

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/311736167>

Manual Sobre Uso Racional de Plantas Mediciniais – Volume1

Book · December 2016

DOI: 10.17655/9788567211831

CITATIONS

0

READS

1,334

5 authors, including:



Ana Vieira

Federal University of Rio de Janeiro

14 PUBLICATIONS 32 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Uso e cultivo racionais de plantas medicinais e plantas alimentícias não convencionais (PANC) pelos agricultores de Magé e Guapimirim, RJ [View project](#)

All content following this page was uploaded by [Ana Vieira](#) on 20 December 2016.

The user has requested enhancement of the downloaded file. All in-text references [underlined in blue](#) are added to the original document and are linked to publications on ResearchGate, letting you access and read them immediately.

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM FARMACOBOTÂNICA

MANUAL SOBRE USO RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS

1ª Edição

VOLUME I

ISBN 978-856721183-1



9 788567 211831

Ana Cláudia de Macêdo Vieira

Silviane dos Reis Andrade

Isis Maria Vieira de Seixas

Thacid Kaderah Costa Medeiros

Layz Santos Mars Carneiro



ANA CLÁUDIA DE MACÊDO VIEIRA
SILVIANE DOS REIS ANDRADE
ISIS MARIA VIEIRA DE SEIXAS
THACID KADERAH COSTA MEDEIROS
LAYZ SANTOS MARS CARNEIRO

MANUAL SOBRE USO RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS

Volume 1

1ª edição

Rio de Janeiro



2016

ISBN 978-856721183-1



<http://dx.doi.org/10.17655/9788567211831>

Copyright 2016 - Distribuição Gratuita

Este trabalho encontra-se registrado nas entidades competentes, tendo atribuído número de **ISBN** (*International Standard Book Number*) e registro internacional pelo **Crossref DOI** (*Crossref Digital Object Identifiers*), possuindo reserva dos direitos autorais, sendo a primeira publicação efetuada com **circulação nacional e internacional**, com distribuição gratuita e em língua portuguesa, no tipo de suporte e-book (formato PDF), efetuada com a autorização formal do autor cedida para entidades parceiras.

Nenhuma parte desta obra pode ser impressa e redistribuição em papel, suporte digital ou quaisquer outros meios sem a permissão expressa do autor. O seu conteúdo não pode ser alterado ou transmitido em qualquer forma ou meio, eletrônico, mecânico, fotocópia ou outro sem permissão expressa do autor. Quando expressamente permitida a reprodução parcial ou total desta obra deve ser citada a fonte e a autoria.

Este livro, ou parte dele, não pode ser alterado ou comercializado sem autorização do Editor e dos autores.

Outros Livros

Novas obras podem ser acessadas nas páginas eletrônicas das instituições parceiras, como a CERCEAU, www.cerceau.com.br e SOCIALTEAM, www.socialteam.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

V658m Vieira, Ana Cláudia de Macêdo, 1968 -
Manual sobre uso racional de plantas medicinais
[recurso eletrônico] / Ana Cláudia De Macêdo Vieira ...
[et al.]. – 1.ed. – Dados eletrônicos. – Rio de Janeiro :
Cerceau, 2016.

175 p. : il. color. ; PDF

Modo de acesso. World Wide Web

ISBN 978-85-67211-83-1

1. Plantas medicinais. I. Título

CDD: 581.634

CDU: 633.8(81)



Editor
RENATO CERCEAU

Fotografia
ANA CLÁUDIA DE MACÊDO VIEIRA

Conselho Editorial
ELAINE RIBEIRO SIGETTE - JORGE JUAN ZAVALTA GAVIDIA - LACI MARY BARBOSA MANHÃES - LUIS
ALFREDO VIDAL DE CARVALHO - RAIMUNDO JOSÉ MACÁRIO COSTA - RICARDO CERCEAU –
RICARDO PIRES MESQUITA - SERGIO MANUEL SERRA DA CRUZ

