



Chás medicinais

Entre curas e tradições

Uma análise do conhecimento popular
da comunidade do sítio da boa união.



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Isabelly Salucci de Almeida
Miliane Neves Santos
Julia Noé Santolini
Filipe Teixeira Pinheiro de Souza
Jailson Mauricio Pinto
Andreia Cristina Giri Dias
Giselli Thomaz Reis Scarpe
Isabela Ribeiro de Araujo
Daiane Gussani Rodrigues

Plantas medicinais: Entre curas e tradições, uma análise do conhecimento popular da comunidade do
Sítio da Boa União

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Almeida, Isabelly Salucci de
A423P Plantas medicinais: Entre curas e tradições, uma análise do conhecimento popular da comunidade do Sítio da Boa União

/ Isabelly Salucci de Almeida. Miliane Neves Santos. Julia Noé Santolini. Filipe Teixeira Pinheiro de Souza. Jailson Mauricio Pinto. Andreia Cristina Giri Dias. Giselli Thomaz Reis Scarpe. Isabela Ribeiro de Araujo. Daiane Gussani Rodrigues. – Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre, 2025

31 f.: il

DOI: 10.37423/2025.edcl1208

ISBN: 978-65-5367-708-1

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. cultura-popular 2. entobotânico 3. fitoterapia I. Almeida, Isabelly Salucci de II. Santos, Miliane Neves III. Santolini, Julia Noé IV. Souza, Filipe Teixeira Pinheiro de V. Pinto, Jailson Mauricio VI. Dias, Andreia Cristina Giri VII. Scarpe, Giselli Thomaz Reis VIII. Araujo, Isabela Ribeiro de IX. Rodrigues, Daiane Gussani X. Título

CDU: 394

<https://doi.org/10.37423/2025.edcl1208>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORIA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

