



# Benefícios dos Chás

Porteira Verde

**Abacate** – Antiinflamatório, diurético e energético, beneficia cabelos, coração, estômago, pulmão, rins e sistema cardiovascular. Ajuda a controlar colesterol. Combate colite.

**Acerola** – Antioxidante, rico em vitamina C, ferro, cálcio e fósforo, regenera células, alivia tosse, fortalece imunidade e combate inflamação na gengiva.

**Alecrim** – Calmante, diurético, combate gripe, asma, dor reumática, colite, equilibra pressão arterial. Melhora coração e memória. Combate Alzheimer. Recupera cartilagem do joelho. Impróprio a grávida, lactante, criança, prostático e diarreico.

**Alecrim do Campo** – Fortalece imunidade. Combate febre, cansaço físico, debilidade orgânica, distúrbios gástricos, inapetência.

**Alevante** – Combate problemas respiratórios, digestivos e nervosos.

**Alfavaca** – Beneficia garganta, pulmão, rins e digestão. Combate tosse, catarro, enxaqueca, gases, gastrite, gripe, náuseas, vômitos, colite e infecção intestinal. Aumenta lactação.

**Alfavaca Anis** – Contém óleo essencial Anetol, taninos, saponinas e pigmentos. Digestiva, diminui gases, vômito e gastrite. Trata tosse, bronquite, gripe, resfriado, febre e fissura nos mamilos de lactantes. Beneficia fígado.

**Alfazema** – Calmante, analgésico, antiespasmódico, anti-inflamatório, antisséptico.

**Alho poró** – Rico em vitaminas A, B e C, ácido fólico, magnésio, zinco, cálcio, potássio, ferro, fósforo. Anti-inflamatório, diurético, imunizador, digestivo, vasodilatador, facilita fluxo sanguíneo. Previne eclampsia, gripe, derrame, pressão alta, diabetes, câncer de ovário.

**Ameixa** - Rica em vitaminas A, B e C, potássio, ferro, cobre, cálcio, manganês e fibras dietéticas insolúveis. Reduz colesterol. Rica em triterpenos, aumenta produção de insulina no organismo, combate diabetes. Detox, limpa o fígado. Beneficia pele e mucosa, reduz inflamação. Antioxidante, neutraliza toxinas e combate radicais livres. Fortalece imunidade. Evita perda de densidade óssea, combate câncer de boca e de pulmão e cálculo renal.

**Amora** - Rico em cálcio, antioxidante, evita envelhecimento, melhora memória, rins, fígado, pele, cabelo, intestino, libido. Combate insônia, depressão, cólicas

PORTEIRA VERDE ARTESANIAS

Zona Rural, Rio Manso, MG. Endereço p/ correspondência: Rua Passos 441, Carlos Prates, BH, MG, 30710-540  
| f Porteira Verde | ✉ porteiraverde@gmail.com | @porteiraverde (31) 98768.2448 / 99522.2616



menstruais, ressecamento vaginal, hipertensão, excesso de glicose no sangue, dor muscular, diabetes, colesterol alto.

**Arnica** - Trata contusões, escoriações, dores reumáticas e musculares.

**Arruda** - Fortalece vasos sanguíneos, trata varizes. Combate piolhos, pulgas, sarna e vermes. Trata cistos e úlcera, dor reumática, dor de cabeça. Aumenta menstruação.

**Artemísia** - Calmante, energizante, antisséptica, analgésica, depurativa, antimicrobiana, digestiva, antiepilética. Auxilia reposição hormonal. Melhora saúde feminina e sistema nervoso, ajuda produção de serotonina, proporciona bem-estar. Combate depressão, convulsão, asma, anemia, azia, diarreia, gases, náuseas, dor de cabeça e enxaqueca. Melhora TPM, fortalece fígado e rins. Uso prolongado pode causar convulsão, alergia e vasodilatação. Contraindicado em gravidez, amamentação e menstruação.

