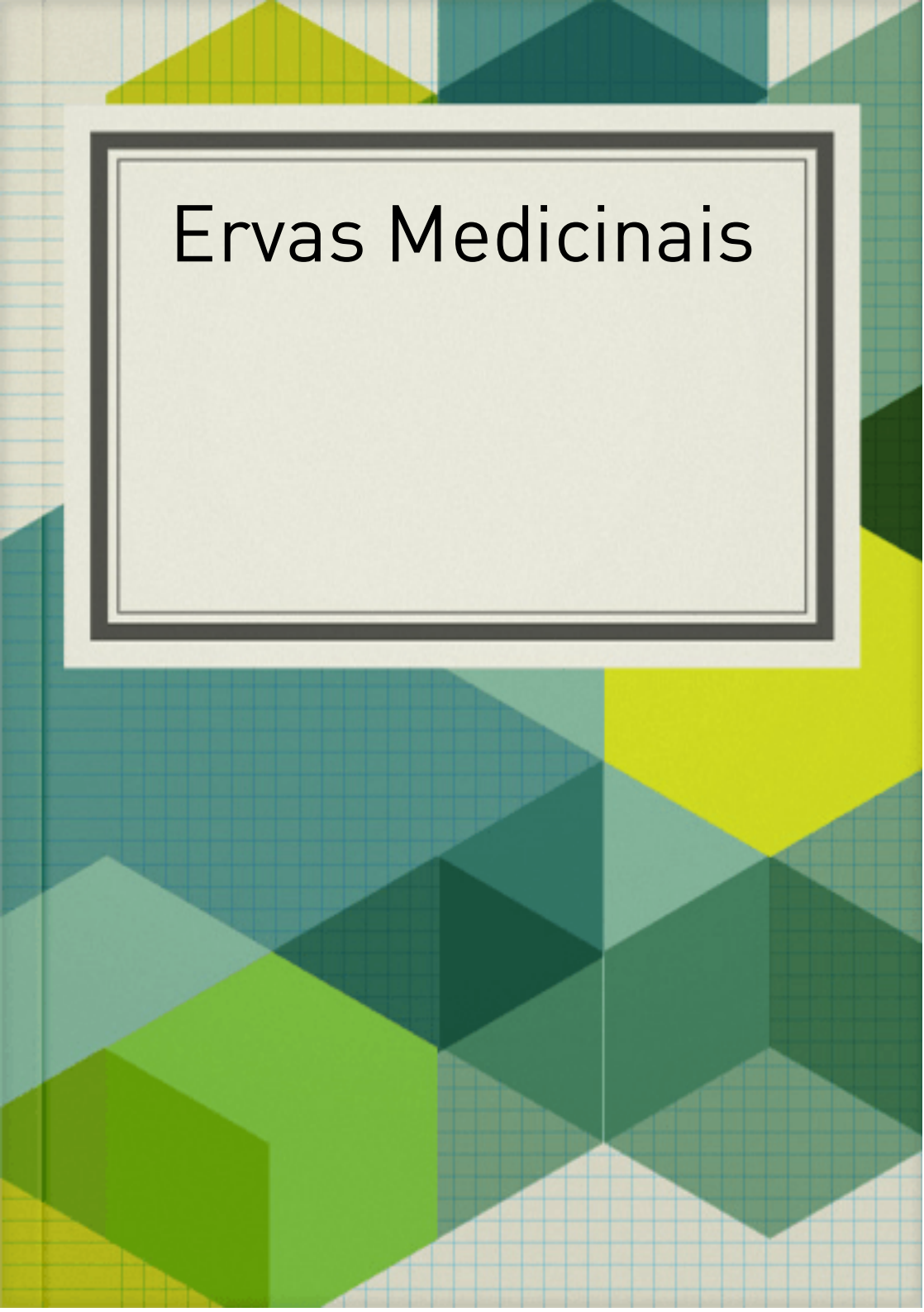




Ervas Medicinais

COMPONENTE CURRICULAR

DE

CIÊNCIAS DA NATUREZA

TURMA:2º ANO B

PROFª VANESSA

AUTORA: GABRIELE LEONA GALLES DE SOUZA

Mastruz

O mastruz é uma planta medicinal também conhecida por erva de santa maria, lombrigueira, quenopódio, ambrosina ou mentruz. É muito utilizada, pois seus óleos essenciais contêm propriedades vermífugas, antibióticas, antifúngicas, digestivas, antioxidantes, anti-inflamatórias e cicatrizantes, por isso, é muito utilizada no tratamento de situações como bronquite ou pé de atleta, por exemplo. Esta planta, que tem o nome científico *Chenopodium Ambrosioides*, cresce espontaneamente em terrenos arredores de habitações.