MSc Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior

MSc Humberto Costa

MSc Thays Merçon

MSc Adalberto Zorzo

MSc Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno

PHD Willian Douglas Guilherme

MSc Andrea Carla Agnes e Silva Pinto

Dr. Walmir Fernandes Pereira

MSc Edisio Alves de Aguiar Junior

MSc Rodrigo Sanchotene Silva

MSc Adriano Pereira da Silva

MSc Frederico Celestino Barbosa

MSc Guilherme Fernando Ribeiro

MSc. Plínio Ferreira Pires

MSc Fabricio Vieira Cavalcante

PHD Marcus Fernando da Silva Praxedes

MSc Simone Buchignani Maigret

Dr. Adilson Tadeu Basquerote

Dra. Thays Zigante Furlan

MSc Camila Concato

PHD Miguel Adriano Inácio

Dra. Anelisa Mota Gregoleti

PHD Jesus Rodrigues Lemos

MSc Karine Moreira Gomes Sales

Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares

MSc Pedro Panhoca da Silva

MSc Helton Rangel Coutinho Junior

MSc Carlos Augusto Zilli

MSc Euvaldo de Sousa Costa Junior

Dra. Suely Lopes de Azevedo

Dr. Francisco Odecio Sales

MSc Ezequiel Martins Ferreira

MSc Eliane Avelina de Azevedo Sampaio

MSc Carlos Eduardo De Oliveira Gontijo

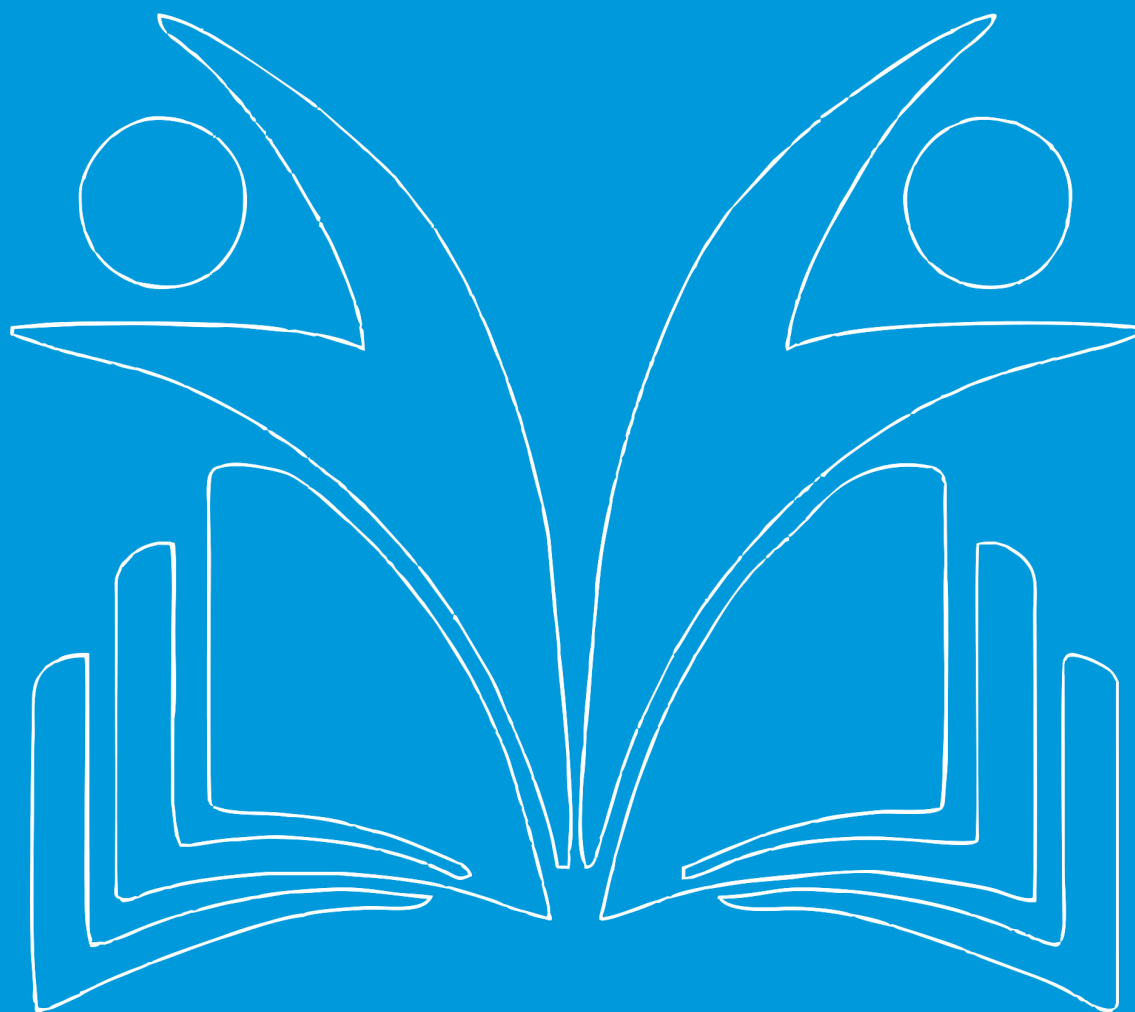
Dr. Rodrigo Couto Santos

Dra. Milena Gaion Malosso

PHD Marcos Pereira Dos Santos



10.37423/2025.edcl1208



Chás medicinais

Entre curas e tradições



1º edição

Jerônimo Monteiro/ES

2025

Design da capa: Isabelly salucci de Almeida

Diagramação: Isabelly salucci de Almeida, Daiane Gussani

Rodrigues e miliane Neves Santos

Revisão: Jailson Maurício Pinto

Sumário:

Agradecimentos	01
Apresentação	02
Fique sabendo	03
Introdução das Entrevistas	04
Paulo Jorge Neves da Silva	05
Elzo Narciso da Silva	06
Josiane Aparecida de Oliveira Barbosa	07
Aparecida Ferreira Rosa	08
Nilcelene de Souza Silva	09
Introdução das Receitas	10
Receita: Chá de Melão-de-São-Caetano	11
Receita: Xarope Caseiro de Folha de Laranja	12
Receita: Chá de Orai por Nobre	13
Receita: Xarope de Ervas Naturais	14
Receita: Café Medicinal Caseiro	15
Receita: Infusão de Boldo para Alívio Estomacais	16
Receita: Infusão de Pétalas de Rosa Brava	17
Receita: Infusão de Hortelã, Raiz-de-Pé-de-Galinha, Gengibre e mel.....	18
Receita: Banho de Limpeza e Descarrego com Arruda	19
Receita: Banho de Descarrego com Aroeira	20
Receita: Banho de Descarrego com Guiné	21
Conclusão	22