Comitê Editorial da Série Extensão Universitária em Farmacobotânica
ALEXANDRE DOS SANTOS PYRRHO – ANGELO SAMIR MELIM MIGUEL – ANDRÉ LUIS DE ALCANTARA
GUIMARÃES – HILTON ANTONIO MATA DOS SANTOS – MONICA FREIMAN DE SOUZA RAMOS –
TATIANA UNGARETTI PALEO KONNO

Apoio



Sobre os Autores:

- Ana Cláudia de Macêdo Vieira Bióloga, formada pelo IB da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, mestre em Ciências Biológicas (Botânica) - MN - UFRJ e doutora em Ciências Biológicas (Botânica) pelo IB da Universidade de São Paulo - USP. Atualmente é Professor Associado da Faculdade de Farmácia Universidade Federal do Rio de Janeiro. Tem experiência nas áreas de Anatomia Vegetal e Farmacobotânica, com ênfase em Morfologia de Drogas de Origem Vegetal, atuando principalmente nos seguintes temas: Drogas vegetais, Controle de qualidade, Farmacognosia, Anatomia Vegetal e Botânica Forense.
- Silviane dos Reis Andrade Aluna de graduação do curso de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro -UFRJ. É bolsista do programa PIBEX_UFRJ, desenvolvendo suas atividades no Laboratório de Farmacobotânica.
- Isis Maria Vieira de Seixas Aluna de graduação do curso de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro -UFRJ. Foi bolsista do programa PIBEX_UFRJ e do Programa de Educação Tutorial - PET-Farmácia UFRJ, tendo desenvolvido suas atividades no Laboratório de Farmacobotânica.
- Thacid Kaderah Costa Medeiros Farmacêutica graduada pelo curso de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro -UFRJ. Foi bolsista do programa PIBEX_UFRJ e do Programa de Educação Tutorial - PET-Farmácia UFRJ, tendo desenvolvido suas atividades no Laboratório de Farmacobotânica.
- Layz Santos Mars Carneiro Aluna de graduação do curso de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro -UFRJ. Foi bolsista do Programa de Educação Tutorial - PET-Farmácia UFRJ, tendo desenvolvido suas atividades no Laboratório de Farmacobotânica.

LabFBot

Laboratório de Farmacobotânica – UFRJ

<http://www.farmacia.ufrj.br/labfbot/>

LIVRO: Plantas com atividade inseticida para uso em cultivo orgânico e agroecológico



↓ BAIXAR E-BOOK



<http://dx.doi.org/10.17655/9788567211848>

Dedicatória

Em uma orquestra ou em um coro, os instrumentos e cantores que fazem solo tem maior destaque. Com isso, tendemos a associar que estes são os mais importantes, e esquecemos do papel fundamental das segundas vozes como parte essencial da estrutura musical. Assim é na academia. Muitas vezes a pesquisa se afigura como grande estrela e esquecemos que a extensão é a verdadeira ponte com a sociedade e que retroalimenta todas as atividades, gerando novos temas para a pesquisa e trazendo novas perspectivas para a formação acadêmica dos estudantes. Aprendi a fazer extensão com a amiga e professora Maria Cristina Lemos Ramos, a quem dedico esta série de livros. Cris, esteja onde estiver, receba toda a gratidão da equipe do LabFBot, pelas portas abertas e pelas inúmeras oportunidades que você nos proporcionou.

Apresentação

O uso de plantas medicinais no Brasil é uma prática comum, passada através de gerações e fruto da miscigenação do povo brasileiro. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 80% da população nos países em desenvolvimento dependam da medicina tradicional para suas necessidades básicas de saúde. No entanto, muitas plantas são usadas de forma inadequada, não levando em conta possíveis efeitos tóxicos, além da coleta ser feita de modo inadequado, podendo levar à extinção da espécie vegetal. Isso levou à criação, pelo Ministério da Saúde, do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, o qual conta com uma série de objetivos visando: “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável e da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”.

