



## Farmácia Viva: Cultive ervas medicinais em sua casa

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 26 de maio de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

As plantas medicinais são indispensáveis para tratar diversos males, afinal elas aumentam a proteção do sistema imunológico e, além de proporcionar hábitos mais saudáveis, ao evitar o uso de fármacos comuns, o cidadão ganha tempo com a praticidade de ter tudo ao alcance das mãos, criando ainda um espaço verde em casa, trabalhando a mente por meio do envolvimento com a natureza.

Em Cotiporã, diversas plantas medicinais são cultivadas no Horto Medicinal Comunitário, obra que é uma iniciativa da Administração Municipal, utilizada para diversas ações, especialmente da Secretaria de Saúde e Assistência Social.

A Fisioterapeuta da Unidade Básica de Saúde de Cotiporã, Bruna Moro, selecionou algumas ervas medicinais que podem ser cultivadas em casa e explica seus benefícios e a forma correta de consumo.

**Gengibre:** É bactericida, combate infecções na garganta, boca, possui vitamina C, além de ser muito bom para a imunidade e para combater resfriados. Também é estimulante do sistema digestivo e utilizado em casos de problemas no fígado.

Por ser uma raiz, o gengibre deve ser levado ao fogo junto com água para ser fervido.

**Sálvia:** Utilizada para indigestão, problemas do fígado, salivação, suor excessivos, combate à ansiedade, depressão e problemas da menopausa. Pode-se fazer gargarejo para aftas, infecções da gengiva e garganta.

Prepara-se o chá através da infusão de suas folhas adicionando-se água fervente por 10 minutos.

**Erva baleeira:** É analgésica, anti-inflamatória e possui um potencial relaxante que também é ativo na recuperação de torções e torcicolos. Recomendada para reumatismos, artrite, dores musculares e na coluna, ainda pode ser utilizada para prostatites, nevralgias, contusões e empregada no uso para a cicatrização de feridas externas e úlceras.

Coloque as folhas em um recipiente de vidro, inox ou esmaltado e despeje água fervendo. Tampe o recipiente e espere 10 minutos. Coe para beber. Ainda, pode ser feito compressas com o chá da erva baleeira no local da dor ou

---



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

cicatrização de feridas.

**Alecrim:** Utilizado para melhorar a função hepática e biliar. Útil no tratamento da dispepsia e do desconforto após refeições (azia e má digestão). Pode ser usado em casos de dores de cabeça de origem digestiva. Auxilia na melhora do humor, possui atividade diurética e sedativa leve. Há relatos que pode ser usado como adjuvante no tratamento da asma e para auxiliar no aumento da imunidade. Seu chá é preparado através de infusão à quente.

**Erva Luísa:** Adstringente, sedativa leve, além de ser digestiva. O chá por infusão à quente de suas folhas também é utilizado contra resfriados febris.

### **Dica:**

- Para 1 xícara de chá:

Planta fresca = 1 colher de sopa.

Planta seca = ½ colher de sopa.

### **Precauções:**

- Informe sempre ao seu médico se está fazendo uso de alguma planta medicinal concomitante ao uso de medicamentos;

- Mulheres grávidas ou que amamentam (nutrizes), bem como crianças menores de 2 anos, devem ter um cuidado maior na ingestão dos chás;

- Utilize as ervas medicinais por no máximo 15 dias. Concentrar o uso em uma única planta não é recomendável;

- Não exagere na dose e não adoce seu chá.

As atividades no Horto Medicinal Comunitário serão retomadas assim que a pandemia do coronavírus passar e as ervas medicinais estarão disponíveis para a população.

---



# PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---