

Erva-Baleeira (Cordia/Varronia verbenacea)



A Erva-Baleeira possui baixíssima toxicidade e é segura quando utilizada corretamente, inclusive durante a gestação e lactação, sem identificação de interações negativas com o feto. Internamente, suas folhas são utilizadas para preparar infusões ou tinturas, com destaque para suas propriedades anti-inflamatórias, antibióticas e antioxidantes. Além disso, é eficaz no tratamento de gastrite, úlcera, refluxo, acidez estomacal e sinusite. Externamente, pode ser aplicada em forma de emplastos, cataplasmas ou compressas, auxiliando no alívio de inflamações, cicatrização de feridas e no tratamento de condições como esporão e sinusite.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, **usada nas doses adequadas**. Não foi identificada nenhuma interação fetal negativa.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.

Usos – para que serve a Erva-Baleeira

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

Tintura: ainda melhor ação.

Pode ser utilizada fresca, como tempero na comida.

- **Anti-inflamatória:** a Erva-Baleeira tem excelente ação anti-inflamatória, sendo usada inclusive como base para o medicamento aceflan. Eficiente

em vários tipos de inflamações, inclusive periodontite, fibromialgia e inflamações de garganta (nesse caso, pode combinar com gengibre). Tem a mesma ação que a nimesulida e a dexametasona, além de melhor que naproxeno.

- **Antibiótica:** excelente ação bactericida, semelhante a muitos antibióticos convencionais. Pode consumir junto ao antibiótico, para potencializar o tratamento. É útil inclusive contra as bactérias mais resistentes (superbactérias).
- **Antiofídica:** protegeu contra veneno de jararacuçu.
- **Antioxidante:** excelente ação no combate aos radicais livres.
- **Gastrite, úlcera, refluxo, acidez estomacal:** a Erva-Baleeira tem excelente ação, principalmente quando combinado com [carqueja](#) e [tanchagem](#).
- **Parto, amamentação:** recomenda-se que mulheres gestantes comecem a usar o chá da planta 10 dias antes do parto, para melhorar a recuperação, evitar inflamações e mastite.
- **Sinusite:** a Erva-Baleeira tem uma potente ação contra a sinite. Tomar durante o dia. De noite, fazer compressa (ver abaixo).

Externo

Para uso externo, como emplastro, cataplasma, compressa, etc.

- **Anti-inflamatória:** excelente ação, sendo usada inclusive como base para o medicamento aceflan. Eficiente em vários tipos de inflamações, semelhante ao diclofenaco.
- **Cicatrizante:** auxilia muito no processo de cicatrização.
- **Esporão:** escaldapés com o chá ajuda muito no tratamento.
- **Sinusite:** a compressa com chá forte da Erva-Baleeira, sobre o rosto, até a água esfriar, reduz muito a crise.

Informações de:

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)