Em 2009 foi divulgada a lista de “Plantas Medicinais de Interesse ao SUS”, que incluiu uma relação de 71 espécies nativas e cultivadas em pelo menos uma das regiões do território brasileiro, com o intuito de orientar estudos e pesquisas que possam subsidiar a elaboração da lista de plantas medicinais e fitoterápicos a serem disponibilizados para uso da população com segurança e eficácia comprovadas para o tratamento de determinada doença. Ampliando a atuação do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, e, 2010 foi elaborado pelo Ministério da Saúde a Portaria MS nº886, que instituía a “Farmácia Viva”, sob gestão municipal, estadual ou federal, à qual são atribuídas as funções de cultivo, coleta, processamento, armazenamento de plantas medicinais, manipulação e dispensação de preparações magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos. A “Farmácia Viva” fica sujeita à regulamentação sanitária e ambiental específicas oriundas de órgãos regulamentadores afins como ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), IBAMA (Instituto Nacional do Meio Ambiente), entre outros.

Em 2012 teve início um projeto de longa duração desenvolvido em parceria do Laboratório de Farmacobotânica (LabFBot) da Faculdade de Farmácia da UFRJ e diversas entidades dos municípios de Magé e Guapimirim, no estado do Rio de Janeiro, por iniciativa do Comitê Gestor da

Micro bacia do Rio Cachoeira Grande (COGEM). O LabFBot desenvolve na região o projeto de extensão intitulado "Uso e cultivo racionais de plantas medicinais e plantas alimentícias não convencionais (PANC) pelos agricultores de Magé e Guapimirim, RJ" em parceria com o Programa de Educação Tutorial (PET-Farmácia) realizado por docentes e discentes da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Rio de Janeiro, sob coordenação da Profa. Ana Cláudia de Macêdo Vieira. O projeto conta com a parceira da EMATER-RIO, atuante nas regiões de Magé e Guapimirim, da Associação dos Pequenos Produtores Rurais da Cachoeira Grande (APPCG) e do COGEM, que envolvem os agricultores da Micro bacia do Rio Cachoeira Grande e a Prefeitura Municipal de Magé, através de sua Secretaria Municipal de Agricultura e Desenvolvimento.

Este projeto está em desenvolvimento desde 2012 e visa a aproximação da academia à população, com trocas de informações entre extensionistas, agricultores e pesquisadores para aprimoramento dos conhecimentos técnicos e científicos dos mesmos em temas relacionados a uso e cultivo de plantas medicinais e plantas alimentícias não convencionais. Pelos agricultores foram solicitadas a elaboração de manuais que os orientassem em diversos temas, assim como a realização de minicursos e oficinas que permitissem maior aprofundamento em questões diversas.

O LabFBot vem atuando, através do trabalho da equipe de docentes e estudantes de graduação, bolsistas do Programa de Educação Tutorial (PET-Farmácia), do Ministério da Educação, e do PIBEX-UFRJ da Pró-reitoria de Extensão (PR-5) no atendimento dessas demandas.

Este manual é uma resposta aos anseios da comunidade rural da região da Microbacia do Rio Cachoeira Grande e é dedicado à Profa. Maria Cristina Lemos Ramos (*in memoriam*), que intermediou os contatos entre os grupos e deu início à essa parceria de aprendizado e trocas de saberes que tanto tem auxiliado na formação dos alunos da Faculdade de Farmácia da UFRJ.

Todas as imagens utilizadas no manual são originais, tendo sido fotografadas pela Profa. Ana Cláudia Vieira que as cedeu para uso ao longo do texto.

Agradecimentos

Este manual foi elaborado com o auxílio de várias entidades e gostaríamos de deixar aqui nosso agradecimento à EMATER-RIO, atuante nas regiões de Magé e Guapimirim, aos agricultores da Associação dos Pequenos Produtores Rurais da Cachoeira Grande (APPCG) e do Comitê Gestor da Microbacia do Rio Cachoeira Grande (COGEM), à Prefeitura Municipal de Magé, através de sua Secretaria Municipal de Agricultura e Desenvolvimento. Sem esse apoio fundamental, não poderíamos ter desenvolvido nosso trabalho.

Gostaríamos de agradecer às entidades de fomento que, através de liberação de recursos, sob forma de verba de custeio ou de bolsas, permitiram a realização de nossas atividades, desde às visitas à região até a redação final do manuscrito. Agradecemos à FAPERJ, ao PET-SESU do Ministério da Educação, ao PIBEX-UFRJ e à Faculdade de Farmácia da UFRJ.