**Camomila** – Calmante, antiinflamatório, beneficia estômago, garganta, pulmão e sono. Alivia enjoo, diarreia, colite e cólica menstrual, limpa pele, controla açúcar no sangue e diabetes.

**Capim de Cheiro** – Calmante, diurética e expectorante, melhora o sono, alivia dor de cabeça e tosse. Digestivo, combate gases, retenção de líquidos, distúrbios digestivos e renais, alivia cólicas menstruais e intestinais.

**Carqueja** – Antitérmica, diurética, depurativa, vermífuga. Controla apetite e ajuda a emagrecer. Combate diabetes, diarreia, reumatismo, amigdalite, faringite, asma, bronquite, anemia, diarreia, fraqueza, gastrite, gripe, Beneficia estômago, intestino, fígado e vesícula. Purifica o sangue e baixa glicose. Reduz colesterol. Melhora circulação. Contraindicada a gestante, nutriz e pessoa com pressão baixa ou hipoglicemia.

**Cavalinha** – Diurético, fortalece ossos, previne disfunções renais, urinárias e de próstata.

**Chuchu** – Calmante, emagrecedor, diurético, antiinflamatório, antioxidante, estimulante e fortalecedor. Rico em aminoácidos, ferro, cálcio, fósforo, magnésio, potássio e vitaminas A, B e C. Trata problemas cardiovasculares, combate hipertensão, controla pressão arterial. Fortalece ossos, combate fadiga, depressão e envelhecimento da pele. Melhora intestino.

**Erva Cidreira** – Calmante, diurética, digestiva, expectorante, melhora sono. Alivia tosse, dor de cabeça, gases, retenção de líquidos, distúrbios renais, cólicas menstruais e intestinais.

**Erva Doce ou Funcho** – Rico em vitaminas A e C, cálcio, ferro, magnésio, potássio, zinco e fósforo. Ativa realização de projetos. Beneficia coração e atividade cerebral. Aumenta leite na amamentação, previne câncer, é antioxidante,



antiespasmódico, vermífugo, relaxante muscular. Combate tosse, catarro, gases e cólica intestinal.

**Espinheira Santa** – Antisséptica e analgésica. Rica em taninos (especialmente epigalocatequina), controla produção de ácido clorídrico e fermentação no estômago. Ajuda a cicatrizar lesões ulcerosas. Carminativa, reduz gases. Seus óleos essenciais (especialmente o fridenelol) protegem estômago, combatendo dor, gastrite, úlcera e azia. Seus ácidos tônico e silícico possuem ação antisséptica e cicatrizante. Beneficia o pulmão.

**Goiaba** - Rica em potássio, vitaminas A e C, fibras saudáveis e antioxidante licopeno. Combate mau colesterol, tosse, bronquite, intoxicação alimentar, diarreia e câncer de próstata. Auxilia fertilidade masculina. Diminui açúcar no sangue, regula glicose, alivia inflamação na gengiva e feridas na boca. Detox e diurético. Acelera metabolismo. Emagrece.

**Graviola** - Contém Acepitamina, inibe células cancerígenas. Beneficia o coração e ajuda no emagrecimento. Combate ansiedade, artrite, asma, bronquite, colesterol, depressão, diabetes, diarreia, febre, fibromialgia, gripe, hipertensão, nevralgia e reumatismo. Contra-indicado a gestantes e lactantes.

**Guaco** – Rico em cumarina, broncodilatador, expectorante. Beneficia sistema respiratório, combate gripe e tosse, limpa dentes e boca. Contra-indicado a gestantes, nutrízes, pessoas com doenças no fígado e que tomam anticoagulantes. Em excesso pode causar vômito e diarreia.

**Hortelã** – Rica em cálcio, ferro, vitaminas A, B6, C, E e K, ácido fólico e riboflavina. Calmante, antioxidante, afrodisíaco, emagrecedor, estimula digestão. Beneficia pulmão. Auxilia tratamento de asma, tosse, resfriado, cólica, problemas de estômago e diarreia, melhora o hálito e o intestino. Recupera cartilagem do joelho. Em crianças pequenas pode irritar as mucosas e causar falta de ar.