Organização

Jailson Mauricio Pinto

Luzia Helena dos Santos

Lidiany Ponce de Leão Bercáculo

Karla Maria Pedra de Abreu

Diagramação:

Isabelly salucci de Almeida, Miliane Neves Santos,

Daiane Gussani Rodrigues

Colaboração:

Jailson Mauricio Pinto

Filipe Teixeira Pinheiro de Souza

Andréia Cristina Giri Dias

Giselli Thomaz Reis Scarpe

Agradecimentos:

Agradecemos primeiramente a Deus pela oportunidade do trabalho em equipe, proporcionando novas aprendizagens.

Também agradecemos à escola EEEFM Jerônimo Monteiro, ao professor Jailson Maurício Pinto e ao Filipe Teixeira Pinheiro de Souza, graduando em Ciências Biológicas que atua no programa PIBID, orientado pelo professor Jailson, pelo incentivo e dedicação, e por não medir esforços para que a execução do projeto fosse possível.

Agradecemos, ainda, à coordenadora pedagógica Lidiany Ponce de Leão Bercáculo e à diretora Luzia Helena dos Santos pelo apoio, orientação e incentivo constantes durante o desenvolvimento do trabalho.

À equipe pedagógica e administrativa pelo pleno apoio nas atividades desenvolvidas.

Aos familiares e à comunidade Sítio da Boa União, que contribuíram com grande empenho na pesquisa.

Jerônimo Monteiro, 2025



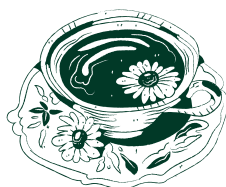
Apresentação

Entre curas e tradições, produzida por alunos, professores, funcionários da EEEFM Jerônimo Monteiro e uma participação de moradores do sítio da boa união, foi desenvolvido com o intuito de proporcionar aos alunos, além do conhecimento teórico, o conhecimento científico, cultural e a vivência do trabalho em equipe viabilizando um trabalho coletivo no ambiente escolar. A escolha do tema deu-se ao observar o uso das plantas medicinais pela comunidade e a importância cultural dessa prática que passa de geração em geração. Por isso a necessidade de compreender a este legado das plantas medicinais na vida das pessoas, resgatando cultura e valores, procurando conciliar o saber científico aos saberes populares, utilizando práticas

socioambientais.

Dentro das diferentes práticas utilizou-se: pesquisa na internet e livros, pesquisa de campo, questionário nas residências e on-line, troca de experiências entre os estudantes, educadores e comunidade local no que se refere à utilização das plantas medicinais. Após a coleta de dados, os alunos, com ajuda da equipe escolar, selecionaram e organizaram as receitas.

Esta edição teve como diferencial o uso das plantas não só para o tratamento da saúde, como também para higiene e beleza. Levando a compreensão no âmbito sociocultural e na questão econômica e ecológica.



Fique Sabendo

- O chá foi descoberto na China há mais de 5 mil anos.
- Existem mais de 3 mil tipos de chás no mundo.
- A temperatura da água muda o sabor do chá, quanto mais quente, mais forte.
- Adicionar mel ao chá não é só saboroso, ajuda a potencializar os benefícios.
- Algumas ervas, como o boldo e o capim-cidreira, são usadas há séculos na medicina popular.
- O chá foi a segunda bebida mais consumida do mundo, perdendo apenas para a água.
- Em muitas culturas, acredita-se que o chá purifica o corpo e acalma a alma.
- Os chás naturais sempre foram a primeira forma de remédio usada pelos antigos, antes mesmo da medicina moderna existir.
- Muitas receitas de chá são ensinadas de geração em geração, guardando a sabedoria das avós e benzedadeiras.