Finalmente, mas, não por último, queríamos agradecer aos agricultores da microbacia do Rio Cachoeira Grande que, tão carinhosamente nos receberam em suas casas, em suas propriedades, nos acolheram e, tanto nas visitas quanto nas oficinas, se propuseram a trocar saberes e nos fornecer as dúvidas e demandas necessárias para a elaboração deste manual. Nosso sincero muito obrigado a cada um de vocês. Esperamos que este livro corresponda ao que vocês esperavam de nós.

Sumário

Guia de Utilização do Manual.....	1
Cuidados no Uso de Plantas Medicinais.....	2
Cultivo de Plantas Medicinais.....	3
Formas de uso e preparo.....	5
Monografias.....	15
1. Abacate.....	16
2. Abacaxi.....	21
3. Absinto.....	24
4. Açafrão da terra.....	29
5. Alcachofra.....	33
6. Alecrim.....	37
7. Alho.....	41
8. Amoreira.....	45
9. Aroeira.....	50
10. Babosa.....	54
11. Boldo-baiano.....	61
12. Boldo-brasileiro.....	64
13. Cajueiro.....	67
14. Calêndula.....	73
15. Camomila.....	78
16. Cana-do-brejo.....	83
17. Capim-limão.....	86
18. Carqueja.....	91
19. Chapéu-de-couro.....	95
20. Dente de leão.....	98
21. Erva-cidreira.....	103
22. Erva-de-santa-maria.....	107
23. Erva-de-são-joão.....	111
24. Folha-da-fortuna.....	114
25. Funcho.....	118
26. Gengibre.....	123
27. Goiaba.....	128
28. Guaco.....	132
29. Hortelã-pimenta.....	136
30. Maracujá.....	141
31. Mil-folhas.....	145
32. Mulungu.....	151
33. Pata-de-vaca.....	155
34. Picão-preto.....	159
35. Pinhão-roxo.....	162
36. Pitanga.....	165



37. Poejo.....	169
38. Quebra-pedra.....	173
39. Romã.....	177
40. Tanchagem.....	182

Guia de Utilização do Manual

SUMÁRIO

Este manual foi confeccionado baseando-se na lista das Plantas Medicinais de Interesse ao SUS, divulgada em 2009, e nas plantas apontadas pelos agricultores como utilizadas na região, e tem por objetivo informar de modo claro, em uma linguagem de fácil compreensão, o uso correto e seguro das espécies vegetais além trazer informações adicionais sobre as mesmas. Você encontrará 40 monografias de espécies vegetais com fins medicinais nativas e cultivadas no Brasil. Além disso, este manual informa sobre cuidados no cultivo e uso de plantas medicinais, formas de uso e modo de preparo. Ao longo do texto o significado de termos especializados são explicados entre parênteses.

ATENÇÃO:

As consultas podem ser aprofundadas através das referências bibliográficas que acompanham cada uma das monografias das plantas aqui descritas.

As informações contidas neste manual não tem o objetivo de substituir as orientações de médicos e de outros profissionais de saúde, bem como não tem o objetivo de incentivar a auto-medicação.

De modo algum tratamentos de saúde devem ser substituídos pelas orientações contidas neste manual. O objetivo é informar sobre cada planta, permitindo maior conhecimento ao usuário, evitando substituições e falsificações que podem levar a intoxicações, entre outros problemas.

Qualquer dúvida sobre a utilização do manual deve ser transmitida às autoras para maiores esclarecimentos.

Cuidados no Uso de Plantas Medicinais

SUMÁRIO

O uso das plantas medicinais envolvem cuidados essenciais a serem tomados a fim de evitar possíveis intoxicações e insucesso no tratamento de determinada doença.

Não se devem escolher plantas próximas à estradas e rodovias pois podem estar contaminadas pela poeira e pelos gases expelidos pelos automóveis. Também deve se evitar a colheita próximo à beira de rios e riachos contaminados com produtos químicos, bem como próximo a lavouras onde se faz uso de agrotóxicos e produtos químicos.

