

3

Escolha aqui
o seu fitoterápico!

ERVAS medicinais

Catálogo interactivo



Este é um catálogo interativo...

Você pode tocar nos ícones e interagir connosco.



Manda uma mensagem para o nosso WhatsApp, referenciando o produto do seu interesse.



Leva-te às nossas redes sociais do Instagram e do Facebook.



Volta à primeira página do catálogo.

Ficha técnica

Edição: Alberto Bembele
Coordenação executiva: Ana Rute Barca
Assistência editorial: Vanilde Simbine
Revisão: Alberto Bembele
Design Gráfico: Casa do Empreendedor

Publicação

Bazar Natural
Bairro Malanga, Av. 24 De Julho,
nº 3926, R/C, Maputo-Moçambique
Agosto de 2022



Carqueja amarga

Baccharis trimera

Benefícios

Ajuda a controlar a glicemia; diminui a pressão arterial; combate a retenção de líquidos; fortalece o sistema imune; melhora o funcionamento do fígado; diminui o colesterol mau; ajuda no combate a inflamações; auxilia no tratamento da gastrite; ajuda a emagrecer; combate vermes intestinais.

Modo de consumo

Coloque 2 colheres de sopa de hastes da carqueja em 1 litro de água fervente e deixe repousar por 10 minutos. Coe e beba até 3 chávenas por dia.

Contra-indicações

Pacientes de diabetes e pressão precisam moderar o consumo. Por causar contrações uterinas e ocasionar aborto, mulheres grávidas devem evitar o consumo. Além disso, também deve ser evitada durante o período de amamentação. É importante ressaltar que a carqueja deve ser usada sempre sob orientação de um profissional de saúde com conhecimentos específicos em plantas medicinais.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Olho de Boi

Dioclea violacea

← Benefícios

Ajuda na prevenção de derrames; combate problemas nervosos; previne acidente vascular cerebral; favorece a boa saúde do cérebro; ajuda a tratar a epilepsia; combate a hipertensão arterial; age como afrodisíaco natural; ajuda no tratamento de Parkinson; combate a acção de parasitas; age como poderoso antioxidante.

← Modo de consumo

A raspa da semente não deve ser usada crua, precisa ser fervida ou tostado. A indicação de dosagem é de 1 g de pó de semente para cada chávena de água fervente. Tomar uma chávena ao dia, aos poucos.

← Contra-indicações

Não se aconselha seu uso sem que se esteja devidamente orientado por quem conhece tudo a seu respeito. Doses elevadas de *Mucuna pruriens* pode causar super estimulação, aumento da temperatura corpórea e insónia.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Guabiroba

Campomanesia xanthocarpa

Benefícios

Combate prisão de ventre e diarreia, por ser rica em fibras e água; previne anemia, por conter ferro; previne doenças como gripes, aterosclerose e cancro, por ser rica em antioxidantes, como vitamina C e compostos fenólicos; aumenta a disposição e a produção de energia no organismo, por conter vitaminas do complexo B; previne osteoporose, por ser rica em cálcio; ajuda a emagrecer, por dar mais saciedade devido ao seu teor de água e fibras.

Modo de consumo

Na proporção de 30 g de folhas e cascas da fruta para cada 500 ml de água. Deve-se colocar a água para ferver, desligar o fogo e adicionar as folhas e cascas, abafando a panela por cerca de 10 minutos.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Angélica Raiz Voltar ao início

Angelica archangelica

Benefícios

Possui propriedade anti-séptica, antiácida, anti-inflamatória, aromática, depurativa, digestiva, diurética, expectorante, estimulante, sudorífera e tônica; ajuda no tratamento de problemas digestivos, como desconforto abdominal, dispepsia e excesso de gases; diminui os sintomas de nervosismo e ansiedade; aumenta o apetite; auxilia no tratamento de problemas circulatórios e no controle da pressão arterial; alivia dor de cabeça e os sintomas de enxaqueca; melhora a qualidade do sono, diminuindo os episódios de insônia.

Modo de consumo

Como chá, pode ser consumido até 3 vezes ao dia. Basta adicionar 20g da raiz de Angélica em 800 ml de água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar e beber durante o dia.