Introdução das Entrevistas:

Agora, damos início a uma parte muito especial deste livro. A partir daqui, iremos conhecer as histórias, memórias e saberes dos moradores do Sítio da boa união, pessoas simples, mas cheias de sabedoria e vivência. São homens e mulheres que gentilmente aceitaram compartilhar um pouco de suas trajetórias, suas lembranças e suas experiências com os chás, com a natureza e com a tradição que atravessa gerações.

Cada relato que você encontrará a seguir é uma janela aberta para o coração dessa comunidade. Essas vozes representam a força da cultura local, o cuidado com o outro e o amor pelas raízes que sustentam o povo.

Esses moradores não apenas participaram, mas abraçaram o projeto com carinho, ajudando-nos a construir um retrato vivo da tradição desse Sítio. São histórias que nos convidam a refletir sobre o valor da memória, do costume e da sabedoria que nasce da terra e se perpetua no tempo.

Paulo Jorge Neves da Silva

O entrevistado Paulo Jorge Neves Silva relatou que consome chás medicinais ocasionalmente, algumas vezes por mês, mantendo esse hábito como parte de seu cuidado natural com a saúde. Entre os chás que mais utiliza estão o Macaé, Boldo, Beladona, Melão-de-são-caetano e Erva-doce, todos conhecidos por suas propriedades terapêuticas e por proporcionarem bem-estar ao organismo.

Segundo Paulo, o principal motivo que o leva a consumir os chás medicinais é o alívio de sintomas, especialmente em casos de dor ou má digestão. Ele destacou que prefere os chás naturais, feitos a partir de ervas frescas ou secas, por acreditar que possuem mais força e pureza em comparação aos industrializados.

As informações que utiliza sobre as plantas medicinais são obtidas principalmente com familiares e amigos, o que demonstra a importância da transmissão do conhecimento popular entre gerações. Essa troca de saberes fortalece os laços comunitários e mantém viva a tradição do uso das ervas como fonte de saúde e equilíbrio.

Paulo também afirmou que nunca apresentou efeitos colaterais decorrentes do consumo dos chás e demonstrou grande interesse em aprofundar seus conhecimentos sobre o tema, buscando participar de cursos ou palestras que ampliem sua compreensão sobre as propriedades e benefícios das plantas medicinais.



Elzo Narcizo da Silva

Elzo Narcizo da Silva compartilhou sua experiência com o consumo de chás medicinais, destacando que costuma utilizá-los de forma ocasional, em especial quando sente necessidade de aliviar sintomas. Ele contou que, entre suas escolhas mais frequentes, estão o chá de Boldo, de Melão e de Macaé, plantas conhecidas por suas propriedades benéficas. Para ele, o consumo de chás está diretamente ligado ao cuidado com a saúde, já que busca esse recurso principalmente quando está gripado ou precisa fortalecer o bem-estar.

Segundo Elzo, suas principais referências sobre o uso de chás medicinais vêm do conhecimento transmitido dentro da própria família. Essa tradição, passada de geração em geração, fortaleceu sua confiança na eficácia dessas bebidas. Por isso, afirma acreditar plenamente nos benefícios que os chás podem proporcionar e ressalta que sempre dá preferência às opções naturais, em vez das industrializadas, por acreditar que o contato direto com a planta preserva melhor as propriedades curativas.

Com relação à frequência, Elzo explicou que costuma consumir chás algumas vezes por mês, sem que isso se torne uma rotina diária. Ele acrescentou ainda que, em sua experiência, nunca enfrentou problemas ou efeitos colaterais associados ao consumo dessas bebidas, o que reforça sua percepção positiva. Apesar de não se aprofundar tanto no tema, ele reconhece o valor dos chás medicinais e demonstra interesse em aprender mais sobre eles, ainda que de maneira ocasional e sem grande formalidade.

A partir de seu relato, é possível perceber como o consumo de chás medicinais se mantém como um hábito simples, mas carregado de significado cultural e de cuidado com a saúde. Essa prática, além de promover alívio em momentos de desconforto, conecta o indivíduo às tradições familiares e ao uso consciente dos recursos naturais.

“Cuidar da saúde com simplicidade é um gesto poderoso: pequenos hábitos podem gerar grandes transformações.”



