

Alfavaca

Alfavaca: Rins, prisão de ventre, aftas, bronquite, gripes fortes.

Nome científico: *Ocimum americanum* L.

Família: Lamiaceae.

Sinônimo botânico: *Ocimum americanum* Hutch. & Dalziel.

Outros nomes populares: alfavaca, alfavaca-anizada, alfavaca-cheiro-de-anis, alfavaca-cheirosa, alfavaca-d'américa, alfavaca-doce, basílico-grande, erva-real, atroveran, mangericão-anão, mangericão-branco, manjericão-de-folha-larga, manjericão-doce, manjericão-dos-cozinheiros, remédio-de-vaqueiro, segurelha, basilienkraut (alemão), albahaca (espanhol), basilic (francês), sweet basil (inglês), basilico (italiano).



Constituintes químicos: ácido caféico, ácido esculosídeo, ácido hidrocianico, cânfora, carvacrol, cinamato de metila, cineol, citral, citronela, estragol, eugenol, flavonóides, limoneno, linalol, lineol, metil-chavicol, a-pineno, saponinas, taninos, timol.

Propriedades medicinais: analgésica, antiemética, anti-febril, anti-séptico, aperiente, aromática, aromatizante, calmante, carminativa, digestivo, dispepsia nervosa, diurética, emenagoga, estimulante digestivo, estimulante, estomacal, expectorante, excitante, galactógena, hidratante, relaxante, revigorante, sedativo, sudorífera, tônica.

Indicações: afta, amigdalite, angina, antraze, aumentar a lactação, bico do seio rachado, bronquite, cabelo, cãibra do estômago, catarro, cólica, debilidade de nervos, dispepsia, doença das vias respiratórias, dor de cabeça nervosa, dor de garganta, enxaqueca, espasmo, espinha, estagnar o sangue, febre, ferida, flatulência, fraqueza, frieiras, furúnculo, garganta, gases, gastrite, gripe, infecções intestinais, dos rins e do estômago, insônia, intestino, pele, picada de inseto, problemas digestivos, resfriado, reumatismo, rins, tosse, tuberculose pulmonar, vermes, vias aéreas, vômito.

Parte utilizada: sementes, folhas, flores, raízes, Óleo essencial.

Contra-indicações/cuidados: aconselha-se sua utilização na gestação apenas sob supervisão médica.

Efeitos colaterais: eventuais reações alérgicas.

Fonte: <http://www.plantamed.com.br/plantaservas...>

Disponível em: <http://br.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090904075323AAx4vg7>

Alfavaca; Manjericão



Nome popular: Alfavaca, Alfavacão, Manjericão

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Família: Labiatae (Lamiaceae)

Origem: Ásia Tropical.

Propriedades: Digestivo, antiespasmódico gástrico (reduz contrações musculares involuntárias), galactógeno (produção de leite), béquico (acalmador da tosse) e anti-reumático.

Características: Subarbusto anual, com forte aroma, de 30 a 50 cm de altura. É muito cultivada em quase todo o Brasil em hortas domésticas para o uso como condimento culinário e medicinal, sendo inclusive comercializada na forma fresca em supermercados. Existem também cultivares de folhas arroxeadas.

Parte usada: Folhas

Usos: É uma erva aromática, restaurativa, que alivia espasmos (contrações musculares involuntárias), baixa a febre e melhora a digestão, além de ser efetiva contra infecções bacterianas e parasitas intestinais.

Seu chá é considerado estimulante digestivo, antiespasmódico gástrico (reduz contrações musculares involuntárias), galactógeno (produção de leite), béquico (acalmador da tosse) e anti-reumático.

Forma de uso / dosagem indicada: É recomendado para problemas digestivos em geral na forma de infusão, preparado adicionando-se água fervente a 1 xícara (de chá) de água fervente em 1 colher (de sobremesa) de folhas e inflorescências picadas, ministrando-se 1 xícara (de chá) do coado antes das principais refeições.

Recomenda-se este mesmo chá adoçado com 1 colher (de sobremesa) de mel para problemas das vias respiratórias (tosses noturnas, gripes, resfriados e bronquites). Em algumas regiões do país é usado para problemas da boca e da garganta na forma de bochechos e gargarejos com o seu chá em decocção, preparado fervendo-se ½ litro de água com 50 gramas de folhas secas ou 100 gramas de folhas frescas.

Obs.: É desaconselhável o uso por gestantes nos primeiros 3 meses de gravidez.

Cultivo: Pode ser multiplicada tanto por sementes quanto por estacas.

Disponível em: http://www.cultivando.com.br/plantas_medicinais_detalhes/alfavaca.html