Contra-indicações

Consumida em grandes quantidades, pode causar aumento dos níveis de açúcar na urina e irritação gastrointestinal, por isso, contra-indicado a diabéticos, para quem possui úlceras gástricas, salvo por prescrição médica. Não é recomendado a gestantes, podendo levar ao aborto, bem como a mulheres, amamentando





Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Stévia

Stevia rebaudiana

Benefícios

Pode favorecer a perda de peso, já que possui muito poucas calorias; ajuda a regular o apetite e a reduzir a fome, podendo ser benéfico para pessoas com excesso de peso; ajuda a controlar e reduzir os níveis de açúcar no sangue, podendo ser benéfico para pessoas diabéticas; ajuda a aumentar o colesterol HDL, diminuindo o risco de problemas cardiovasculares; pode ser utilizado na comida cozida ou assada no forno, já que se mantém estável em temperaturas até 200°C.

Modo de consumo

Coloque duas colheres de sopa em um litro de água e leve ao fogo. Assim que levantar fervura, desligue o fogo e tampe a solução, deixando-a abafada por 10 minutos. Em seguida, coe e beba. Tome de 2 a 3 chávenas ao dia.

Contra-indicações

Em alguns casos podem ocorrer efeitos colaterais como náuseas, dor e fraqueza muscular, inchaço abdominal e alergia. Ela só deve ser usada em crianças, mulheres grávidas ou em casos de diabetes ou hipertensão de acordo com a orientação do médico ou do nutricionista, pois ela pode causar uma redução do açúcar no sangue ou da pressão arterial maior do que o normal, colocando em risco a saúde da pessoa.





Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Aroeira

Schinus terebinthifolius

Benefícios

Possui propriedade adstringente, balsâmica, diurética, anti-inflamatória, antimicrobiana, tônica e cicatrizante, podendo ser utilizada para auxiliar no tratamento de: reumatismo; sífilis; úlceras; azia; gastrite; bronquite; íngua; diarreia; cistite; dor de dente; artrite; distensão dos tendões; infecções da região íntima.

Modo de consumo

Aqueça a água, as folhas e/ou as cascas e deixe ferver por cerca de 5 minutos; Então, espere esfriar e tome natural ou, se preferir, leve para gelar e beba gelado.

Contra-indicações

Consumo interdito a mulheres grávidas e para quem tem problemas gastrointestinais, pois, o consumo excessivo dessa planta pode ter efeito purgativo e laxante e desencadear reacções alérgicas na pele e nas mucosas.

Insulina Vegetal

Cissus sicyoides



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Benefícios

Fortalece a imunidade, pois é rica em antioxidantes. Além das propriedades anti-inflamatórias, é rica em minerais importantes para a saúde, como cálcio, potássio e fósforo – essenciais para a saúde dos ossos, do sangue e do metabolismo. Protege a saúde do coração; actua no controle da pressão arterial, assim prevenindo a hipertensão.

Modo de consumo

Adicione 2 colheres de sopa de insulina vegetal em 1 litro de água fervente e deixe descansar por 10 minutos; coe. Beber 2 a 3 vezes ao dia.

Contra-indicações

Em excesso, pode causar pressão baixa.
É contra-indicado a grávidas e lactantes.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Agoniada

Plumeria lancifolia

Benefícios

Regular o ciclo menstrual; auxilia o tratamento da amenorreia e dismenorreia; alivia os sintomas da TPM; diminui as cólicas menstruais; auxilia no tratamento de inflamações no útero e corrimentos vaginais; auxilia no tratamento da asma, doenças de pele, bronquite, gases e vermes, por exemplo.

Modo de consumo

Para fazer o chá basta colocar as flores na água e deixar ferver por mais ou menos 10 minutos. Em seguida, coar e beber 4 vezes ao dia sem adoçar.

Contra-indicações

Em excesso, a bebida pode ter efeito abortivo, por isso, não é recomendada para gestantes e lactantes. É também contra-indicado para crianças pequenas. Em todo caso, um médico deve ser consultado previamente ao consumo da bebida.

Nó-de-cachorro

Heteropterys tomentosa A. Juss.

Benefícios

Serve como afrodisíaco, estimulante, antioxidante, hipocolesterolêmico e nas debilidades nervosas. Auxilia nos tratamentos de visão, de úlceras, reumatismo e para melhorar a memória. Fortalece os ossos e tecidos muscular, debilidades nervosas, antidisentérica, doenças venéreas, fortalecimento muscular e eczemas na pele.