Josiane Aparecida de Oliveira Barbosa

Josiane Aparecida de Oliveira Barbosa relatou que o consumo de chás medicinais faz parte de sua rotina há muito tempo. Ela afirmou que sempre recorre a essas bebidas, seja por necessidade ou por costume, demonstrando o quanto os chás estão presentes em seu dia a dia. Entre suas escolhas mais frequentes estão o chá de algodão, de rosa branca e de cana de macaco, plantas que carregam significados especiais dentro da tradição popular e são reconhecidas por suas propriedades terapêuticas.

Segundo Josiane, o principal motivo que a leva a consumir chás medicinais é o hábito familiar. Desde cedo, esse costume foi passado de geração em geração, consolidando-se não apenas como uma prática de cuidado com a saúde, mas também como uma forma de preservar a sabedoria tradicional. Para ela, a família é a maior fonte de informações e conhecimentos sobre as plantas, e é nesse contexto que encontra confiança para manter o uso dos chás em sua vida.

Ela destacou ainda que acredita completamente nos benefícios oferecidos pelos chás medicinais, preferindo sempre as opções naturais em vez das industrializadas. Em sua visão, o contato direto com a planta transmite maior segurança e eficácia. Josiane revelou que costuma consumir essas bebidas algumas vezes por mês, sem transformá-las em hábito diário, mas sempre de forma consciente e equilibrada. Em sua experiência, nunca enfrentou problemas ou efeitos colaterais, o que reforça a imagem positiva que construiu sobre esse recurso natural.

Apesar de já estar acostumada ao consumo, Josiane também demonstrou interesse em aprender mais sobre o tema, embora de forma ocasional, sem buscar aprofundamentos técnicos. Para ela, os chás medicinais continuam sendo aliados simples, acessíveis e eficazes para manter a saúde e o bem-estar. Sua fala evidencia não apenas a importância das plantas no cotidiano, mas também a valorização de um conhecimento herdado, que se mantém vivo por meio da prática familiar.



Aparecida Ferreira Rosa

Aparecida Ferreira Rosa relatou que consome chás medicinais ocasionalmente, em especial quando sente necessidade de aliviar sintomas, como nos períodos de gripe. Entre os chás que costuma preparar e consumir, destacou o de folha de laranja, o de folha de acerola e o de alevante, plantas bastante utilizadas na medicina popular.

Ela contou que seu principal acesso a informações sobre os chás vem da família, especialmente de sua avó, que transmitiu o conhecimento e a tradição no preparo dessas bebidas. Essa herança familiar reforçou sua confiança na prática e a motivou a manter o hábito ao longo do tempo.

Aparecida afirmou acreditar completamente nos benefícios dos chás medicinais e declarou que sempre prefere os naturais em vez dos industrializados, por confiar mais na pureza e na eficácia da planta em seu estado original. Quanto à frequência, explicou que consome algumas vezes por mês, sem transformar o uso em uma rotina diária.

Ela ressaltou também que nunca enfrentou efeitos colaterais em função do consumo dos chás, o que aumenta ainda mais sua confiança nesse recurso. Apesar de não buscar conhecimentos aprofundados, mencionou que gostaria de aprender um pouco mais sobre o tema, ainda que de maneira ocasional, para continuar fazendo uso consciente dos benefícios que a natureza oferece.



Nilcelene de Souza Silva

Nilcelene de Souza Silva contou que costuma consumir chás medicinais, embora não com tanta frequência, geralmente algumas vezes por mês, especialmente em momentos em que está gripada ou sente algum desconforto físico. Para ela, o chá é uma forma simples e natural de cuidar da saúde. Entre os chás que mais utiliza estão o boldo, conhecido por aliviar problemas estomacais e auxiliar na digestão, o Macaé, o Capim-cidreira e a Camomila, que são seus preferidos por trazerem uma sensação de calma, conforto e bem-estar.

Nilcelene explica que o principal motivo que a leva a consumir esses chás é a busca por relaxamento e pelos benefícios naturais que eles proporcionam ao corpo e à mente. Ela afirma que, mesmo tomando-os de forma ocasional, sempre sente uma melhora significativa após o consumo, o que reforça sua confiança nas propriedades medicinais das plantas.