As plantas frescas, quando em mau estado, não devem ser coletadas e quando secas, não devem ser usadas se apresentarem sinais de deterioração como o mofo, ou com a presença de insetos ou larvas.

Nas preparações os cuidados referem-se à dosagem das partes vegetais e sua forma de uso. Esses dois fatores implicam diretamente no sucesso do tratamento. Para cada caso e tipo de material vegetal há uma forma de preparo mais adequada e eficaz. As formas de uso e a frequência são importantes durante o tratamento.

O uso contínuo e prolongado de uma mesma planta deve ser evitado. Recomendam-se períodos de uso de no máximo 21 e 30 dias, intercalando-se por intervalos de descanso de 4 a 7 dias, possibilitando ao organismo um repouso para que a espécie vegetal possa atuar com total a eficácia, dependendo da espécie de planta em uso.

Lembre-se que as plantas medicinais não fazem milagres; outros recursos terapêuticos são válidos e a orientação médica é fundamental e a fitoterapia é apenas uma das vertentes da Medicina. Não suspenda o tratamento de doenças sem o conhecimento de seu médico.

Cultivo de Plantas Medicinais

SUMÁRIO

Das 200.000 espécies de plantas nativas do Brasil, estima-se que metade tenha alguma finalidade terapêutica e que apenas 1% dessas espécies com potencial foi alvo de estudos. Uma vez que as plantas medicinais são classificadas como produtos naturais podem ser comercializadas livremente e cultivadas por aqueles que disponham das mínimas condições necessárias.

A identificação das espécies a serem cultivadas é essencial. Muitas vezes o nome popular é usado para um grande número de plantas diferentes. Um exemplo é o boldo, já que muitas plantas com folhas aromáticas são chamadas assim popularmente. Conhecer a planta é fundamental para evitar o cultivo e uso de espécies de plantas que podem ser até mesmo tóxicas e prejudiciais à saúde no lugar daquelas que podem trazer algum benefício real. Sempre que possível, deve ser consultado um botânico ou um agrônomo para que ele possa ajudar na identificação da planta que se deseja cultivar e empregar no tratamento de alguma doença.

O cultivo das plantas medicinais envolve cuidados especiais que garantam a qualidade das plantas para o consumo. No caso específico de plantas medicinais, os métodos mais adequados de cultivo são aqueles que podem ser definidos como orgânicos ou os agroecológicos. Plantas medicinais não podem ser pulverizadas com agrotóxicos nem podem ser adubadas com adubos químicos, já que essas substâncias interferem nos princípios ativos que são usados no tratamento de doenças.

Cuidados como a escolha do local para estabelecimento de uma horta de plantas medicinais ou mesmo para cultivo em larga escala são essenciais. Locais próximos a regiões expostas a contaminação com esgoto sanitário, despejo de substâncias tóxicas ou mesmo lixo ou outros dejetos devem ser evitados.

Conhecer a planta a ser cultivada também é importante, uma vez que nem todas as espécies se desenvolvem da mesma forma. Algumas precisam de sol pleno, outras de meia sombra. Algumas preferem solos ricos em matéria orgânica, outras preferem solos mais pobres e arenosos.

A quantidade de água é essencial. Há plantas, como o chapéu de couro que só crescem em locais alagados, enquanto outras não toleram solo encharcado.

O ciclo de vida também é bastante importante. Tudo depende do órgão vegetal a ser utilizado. Nem todas as partes da planta acumulam as substâncias que tem atividade terapêutica. Por exemplo, a camomila só vai apresentar efeito se usarmos as flores, que se reúnem em conjuntos que parecem uma margarida. Se usarmos as folhas da camomila para fazer um chá, por exemplo, não conseguiremos obter o efeito desejado. Em casos de uso de cascas de caules, não vai adiantar usar folhas ou frutos em substituição, mesmo que seja da mesma planta. Nem todas as plantas medicinais crescem de forma parecida e podem ser cultivadas e colhidas em uma mesma época. Para colher os rizomas do açafrão da terra, é preciso esperar que as folhas murchem e sequem, para então cavar o solo e retirar a parte subterrânea da planta.