Modo de consumo

Coloque 2 colheres de sopa para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coe e está pronto para o uso. Tomar de 2 a 3 chávenas ao dia.

Contra-indicações

Não utilizar durante a gravidez e amamentação.

Razivay®
Natural

Nó-de-cachorro
Angelica archangelica
BENEFÍCIOS

Serve como afrodisíaco, estimulante, antioxidante, hipocolesterolêmico e nas debilidades nervosas. Auxilia nos tratamentos de visão, de úlceras, reumatismo e para melhorar a memória. Fortalece os ossos e tecidos muscular, debilidades nervosas, antidisentérica, doenças venéreas, fortalecimento muscular e eczemas na pele.

CHÁ
100g



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**



Picão-preto

Bidens pilosa

Benefícios

Auxilia no tratamento da malária; auxilia no tratamento do herpes; combate infecção urinária; ajuda na prevenção do cancro; auxilia no tratamento da diabetes; ajuda no tratamento da hipertensão; alivia os sintomas de alergia; combate inflamação; auxilia no tratamento de alterações gastrointestinais.

Modo de consumo

Coloque ½ chávena de partes da planta seca em uma panela com ½ litro de água e deixe ferver durante 10 a 15 minutos. Filtre a mistura e beber 1 chávena 4 a 6 vezes por dia.

Contra-indicações

Consumir com acompanhamento médico.

Quina

Cinchona calisaya

Benefícios

Auxilia no tratamento da malária; melhora a digestão; ajuda a desintoxicar o fígado e o organismo; tem acção anti-séptica e anti-inflamatória; combate a febre; reduz dores no corpo; auxilia no tratamento de angina e taquicardia.

Modo de consumo

Misture 1 litro de água e 2 colheres da casca da planta, e deixe ferver por 10 minutos. Em seguida, deixe descansar por 10 minutos e beba, no máximo, de 2 a 3 chávenas por dia.

Contra-indicações

Contra-indicada para grávidas, crianças, assim como pacientes com depressão, problemas de coagulação do sangue ou doenças hepáticas. Além disso, o uso de quina deve ser avaliado quando o paciente utiliza outros remédios.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Rui Barbo

Rheum rhabarbarum

Benefícios

Melhora a saúde ocular; previne doenças cardiovasculares; ajuda a regular a pressão; previne cancro; promove a perda de peso; fortalece o sistema imunológico; alivia os sintomas da menopausa; mantém a saúde do cérebro; melhora a digestão; combate vermes intestinais e prisão de ventre.

Modo de consumo

Adicione o caule de rui barbo em 500 ml e deixe ferver por 10 minutos em seguida. Coe e beba quente, morno ou frio, sem açúcar.

Contra-indicações

É contra-indicado em pessoas com hipersensibilidade a esta planta, em crianças e mulheres grávidas, pois pode causar aborto, em mulheres durante o período menstrual, em bebés ou em pessoas com problemas renais.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Zimbro

Juniperus communis



Benefícios

Elimina fungos e bactérias; tem acção anti-inflamatória; combate a infecção urinária; reduz o inchaço, melhora o funcionamento do sistema digestivo, tem acção antioxidante; protege contra doenças cardiovasculares; controla a glicemia; diminui a dor; tem acção calmante, combate problemas respiratórios; melhora a qualidade da pele.

Modo de consumo

Chá de zimbro: colocar 2 a 3 bagas de zimbro (fruto) em uma chávena de água fervente e tampar. Deixar repousar por 5 minutos e filtrar. Recomenda-se beber no máximo 1 a 3 chávenas por dia durante o período máximo de 6 semanas.

Contra-indicações

O zimbro é contra-indicado para mulheres grávidas e por pessoas com nefrite.

Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Damiana

Turnera aphrodisiaca

Benefícios

Damiana pode ser utilizada para auxiliar no tratamento de bronquite; problemas digestivos; reumatismo; cólicas menstruais, alterações do ciclo menstrual e secura vaginal, por exemplo; infecções na bexiga e infecções urinárias; falta de desejo sexual; ansiedade e depressão; ajuda na perda de peso.

