

www.ecoama.eco

Guia de Ervas por

Estação

Isabela Leal

Infusões sazonais
para bem-estar:
calmantes na
Primavera,
refrescantes no
Verão, aquecedoras
no Outono e
fortalecedoras no
Inverno.



Edição revisada

Sumário

- Primavera: Renovação e Leveza
- Verão: Refrescância e Digestão
- Outono: Aquecimento e Imunidade
- Inverno: Fortalecimento e Desintoxicação
- Dicas Gerais para Infusões



Primavera: Renovação e Leveza

Camomila - *Matricaria chamomilla*

Ação Mental: calmante

Ação Fisiológica: digestivo, sedativo

Preparo: Infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: gestantes, hipotireoidismo, possíveis interações com anticoagulantes.



Primavera: Renovação e Leveza

Capim-Limão - *Cymbopogon citratus*

Ação Mental: calmante

Ação Fisiológica: combate febre,
cólicas e gases

Preparo: infusão com 1 colher de chá
de flores secas ou frescas em 200ml de
água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: hipotensão (uso
moderado recomendado)



Primavera: Renovação e Leveza

Erva-Cidreira - Melissa **officinalis**

Ação Mental: calmante

Ação Fisiológica: digestivo, combate gripe

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: hipotireoidismo



Primavera: Renovação e Leveza

Lavanda - *Melissa* *officinalis*

Ação Mental: calmante

Ação Fisiológica: digestivo, combate cólicas e gases

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: alergia à família Lamiaceae; sedação se associada a ansiolíticos.



Primavera: Renovação e Leveza

Combinações para infusão:

- Camomila + Erva-Cidreira (1:1) para relaxamento e redução da ansiedade.
- Hortelã + Capim-Limão (2:1) para refrescância e auxílio digestivo.



Verão: Refrescância e Digestão

Alecrim - *Rosmarinus officinalis*

Ação Mental: clareza

Ação Fisiológica: digestivo, combate gases, memória, hipertensão

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: epilepsia, uso com cautela em anti-hipertensivos; pode interferir com anticoagulantes.



Verão: Refrescância e Digestão

Verbena - *Verbena officinalis*

Ação Mental: clareza

Ação Fisiológica: digestivo, combate febre

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: gravidez; irritação gástrica



Verão: Refrescância e Digestão

Hortelã - *Mentha sp.*

Ação Mental: clareza

Ação Fisiológica: digestivo, combate gripe

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: refluxo; uso com cautela em anti-hipertensivos



Verão: Refrescância e Digestão

Combinações para infusão:

- Hortelã + Erva-doce para refrescância e alívio de cólicas.
- Alecrim + Verbena para energia e ação antioxidante.



Outono: Aquecimento e Imunidade

Gengibre - *Zingiber officinale*

Ação Mental: foco

Ação Fisiológica: digestivo, combate gripes, gases, tosse, inflamação garganta, proteção gástrica

Preparo: ferver 1 colher de sopa da especiaria por 5 minutos.

Contraindicações: úlceras, gravidez em alta dose; interação com warfarina.



Outono: Aquecimento e Imunidade

Canela - *Cinnamomum verum*

Ação Mental: foco

Ação Fisiológica: combate gripes, febre e vômito

Preparo: ferver 1 colher de sopa da especiaria por 5 minutos

Contraindicações: hipoglicemia, uso de antidiabéticos



Outono: Aquecimento e Imunidade

Cravo - *Syzygium aromaticum*

Ação Mental: calmante

Ação Fisiológica: digestivo, combate gases

Preparo: ferver 1 colher de sopa da especiaria por 5 minutos

Contraindicações: anticoagulantes, irritação



Outono: Aquecimento e Imunidade

Combinações para infusão

- Gengibre + Canela + Cravo para fortalecimento imunológico e aquecimento.
- Camomila + Laranja para efeito relaxante e nutritivo.



Inverno: Fortalecimento e Desintoxicação

Boldo - *Peumus boldus*

Ação Mental: clareza

Ação Fisiológica: estimula a apetite, desintoxica o fígado, combate gases

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: obstrução biliar, gravidez; boldina pode interferir com anticoagulantes

Inverno: Fortalecimento e Desintoxicação

Chá Verde - *Camellia sinensis*

Ação Mental: clareza

Ação Fisiológica: estimulante

Preparo: infusão com 1 colher de chá de flores secas ou frescas em 200ml de água fervente; abafar por 5 minutos.

Contraindicações: obstrução biliar, gravidez; boldina pode interferir com anticoagulantes



Inverno: Fortalecimento e Desintoxicação

Combinações para infusão:

- Chá Verde + Gengibre + Erva-Cidreira para antioxidante e aquecimento.
- Boldo + Alecrim (1:1) para limpeza hepática e ação anti-inflamatória.



Dicas Gerais

- A infusão tradicional consiste em despejar água fervente (80-90°C) sobre ervas secas ou frescas, abafar por 5 a 10 minutos para preservar sabor e princípios ativos.
- Raízes e especiarias devem ser fervidas por pelo menos 5 minutos.
- Escolha combinações que valorizem a sinergia de sabores e benefícios terapêuticos, como calmantes com digestivos ou antioxidantes com anti-inflamatórios.
- Mel, limão ou frutas secas podem ser usados para adoçar, mas o ideal é consumir sem adoçar para manter as propriedades naturais.
- Além das infusões, ervas podem ser usadas em banhos, compressas e aromaterapia para usufruir seus benefícios.
- Respeitando contraindicações, os chás devem ser consumidos ao longo do dia, totalizando cerca de 1 litro, para apoiar tratamentos físicos e emocionais.

Para dúvidas, sugestões ou
saber mais, entre em contato:

Email: isabela@ecoama.eco

Instagram: [@ecoama.eco](https://www.instagram.com/ecoama.eco)