A adubação só deve ser feita com o emprego de fertilizantes naturais, como aqueles produzidos em processos de compostagem ou por húmus de minhoca. Fertilizantes químicos, de origem sintética ou industrial podem afetar a produção dos princípios ativos e comprometer a qualidade das plantas cultivadas.

Consulte sempre um profissional especializado para iniciar o cultivo de plantas medicinais, como agrônomos e técnicos agrícolas.

Formas de Uso e Modos de Preparo

SUMÁRIO

Plantas medicinais são espécies vegetais, cultivadas ou não, utilizadas com propósitos terapêuticos. O conhecimento popular do uso de plantas medicinais no Brasil influencia o nosso dia-a-dia, permitindo a identificação de determinadas plantas medicinais para uso como remédio no tratamento de diversas doenças. É importante utilizar somente plantas medicinais conhecidas, assim como procurar conhecer o modo de preparo para o uso dessas.

As plantas medicinais, mesmo quando indicadas corretamente, podem provocar efeitos indesejáveis ao organismo, se forem tomadas em grandes quantidades e/ou muito concentradas. O tempo de tratamento varia de acordo com a doença e com a reação do organismo ao tratamento.

Existem várias maneiras de se preparar plantas medicinais. Neste capítulo vamos falar das principais formas farmacêuticas para preparo de plantas medicinais, de algumas formas de uso dessas preparações e daremos exemplos de preparações caseiras utilizando plantas medicinais.

1. FORMAS FARMACÊUTICAS

Forma farmacêutica é o estado final de apresentação do medicamento/preparação, após uma ou mais operações farmacêuticas efetuadas, a fim de atingir o efeito terapêutico desejado. As formas mais utilizadas no preparo de plantas medicinais são as seguintes:

1.1 CATAPLASMA

Prepara-se o chá por cozimento e, ainda quente, acrescenta-se farinha. Aplica-se a preparação entre dois pedaços de pano fino e limpo sobre a pele da região afetada.

O cataplasma é utilizado quente sobre tumores, furúnculos, e morno em inflamações dolorosas decorrentes de contusões.

1.2 CREME

É uma forma farmacêutica semissólida que consiste de uma emulsão, formada por uma fase lipofílica e uma fase aquosa. Utilizada, normalmente, para aplicação externa na pele ou nas mucosas.

1.3 DECOCCÃO

A preparação consiste no cozimento da planta medicinal (depois de bem limpa) em água potável por tempo determinado (de 10 a 20 minutos), dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento, deixar esfriar e coar.

O método é indicado para partes de drogas vegetais com consistência rígida, tais como: cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas grossas e duras.

1.4 EXTRATO

Preparação de consistência líquida, sólida ou intermediária, obtida a partir de material animal ou vegetal. O extrato é preparado por percolação, maceração ou outro método adequado e validado, utilizando como solvente álcool, água ou outro solvente adequado. Após a extração, o bagaço das plantas pode ser eliminado.

1.5 GEL

É uma forma farmacêutica semissólida que contém um ou mais princípios ativos e um agente gelificante para fornecer firmeza a uma solução, podendo conter partículas suspensas.

1.6 INFUSÃO

A preparação consiste em verter água fervente sobre a planta medicinal fresca ou seca e, em seguida, tampar o recipiente por tempo

determinado (de 5 a 10 minutos, em repouso). O método é indicado para partes de drogas vegetais de consistência menos rígida tais como folhas, flores, caules finos, inflorescências e frutos, ou plantas aromáticas.

1.7 MACERAÇÃO

O processo consiste em manter a planta medicinal (amassada ou triturada) em contato com o líquido extrator (água e/ou álcool) por, no mínimo, sete dias consecutivos com agitação diária. Deve ser utilizado para armazenamento um recipiente que não permita a passagem de luz, bem fechado, em lugar pouco iluminado e a temperatura ambiente. Após o tempo de maceração, o conteúdo deve ser filtrado e apenas o líquido extrator deve ser utilizado. Deve-se dar preferência a vasilhas de aço inoxidável ou de vidro (que pode ser coberto). Vasilhas de barro, alumínio ou cobre não devem ser usadas.