Modo de consumo

Coloque 2 (duas) colheres (sopa) de erva em um litro de água e deixe no fogo; Quando a água alcançar fervura, desligue; Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minuto; Em seguida é só coar e beber. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

Contra-indicações

O uso em grandes quantidades dessa planta medicinal também pode causar insônia, dor de cabeça, náuseas e vômito, problemas no fígado e nos rins, além de poder ter efeito laxativo e diurético.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Cipo Suma

Anchietea salutaris

Benefícios

Possui ação calmante, diurética, depurativa. É usado no tratamento de asma; coqueluche; bronquite; traqueobronquite; herpes; furúnculo; tosse; psoríase; moléstias da pele; reumatismo; conjuntivite; faringite; acne; coqueluche; diabete; doenças venéreas; espasmo.

Modo de consumo

Adicione 10g ou uma parte da raiz em um litro de água. Ferver por 5 minutos e deixar descansar de 10 a 15 minutos. Tome 2 a 3 chávenas por dia.

Contra-indicações

Grávidas e Lactantes.
Busque sempre orientação médica.



Clique aqui para
**SABER
MAIS...**



Erva-de-Bicho

Polygonum persicaria

Benefícios

Ajuda na prevenção da má circulação que provoca varizes e varicosas e o surgimento de doenças cardíacas; alivia dores musculares, artrite e reumatismo devido a acção anti-inflamatória e analgésica da planta; contribui para a cicatrização de feridas na pele e auxilia na redução da inflamação de espinhas devido a substâncias adstringentes e tónicas presentes na erva; reduz o inchaço e a dor causados pela dismenorrea (cólica menstrual); age nos rins, estimulando o fluxo urinário e provocando efeito diurético, o que contribui para evitar a retenção de líquido e infecções urinárias.

Modo de consumo

Coloque 2 colheres de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber. Tomar de 2 a 3 chávenas ao dia.

Contra-indicações

A erva-de-bicho é contra-indicada para mulheres grávidas, pois actua como abortivo, e para mulheres que estão em período de amamentação. Além disso, crianças (menores de 12 anos) e pessoas que apresentam reacção alérgica a compostos da planta não devem utilizá-la.

Clique aqui para
**SABER
MAIS...**





Clique aqui para
**SABER
MAIS...**

Fel-da-terra

Centaurium erythraea

Benefícios

Tem acção cicatrizante, calmante, vermífuga, estimulante do suco gástrico e antipirética, que diz respeito à sua capacidade de regular a temperatura corporal. Ajuda no tratamento da inflamação no estômago; má digestão, aumentando a produção de secreção gástrica; auxilia no tratamento de doenças do fígado, como a hepatite; auxilia no tratamento de estomatites, que são pequenas feridas e bolhas que surgem na boca, e da faringite crónica; estimula o apetite, principalmente, quando combinada com outras plantas medicinais como a genciana e a artemísia.

Modo de consumo

O fel da terra pode ser usado para fazer licores de ervas, vinhos e chás, que devem ser consumidos 2 a 3 vezes ao dia antes das refeições. Para fazer o chá, basta colocar uma colher de sopa de folhas de fel-da-terra em uma chávena de água fervente; deixar descansar até ficar morno e depois consumir.

Contra-indicações

O uso dessa planta medicinal não é indicado para gestantes, lactentes e pessoas que possuem gastrite, úlceras ou acidose metabólica, por exemplo.



Já fez um check-up?



Clique aqui para
**MARCAR
CONSULTA**

O check-up que actua de forma preventiva, auxiliando na detecção de possíveis alterações ou doenças.

O diagnóstico precoce...

é fundamental para o sucesso do tratamento da maioria das doenças. Por isso, é importante que, mesmo quem não possua doenças diagnosticadas ou histórico familiar, realize o check-up regularmente.

Muitas doenças...

não apresentam qualquer tipo de sintoma e só são descobertas por meio da realização de exames periódicos.





Quem somos

A Naru - Produtos Naturais e Dietéticos é uma empresa do grupo Mufana, localizada na Cidade de Maputo, bairro Malhangalene, Rua da Resistência, n.º 479, R/c. A empresa actua no ramo de saúde e nutrição, desde 2019, agregando vida aos seus clientes e pacientes, através de produtos extraídos directamente da natureza. Actua no modo curativo e preventivo para diferentes patologias, através de exames gerais (check-up) com tecnologia moderna e eficiente. Para além disso, dispõe de recursos revolucionários na área de saúde sexual e reprodutiva.

Fale connosco

Rua da Resistência Nº 479 R/C
+258 845 473 267 / 85 577 7770

Horário

Seg. - sex, das 08h as 17h30
Sábados, das 08h as 13h30