A entrevistada conta que costuma obter informações sobre chás medicinais com familiares e amigos, mantendo viva uma tradição passada de geração em geração, repleta de sabedoria popular e cuidados naturais. Nilcelene acredita plenamente nos benefícios que esses chás oferecem e prefere consumi-los de maneira natural, preparados com as folhas e ervas frescas ou secas, em vez das versões industrializadas.

Ela ressalta que nunca teve problemas ou efeitos colaterais ao utilizá-los, o que aumenta ainda mais sua confiança nesse tipo de cuidado alternativo e saudável. Por fim, Nilcelene comentou que gostaria de aprofundar seus conhecimentos sobre o tema, aprendendo um pouco mais sobre as diferentes ervas e suas propriedades medicinais, mas ressalta que esse interesse ocorre de forma ocasional e curiosa, motivado principalmente pelo desejo de manter hábitos mais saudáveis e naturais em seu dia a dia.



Introdução das receitas

As receitas a seguir foram mencionadas por moradores do Sítio dos Crioulos, que preservam e compartilham saberes transmitidos de geração em geração. Esses conhecimentos, enraizados na vivência com a natureza, refletem a sabedoria popular e o cuidado com o corpo e o espírito.

No cotidiano das famílias do sítio, as ervas e plantas medicinais são utilizadas como verdadeiros remédios naturais, capazes de aliviar sintomas, fortalecer o organismo e promover o bem-estar físico e espiritual. Cada preparo, seja em forma de chá, banho ou xarope, carrega não apenas o poder das plantas, mas também a fé, a tradição e o respeito pela natureza que os moradores cultivam com tanto zelo.

Essas práticas simples e cheias de significado mostram como o conhecimento popular continua sendo uma importante forma de cura e equilíbrio, unindo ciência, espiritualidade e cultura em um mesmo gesto de cuidado e sabedoria.



Receita de Chá de Melão-de-São-Caetano

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 5 folhas frescas de melão-de-são-caetano



Modo de preparo:

1. Coloque 1 litro de água em uma panela e leve ao fogo até iniciar a fervura.
2. Assim que a água ferver, adicione as folhas de melão-de-são-caetano.
3. Deixe ferver por aproximadamente 3 minutos.
4. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe o chá em infusão por cerca de 10 minutos.
5. Coe antes de consumir.

Modo de consumo:

O chá pode ser ingerido morno ou em temperatura ambiente, preferencialmente sem adição de açúcar.

Indicação:

O chá de melão-de-são-caetano é tradicionalmente utilizado para auxiliar no controle da diabetes, devendo ser consumido com moderação e, de preferência, com orientação de um profissional de saúde.

Receita: Xarope caseiro de folha de laranja.

Xarope caseiro de folha de laranja

Indicação: auxilia no alívio de febre, dor de cabeça e sintomas de gripe.

Ingredientes:

- Folhas de laranjeira (quantidade a gosto)
- ½ caneca de água

Modo de preparo:

1. Lave bem as folhas de laranjeira.
2. Coloque-as em uma panela juntamente com meia caneca de água.
3. Leve ao fogo até levantar fervura.
4. Retire do fogo, deixe esfriar e coe.

Modo de uso:

Consumir após esfriar, em pequenas doses, conforme necessário.



Receita de Chá de Orai por Nobre

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 5 folhas frescas de orai por nobre

Modo de preparo:

1. Coloque o litro de água em uma panela e leve ao fogo até iniciar a fervura.
2. Assim que ferver, adicione as folhas de orai por nobre.
3. Deixe ferver por aproximadamente 3 minutos.
4. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe o chá em infusão por cerca de 10 minutos.
5. Coe antes de consumir.

Modo de consumo:

O chá pode ser ingerido morno ou em temperatura ambiente, preferencialmente sem adição de açúcar.

Observação:

O chá de orai por nobre é tradicionalmente utilizado para fortalecer o sistema imunológico e auxiliar nos casos de anemia, sendo uma bebida natural rica em nutrientes e de fácil preparo.