Fonte: <https://www.tuasaude.com/mastruz/>

Aranto

O aranto, também conhecido como mãe-de-mil, mãe-de-milhares e fortuna, é uma planta medicinal com origem na ilha africana de Madagascar, podendo ser facilmente encontrada no Brasil. O nome científico do aranto é *Kalanchoe daigremontiana*, com propriedades que podem ser antioxidantes e, algumas vezes, usada para o combate ao câncer, porém ainda não está totalmente esclarecida por estudos científicos e necessita de mais pesquisas.



Fonte: <https://www.tuasaude.com/para-que-serve-o-aranto/>

Espinheira-santa

A Espinheira-santa, também conhecida por *Maytenus ilicifolia*, é uma planta que nasce geralmente em países e regiões de clima ameno, como o sul do Brasil. A Espinheira-santa é muito usada em casos de gastrite, dores de estômago, úlcera gástrica e azia, pois os componentes presentes nesta planta têm uma forte ação antioxidante e protetora celular e, além disso, reduzem a acidez gástrica, protegendo assim a mucosa do estômago. Combate também a *H. Pylori* e aos refluxos gástricos.



Fonte: <https://www.tuasaude.com/espinheira-santa/>

Erva Doce

A erva-doce, também conhecida como anis-verde, anis e pimpinela-branca, é uma planta medicinal da família Apiaceae que tem cerca de 50 cm de altura. A erva-doce é uma planta medicinal muito utilizada popularmente para tratar condições como: Dor de barriga; Dor de cabeça; Má digestão; Inchaço abdominal; Espasmos musculares; Cólicas menstruais; Inflamações na boca e garganta; Tosse, gripe, resfriado, catarro, coriza.



<https://www.tuasaude.com/erva-doce/>

Capim Santo

O capim santo, também conhecido como capim limão ou erva-príncipe, é uma planta medicinal que possui aroma semelhante ao limão quando suas folhas são cortadas e que pode ser usada para complementar o tratamento de diversas doenças, principalmente alterações no estômago. Essa planta também possui outros nome, como capim-cidreira capim-cheiroso, capim-cidrão, chá-de-estrada, capim-cidrô, capim-catinga ou citronela de Java e seu nome científico é *Cymbopogon citratus*. O capim santo é uma planta rica em terpenos, flavonoides e compostos fenólicos que proporcionam efeito antioxidante. Por isso, o uso dessa planta pode ter diversos benefícios para a saúde, que incluem: Melhorar a digestão e tratar alterações do estômago, já que possui ação bacteriana e ajuda a aliviar as dores estomacais devido a sua ação antiespasmódica; Ação anti-inflamatória e analgésica, tratando a dor de cabeça, muscular, dor de barriga, reumatismo e tensão muscular; Protege a saúde do coração, já que ajuda a regular o colesterol; Pode regular a pressão arterial;

Pode possuir propriedades anticancerígenas, já que é rica em antioxidantes e, por isso, alguns estudos indicam que pode retardar o crescimento de fibrossarcomas e prevenir metástases do câncer de pulmão, por exemplo; Diminuir inchaço, já que possui propriedades diuréticas, ajudando a eliminar o excesso de líquido do organismo; Aliviar a gripe, diminuindo a tosse, a asma e o excesso de secreção, quando utilizada na aromaterapia.



Fonte: <https://www.tuasaude.com/capim-limao/>

Camomila

Ajudar na má digestão, acalmar e reduzir a ansiedade são alguns dos benefícios do chá de Camomila, que pode ser preparado usando as flores secas da planta ou os sachês que se compra no supermercado. O chá de Camomila pode ser preparado somente com esta planta medicinal ou numa combinação de plantas, como erva-doce e hortelã. O nome científico da camomila é *Matricaria recutita*, também conhecida vulgarmente como Margaça, Camomila-vulgar, Camomila-comum, Macela-nobre, Macela-galega ou simplesmente camomila.



Fonte: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-camomila/>