**Lágrima de Nossa Senhora** – Rica em sais minerais. Beneficia rins, trata infecção urinária.

**Laranja** – Rica em vitaminas A, B, C, H e inusitol. Calmante, trata insônia, enxaqueca, cólicas menstruais. Aumenta imunidade. Reduz níveis de colesterol, fortalece cabelos. Combate câncer, prisão de ventre, depressão e alterações de humor. Protege mucosas.

**Lavanda** – Analgésico, antiespasmódico, anti-inflamatório, antisséptico, calmante.

**Lima** - Rico em vitamina C, antioxidante, desintoxicante, energético, expectorante, aumenta imunidade, beneficia rins.

**Limão** – Rico em vitamina C, antioxidante, desintoxicante, energético, expectorante, aumenta imunidade, combate gases.



**Limonete** - Beneficia coração, estômago, pulmão. Trata asma, bronquite, congestão nasal, diarreia, doenças nervosas, dor de cabeça, dor de estômago, enxaqueca, febre, flatulência, gripe, hipocondria, inchaço dos olhos, infecção intestinal, melancolia, náusea, nevralgia, taquicardia, vertigem, vômito, zumbido no ouvido.

**Losna** – Trata anemia, gripe, ativa circulação sanguínea. Ameniza azia, cólica intestinal e menstrual, mau hálito, nevralgias. Beneficia estômago, fígado, bexiga e pulmões. Regulariza ciclo menstrual. Repele piolhos. Estimula apetite. Contraindicada a gestantes, nutrízes e quadros de gastrite.

**Macaé** – Digestiva, beneficia estômago. Combate gripe, hemorroida e traumatismo.

**Macela** – Ameniza cólicas intestinais, ansiolítico, combate retenção de líquidos, regulador menstrual.

**Malva** – Possui vitaminas A, B1, B2 e C, flavonoides, mucilagem e carotenos. Antioxidante, combate radicais livres e envelhecimento. Adstringente e antiinflamatória, combate infecções. Diurética, reduz cistite e infecção urinária. Detox, reduz inchaço e retenção de líquido. Expectorante, trata doenças respiratórias e pulmonares. Laxante e emoliente, beneficia pele e tecido. Trata afta, úlcera e gastrite.

**Mamão** - Rico em sais minerais, vitaminas A e C e enzima digestiva. Beneficia estômago, intestino, pele, cabelos, visão e imunidade. Reduz colesterol, combate câncer (interrompe multiplicação celular desordenada e crescimento do tumor sem deixar toxidade e sequelas).

**Manga** – Combate febre, bronquite, asma, tosse, doenças gastrintestinais, tuberculose, gengivite, verminose, diabetes, varizes, afecções pulmonares, câncer de mama e do cólon, sem danificar células sadias. Abaixa pressão arterial e fortalece vasos sanguíneos. Em pacientes com aids aumenta peso e número de linfócitos CD4 e diminui conteúdo viral.

**Manjeriçã** – Harmonizador, energizante, calmante, organizador, nutritivo, bactericida, antiinflamatório. Tem óleos essenciais, fibra dietética, proteína, vitaminas A, B, C, E e K, cálcio, ferro, magnésio, manganês, potássio e zinco. Abre a mente, irradia energia, transforma agressividade em ação e ajuda a expressão de sentimentos positivos. Protege coração. Combate dor de garganta, afta e mau hálito. Favorece fertilidade.

**Manjerona** – Antiespasmódica, expectorante, estimulante, digestiva, revigorante, afrodisíaca, aromática, antioxidante, antisséptica, analgésica. Trata problemas respiratórios, gástricos e intestinais. Combate cólica menstrual, reumatismo e contusão. Melhora herpes genital, apatia e falta de libido. Estimula felicidade e harmonia conjugal.