Receita de Xarope de Ervas Naturais

Ingredientes:

- 1 punhado de folhas de pé-de-galinha
- 1 punhado de folhas de arnica
- 1 punhado de folhas de saião
- 1 punhado de folhas de assa-peixe
- 3 folhas de laranjeira
- 1 litro de água
- Açúcar mascavo ou mel (para adoçar e dar ponto ao xarope)



Modo de preparo:

1. Lave bem todas as folhas.
2. Coloque 1 litro de água em uma panela e leve ao fogo até iniciar a fervura.
3. Adicione todas as ervas (pé-de-galinha, arnica, saião, assa-peixe e folhas de laranja).
4. Deixe ferver por aproximadamente 10 a 15 minutos, até que a água reduza e fique com uma cor mais escura.
5. Coe a mistura e retorne o líquido ao fogo baixo.
6. Adicione o açúcar mascavo ou o mel, mexendo até engrossar levemente, adquirindo a consistência de xarope.
7. Deixe esfriar e armazene em um recipiente de vidro esterilizado e bem tampado.

Modo de uso:

Consumir 1 colher de sopa, 2 vezes ao dia, preferencialmente de manhã e à noite.

Observação:

Este xarope é tradicionalmente utilizado para auxiliar no alívio de sintomas respiratórios, fortalecer o organismo e prevenir gripes e resfriados, graças às propriedades medicinais das ervas utilizadas.

Receita: café Medicinal Caseiro

Receita de Café Medicinal Caseiro

Ingredientes:

- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de banha de galinha
- Café pronto a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque a banha de galinha e acrescente os dentes de alho picados ou amassados.
2. Frite ambos até que o alho fique levemente dourado.
3. Em seguida, adicione o café preparado e misture bem.

Indicação de uso:

Essa preparação é tradicionalmente utilizada como remédio caseiro para auxiliar no alívio dos sintomas da gripe, contribuindo para a eliminação do catarro.



Receita: Infusão de Boldo para Alívio de Desconforto Estomacais

Infusão de Boldo para Alívio de Desconfortos Estomacais

Ingredientes:

- 2 folhas frescas de boldo
- 1 xícara (aproximadamente 200 ml) de água

Modo de preparo:

1. Em uma panela, leve a água ao fogo até iniciar fervura.
2. Acrescente as folhas de boldo e mantenha por alguns minutos.
3. Retire do fogo, tampe e deixe a infusão repousar até amornar.
4. Coe e consuma.

Indicação de uso: esta infusão é tradicionalmente utilizada para auxiliar no alívio de enjoos e desconfortos estomacais, devendo ser ingerida com moderação, pois possui sabor e efeito intensos.



Receita: Infusão de Pétalas de Rosa Branca

Infusão de Pétalas de Rosa Branca

Ingredientes:

- 500 ml de água
- 2 rosas inteiras (utilizar apenas as pétalas)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, leve a água ao fogo até levantar fervura.
2. Assim que ferver, desligue o fogo e adicione as pétalas das duas rosas.
3. Mantenha o recipiente abafado por aproximadamente 5 a 10 minutos.
4. Coe a infusão e consuma morna.

Indicação: acalmar a ansiedade, combater a prisão de ventre, tratar inflamações oculares, aliviar a dor de garganta e tosse, e funciona como um anti-inflamatório e antimicrobiano.



Receita: Infusão de Hortelã, Raiz-de-pé-de-Galinha e Gengibre com Mel

Infusão de Hortelã, Raiz-de-Pé-de-Galinha e Gengibre com Mel

Ingredientes:

- 1 punhado de folhas frescas de hortelã
- 1 pedaço pequeno de raiz de “pé-de-galinha” (nome popular; confirmar identificação botânica antes do uso)
- 1 pedaço de gengibre fresco
- 1 a 2 colheres (sopa) de mel de abelha
- 2 xícaras (aproximadamente 400 ml) de água



Modo de preparo:

1. Coloque a água em uma panela e leve ao fogo até iniciar fervura.
2. Acrescente a hortelã, a raiz de “pé-de-galinha” e o gengibre.
3. Deixe ferver por alguns minutos para extrair os princípios ativos.
4. Retire do fogo, tampe e deixe a infusão repousar até amornar.
5. Coe, adicione o mel e misture bem.
6. Consuma morno.

