ROXO

Também é conhecido como pinhão-de-purga, pinhão-paraguaio, pinhão-bravo, pinhão, pião, pião-roxo, mamoninho, purgante-de-cavalo, dentre outros nomes populares.

Propriedades medicinais

Antidiarreico, anti-hipertensivo, cicatrizante, diurético, purgativo.

PICÃO

Planta herbácea que se reproduz exclusivamente por sementes.
É considerada uma erva daninha em algumas regiões. No entanto, algumas partes do mundo é usada como comida.

Propriedades Medicinais

Combate úlceras.

ALECRIM-PIMENTA

O gênero Lippia possui aproximadamente 200 espécies de ervas, arbustos e pequenas árvores, que são naturais da América do Sul e Central. As espécies deste gênero se destacam pelo aroma forte e agradável e seu aspecto atrativo no período de floração.

Propriedades medicinais

Antisséptica, antimicrobiana, antifúngica, antioxidante, anti-inflamatória e larvicida. O chá e a tintura diluída desta espécie são também usados no tratamento de problemas de pele.

URTIGA BRANCA

É uma planta medicinal também conhecida como lâmio-branco, lamium, urtiga-morta, urtiga-de-abelha, erva-angélica.

Propriedades medicinais

Adstringente, antiflatulento, antiespasmódico, anti-hemorrágico, depurativo, diurético, emoliente, expectorante, regulador menstrual e sedativo.

SALSINHA

É também conhecida como Parsley.
Pertence à família Apiaceae.

Propriedades Medicinais

Afrodisíaca, antioxidante, antirreumático, antisséptico, expectorante, laxante, nutritiva.
Popularmente usadacontra anemia, artrite, asma, cálculos biliares, contusões, convalescença, deslocamentos, dor de dente, edema, edema pulmonar, fadiga no olho, febre, flatulência, gonorreia, gota, hipertensão, icterícia, inflamação renal, pedras no rim, pele seca, reumatismo, sífilis.



FRUTAS, PLANTAS E SEUS BENEFÍCIOS



ABACAXI

O abacaxi tem boa produção nos locais quentes. É um alimento rico em Vitamina C, betacaroteno, Vitaminas do complexo B,cálcio e fibras.

Indicações

O pó extraído do caule do abacaxi pode ser eficiente contra a celulite, excesso de peso, insuficiência pancreática e distúrbios da digestão.

Indicações

Eficaz contra espinhas, pois melhora a atividade das glândulas sebáceas. Também combate furúnculos, eczema, dermatite, queda de cabelos, psoríase, abscesso e micose dos pés.

CACAU

Planta medicinal com efeito estimulante sobre o sistema nervoso.



BARDANA

A bardana é uma planta medicinal, também conhecida como erva-dos--pegamassos, pega-moço ou orelha de gigante

Indicações

Utilizado para tratar depressão, também utilizado na prevenção de doenças cardiovasculares.

DAMIANA

Suas flores são pequenas e aromáticas. O chá de suas folhas possui diversas propriedadese benefícios.

Indicações

Usada em casos de alcoolismo, anorexia, asma, bronquite, desordens respiratórias, depressão, dispepsias, disenterias, problemas dos rins e bexiga, dores de cabeça e impotência sexual.

ENDRO

O endro é uma erva aromática, também conhecida como aneto ou eneldo, que pode ser utilizada como planta medicinal porque possui propriedades que auxiliam na cura de diversas doenças.

Indicações

É usado popularmente para combater enjoo, irritação e inflamações da garganta, gases e cólicas.

FÁFIA

Popularmente conhecida como ginseng brasileiro. A raiz da Fáfia é chamada de "para tudo", pois proporciona vitalidade e saúde.

Indicações

É tida como rejuvenescedora, revitalizante e inibidora de tumores, estimulante das funções sexuais e agente de combate ao stress.

GERGELIM

A planta atinge de 1,5 a 2m de altura. Suas flores são brancas, púrpura ou cor-de-rosa. As sementes são achatadas chegando de 2 a 5 mm de comprimento, a sua cor pode variar entre castanha, branca ou preta. A melhor forma de consumir a semente é na forma integral; crua e com casca.

Indicações

Ajuda a combater o esgotamento nervoso e mental, ameniza o stress e a perda de memória. É usado popularmente para combater a depressão e ansiedade.

HIBISCO

Sua flor é avermelhadae tem sabor azedo, semelhante ao morango.

Indicações

Tem efeito laxante suave, melhora a digestão, aumenta a diurese e acalma os nervos. É utilizado para combater a obesidade. Na medicina popular é usado como antiespasmódico, anti-inflamatório, redutor da hipertensão, antioxidante natural, afrodisíaco.