**Maracujá** – Calmante, antidepressivo, anti-inflamatório, analgésico, depurativo do sangue e vermífugo. Combate insônia, ansiedade, hipertensão arterial e vício em drogas e álcool. Alivia sintomas da menopausa.

**Melissa** – Calmante, digestiva, combate insônia.

**Menta** - Melhora náusea, indigestão e intestino irritável. Aumenta o fluxo da bile aumentando a velocidade com que o organismo digere os alimentos.

**Mexerica** – Calmante. Rica em vitamina C, aumenta imunidade.

**Mil Folhas** - Trata febre e problemas na circulação sanguínea.

**Orégano** – Calmante, bactericida, anti-inflamatório. Beneficia coração e estômago. Trata tosse, dor de cabeça. Reduz glicose no sangue e colesterol.

**Pariri** – Expectorante, adstringente, cicatrizante, antibacteriana, anti-inflamatória, afrodisíaca, antifúngica, fortificante e antidiabética. Trata inflamações no útero e ovário, conjuntivite, diarreia, hemorragia, corrimento vaginal, dores intestinais, icterícia e anemia.

**Picão** – Beneficia fígado, pulmão, rins, estômago e pâncreas. Antisséptico bucal. Regula colesterol. Combate alergias, amidalite, asma, boca amarga, bronquite, catarro, gastroenterite, hepatite, icterícia, infecções urinária e vaginal, intoxicação alimentar, úlceras gastroduodenais. Contraindicado para gestantes e pessoas alérgicas a cafeína.

**Pinha** – Rica em ferro, fibras e vitamina C. Antioxidante, detox, sacia a fome por mais tempo, normaliza intestino. Trata gases, prisão de ventre, colite, diarreia, desnutrição, verminose, espasmo, estresse, depressão e distúrbios do sistema nervoso. Fortalece imunidade, previne anemia. Regula colesterol, pressão arterial e ácido úrico.

**Pitanga** – Rica em cálcio, minerais e vitaminas. Detox, diurética, antioxidante, calmante. Combate diarreia, febre, colesterol alto, diabetes, inflamação, osteoporose, doenças degenerativas e reumatismo. Emagrece e previne rugas. Beneficia pulmão, ossos e próstata.

**Poejo** - Combate diarreia e insônia.

**Quebra-Pedra** – Revigorante, diurética, analgésica, anti-inflamatória, adstringente, relaxante, anticancerígena e anti-infecciosa, beneficia próstata. Combate pedra nos rins, colite, cólica renal, infecção respiratória, catarro, ácido úrico elevado, amenorreia, inchaço e hepatite B.

**Salsa** - Rica em ferro, ácido fólico, clorofila e vitaminas A, B12, C e K. Hidrata, fortifica, imuniza. Previne resfriado, anemia e fadiga. Beneficia coração, pressão arterial, rins e fígado. Anti-inflamatório, digestivo, evita mau hálito. Detox, diurético.



Combate gases, icterícia, doenças cardiovasculares, celulite e retenção de líquidos. Elimina gorduras. Controla açúcar no sangue, impede formação de coágulos, evita derrame. Alivia asma. Combate inflamações hepáticas e urinárias. Ajuda a expelir pedras renais. Combate artrite.

**Sálvia** – Antioxidante, antimicrobiana, ansiolítica, calmante, anti-inflamatória, digestiva e diurética. Elimina gases, limpa vias respiratórias, trata hemorroidas e cólicas e alivia sintomas da menopausa. Afasta energia ruim. Recupera cartilagem do joelho.

**Tanchagem** – Limpa sangue e pulmões. Beneficia fígado e estômago. Combate tosse, diarreia, problemas gastrointestinais e dor de dente. Desinflama gânglios, boca e garganta. Ajuda a parar de fumar. Folhas sobre pele cicatrizam hemorroidas e feridas por lepra, mordida de cão e queimaduras. Chá morno faz banho de assento contra leucorreia. Infusão ajuda a estancar hemorragia nasal.

**Tomilho** – Combate bronquite e tosse. Recupera cartilagem do joelho.