Indicação de uso: esta preparação é tradicionalmente utilizada como apoio no alívio de sintomas de gripes e resfriados, devendo ser ingerida com moderação.

Receita de Banho de Limpeza e Descarrego com Arruda

Ingredientes:

- 2 litros de água
- 3 galhos de arruda fresca
- 1 pitada de sal grosso



Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, coloque os 2 litros de água.
2. Adicione os 3 galhos de arruda e, com as mãos, esfregue levemente as folhas, liberando o aroma e as propriedades da planta.
3. Acrescente uma pitada de sal grosso, misturando suavemente até que se dissolva.
4. Deixe a preparação descansar por alguns minutos, permitindo que a energia da arruda se una à da água.

Modo de uso:

Durante o banho, utilize a mistura do pescoço para baixo, passando a arruda diretamente nas mãos e no corpo, mentalizando a limpeza e a purificação de todas as energias negativas.

Evite despejar a água sobre a cabeça, pois o banho é destinado à limpeza corporal e espiritual.

Observação:

Este banho deve ser realizado com fé e intenção positiva, preferencialmente em momentos de necessidade de descarrego, proteção ou renovação energética.

Receita de Banho de Descarrego com Aroeira

Ingredientes:

- 2 litros de água
- 5 folhas de aroeira fresca

Modo de preparo:

1. Coloque 2 litros de água em uma vasilha limpa.
2. Adicione as folhas de aroeira e amasse bem com as mãos, liberando o aroma e as propriedades da planta na água.
3. Deixe a mistura descansar por alguns minutos, permitindo que a energia da aroeira se concentre na preparação.

Modo de uso:

Durante o banho, utilize a mistura do pescoço para baixo, espalhando-a pelo corpo com as mãos, mentalizando a limpeza e o descarrego das energias negativas.

Evite aplicar sobre a cabeça.

Observação:

O banho de aroeira é tradicionalmente utilizado para descarrego e renovação energética, ajudando a afastar energias pesadas e promover sensação de leveza e equilíbrio espiritual.



Receita de Banho de Descarrego com Guiné

Ingredientes:

- 2 litros de água
- 7 folhas de guiné fresca

Modo de preparo:

1. Coloque os 2 litros de água em uma panela e leve ao fogo até iniciar a fervura.
2. Assim que a água ferver, adicione as 7 folhas de guiné.
3. Deixe ferver por aproximadamente 3 minutos.
4. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe a infusão repousar por cerca de 10 minutos.
5. Espere a mistura esfriar até atingir uma temperatura agradável para o uso.

Modo de uso:

Durante o banho, despeje a infusão do pescoço para baixo, mentalizando a purificação e o descarrego das energias negativas.

Evite aplicar sobre a cabeça.

Observação:

O banho de guiné é tradicionalmente utilizado para descarrego e proteção espiritual, ajudando a eliminar vibrações negativas e promover equilíbrio energético e bem-estar.



Conclusão

O consumo de chás medicinais, presente em cada relato, revela muito mais do que um simples hábito de saúde, ele representa uma prática cultural, carregada de tradição e de saberes transmitidos entre gerações. Cada entrevistado, à sua maneira, destacou a importância dos chás no alívio de sintomas, no cuidado cotidiano e na preservação de uma sabedoria herdada das famílias.

Essa herança demonstra que os chás naturais não são apenas remédios caseiros, mas verdadeiros símbolos de cuidado, confiança e conexão com a natureza. O conhecimento transmitido pelas avós, mães e familiares garante que o valor dessas práticas continue vivo, fortalecendo laços e mantendo acesa a chama de uma tradição simples, mas essencial.

Assim, ao olharmos para o chá, não enxergamos apenas uma bebida, mas uma expressão de amor, de equilíbrio e de continuidade. Afinal, como ensina a sabedoria popular, “o conhecimento sobre os chás, quando transmitido de geração em geração, é como um fio invisível que une as famílias: cura o corpo, fortalece a alma e eterniza a sabedoria da natureza no coração de cada lar.”



Chás medicinais

Entre curas e tradições

Uma análise do conhecimento popular
da comunidade do sítio da boa união.



conhecimentolivre.org/home



contato@conhecimentolivre.org



[editoraconhecimentolivre](#)



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE