

# Ervas Medicinais

Por Daniele Frediani

# ***Resumo***

As plantas e ervas medicinais são utilizadas desde muito tempo na História da Humanidade. Muitas ervas e plantas possuem compostos medicinais que auxiliam no combate e prevenção de doenças. Muito utilizadas pela tradição popular, as plantas e ervas medicinais também vem sendo estudadas pela medicina como um tratamento auxiliar na prevenção a doenças.



# ***Boldo***

Auxilia no tratamento de problemas no fígado, problemas de má digestão, dores de cabeça, gota, cistite e flatulência. Possui propriedades diuréticas, antioxidantes, anestésicas e estimulante da vesícula biliar.



# ***Camomila***

Auxilia no tratamento de resfriados, inflamações nasais, irritações na pele, sinusite, má digestão, insônia, ansiedade e diarreia. Possui propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, antibacteriana e calmantes.



# ***Capim-Limão***

Auxilia no tratamento de problemas estomacais, insônia, agitação, depressão, inchaço, dor muscular, febre, tosse, asma, transpiração e infecções na pele. Possui propriedades antidepressivas, antibacterianas, diuréticas e é também um excelente repelente de insetos.



# ***Erva-cidreira***

Auxilia no tratamento de problemas digestivos, distúrbios do sono, enjôos , catarros, enxaquecas, nervosismo, stress. Possui propriedades anti-virais, calmantes, anti-inflamatórias e antibióticas.



# ***Erva-Doce***

Auxilia no tratamento de má digestão, gases, dor de barriga ou artrite. Possui propriedades que amenizam a asma, bronquite, dor de cabeça, inflamações, tosse, gripe, resfriado, catarro e coriza. Tem função diurética, expectorante e calmante.



# ***Guaco***

Auxilia no tratamento de problemas respiratórios, alergias, gripes, reumatismo, rouquidão, tosse, infecção na garganta, bronquite e infecções na pele. Possui propriedades expectorantes, antiasmática, cicatrizantes, febrífugas e anti-reumática.





# ***Hortelã***

Auxilia no tratamento de resfriados, bronquite, dores de cabeça, febre, vômitos e má digestão. Possui propriedades antiespasmódica, anti-séptica, diurética e estimulante.



## **Referências:**

[www.saudemelhor.com/principais-plantas-medicinais-brasileiras](http://www.saudemelhor.com/principais-plantas-medicinais-brasileiras)

[www.sbpmed.org.br](http://www.sbpmed.org.br)

[www.tuasaude.com/plantas-medicinais](http://www.tuasaude.com/plantas-medicinais)