Também utilizada popularmente para combater problemas respiratórios, bronquites, gripes e resfriados, gastrite e afecções da pele.

INHAME

Este alimento auxilia na limpeza das impurezas do sangue, dos rins e intestinos.

Indicações

Ajuda a fortalecer o sistema imunológico. O inhame cru é utilizado no tratamento da anemia.

JASMIM

Seu chá ajuda a aliviar o estresse; diminui a ansiedade, a tensão e a exaustão nervosa.

Indicações

Ajuda a combater os sintomas da depressão, tem função calmante e favorece o sono. Em compressas, auxilia no tratamento da conjuntivite e problemas da pele. Também é usado para combater dores de cabeça e enxaqueca.



LINHAÇA

O óleo de linhaça é conhecido por ser a principal fonte de ômega 3, ômega 6, ômega 9 e vitamina E. A carência destes nutrientes no organismo pode enfraquecer o sistema imunológico, aumentar o risco de doenças cardíacas, além de agravar processos inflamatórios.

Indicações

Ajuda a evitar os sintomas da menopausa. O seu óleo é conhecido como um anti-inflamatório. Acredita-se que o óleo de linhaça ajude a queimar gorduras.

MAÇÃ

A maçã fornece vitaminas, minerais, aminoácidos, enzimas e outros nutrientes importantes para a saúde.

Indicações

Ajuda no funcionamento de fígado, na desintoxicação do organismo e na digestão dos alimentos gordurosos. Também contribui para a redução dos níveis de colesterol. O potássio contido na polpa da maçã ajuda a combater o sódio, responsável pela retenção de líquidos no organismo.

URUCUM

As sementes do urucum são ricas em vitamina A, substância essencial em muitos processos fisiológicos do organismo.

Indicações

Em gargarejos ajuda a tratar faringite e amigdalite. Na forma de lavagens e compressas, auxilia no tratamento de problemas cutâneos, erupções, queimaduras leves e celulite.

OLIVEIRA

Suas folhas contêm potássio, magnésio, fósforo, selênio, cobre e zinco, que ajudam a revigorar o organismo.

Indicações

Melhoram o aspecto da pele, previnem contra o envelhecimento e estimulam o metabolismo, auxiliando na redução de peso.



POEJO

Também conhecida como hortelãzinha, muito utilizada no tratamento de diversas doenças como diabetes e má digestão.

Indicações

Ajuda no tratamento de gripes, resfriados, bronquite, asma, tosse, rouquidãoe afecções gástricas. Digestivo: evita a formação de gases intestinais. Funciona como repelente de insetos.

NOZ-MOSCADA

A noz-moscada é uma semente encontrada dentro dos frutos da árvore Moscadeira. A especiaria tem um cheiro forte e sabor bem específico,é geralmente usada em pratos quentes, molhos e saladas. É também usada por meio da infusão.

Indicações

Digestiva e antirreumática, muito utilizada contra pressão alta. O seu chá pode ajudar nos seguintes casos: asma, cólicas intestinais e de estômago. É estimulante cerebral; adstringente e fortificante.



SETE-SANGRIAS

É uma planta da classe das herbáceas, também conhecida como guanxuma vermelha, balsamona, ou erva-de-sangue.

Indicações

Tem efeito sedativo do sistema nervoso central. É usada como auxiliar no tratamento da arteriosclerose, hipertensão e palpitações no coração. Popularmente é usada para tratar doenças venéreas e afecções da pele. Não é aconselhado uso para crianças.

TOMATE

Contém substâncias que auxiliam no combate de problemas reumáticos e do fígado. Externamente é útil nas afecções da pele.

Indicações

Revigora o organismo, purifica o sangue e combate os radicais livres.

QUEBRA-PEDRA

Planta medicinal que possui ação diurética, é conhecida popularmente por auxiliar no controle da glicemia.

Indicações

Ajuda a dissolver cálculos renais, promover a desobstrução da uretra e na eliminação do ácido úrico. Contraindicado na gravidez.



Portal

EDICASE

digital



Conteúdos especializados sobre Saúde e Bem-Estar, Entretenimento, Educação, Beleza, Culinária, Astrologia, Pets e muito mais! Tudo isso em um clique!

www.portaledicase.com

EdiCase

Gestão de Negócios

assessoria · publicações · digital · portal · operações

Portal de Conteúdo, Revistas Digitais, E-books, Audiobooks e Publicações Impressas: tudo com a maior diversidade de segmentos do Brasil.

EdiCase, conteúdo de todas as formas.