O método é indicado para drogas vegetais que possuam substâncias que se degradam com o aquecimento.

1.8 PERCOLAÇÃO

É o processo extrativo que consiste na passagem de solvente através da droga previamente macerada, mantida em percolador, vasilhame que contém uma pequena torneira que regulará a saída do solvente, com velocidade controlada.

1.9 POMADA

É uma forma farmacêutica semissólida, para aplicação na pele ou nas mucosas, composta por uma solução ou dispersão de um ou mais princípios ativos em baixas proporções em uma base adequada usualmente não aquosa.

1.10 PÓS

A planta medicinal deve ser seca até que se possa tritura-la com as mãos, ou até que possam ser moídas para obtenção do pó. Peneira-se o pó e, após, armazena-o em frasco bem seco e fechado, evitando a exposição à luz.

Os pós podem ser utilizados no preparo de infusões, decoctos ou aplicados diretamente na área afetada, com óleo ou água.

1.11 SABONETE

É uma forma farmacêutica sólida de forma variável dependendo do molde de obtenção, resultante da ação de uma solução de álcali em gorduras ou óleos de origem animal ou vegetal. Indicado para aplicação na pele.

1.12 SOLUÇÃO

É a forma farmacêutica líquida, límpida e homogênea, com um ou mais princípios ativos dissolvidos em um solvente adequado ou numa mistura de solventes miscíveis.

1.13 SUMO OU SUCO

Espremendo-se o fruto pode-se obter o suco. Já para obtenção do sumo, a planta medicinal deve ser triturada, ainda fresca, em um liquidificador e, após, acrescenta-se um pouco de água e tritura-se novamente, recolhendo o líquido liberado. O suco ou sumo deve ser consumido no momento em que foi preparado.

1.14 TINTURA

É uma preparação alcoólica ou hidroalcoólica resultante da extração de partes vegetais frescas ou secas, pouco trituradas, por maceração ou percolação.

ATENÇÃO: Exige uma proporção específica entre as quantidades da planta a serem utilizadas no preparo das tinturas.

1.15 XAMPU

É uma forma farmacêutica composta de uma solução ou suspensão (que contém partículas sólidas insolúveis dispersas em um líquido), contendo um ou mais princípios ativos, para aplicação no couro cabeludo.

1.16 XAROPE

É uma forma farmacêutica aquosa caracterizada por sua alta viscosidade, contendo elevada concentração de açúcares (sacarose) próxima a saturação (85%), os quais lhe conferem propriedades edulcorantes (capaz de conferir sabor doce) e conservantes.

2. FORMAS DE USO

2.1 BANHO DE ASSENTO

Na posição sentada, faz-se a imersão das nádegas e o quadril em água morna, contendo a infusão, extrato ou decocto da planta desejada, geralmente em bacia ou em louça sanitária apropriada.

2.2 BOCHECHO

É a agitação na boca fazendo com movimentos da bochecha de infuso, decocto ou maceração, não devendo ser engolido o líquido ao final.

2.3 COMPRESSA

Coloca-se sobre o local lesionado um pano ou algodão limpo e embebido no sumo, infuso ou decocto da planta, frio ou quente, dependendo da indicação de uso. Esta forma de preparo tem ação local (tópica) e age pela penetração dos princípios ativos através da pele.

2.4 GARGAREJO

É a agitação na garganta, pelo ar que se expele da laringe, de infuso, decocto ou maceração, não devendo ser engolido o líquido ao final.

2.5 INALAÇÃO

É a administração de produto através da inspiração (nasal ou oral) de vapores pelo trato respiratório. Coloca-se a planta aromática em um recipiente com água fervente e aspira-se o vapor pelo nariz, através de um pequeno funil feito com um pedaço de cartolina ou papel jornal.

ATENÇÃO: Esta preparação exige cuidado rigoroso, por isso deve-se tomar cuidado com os riscos de queimaduras pelo vapor e pelo calor do recipiente.

3. PREPARAÇÕES CASEIRAS

As preparações caseiras exigem obediência à maneira de fazê-las, além de um cuidado geral com a limpeza e organização dos utensílios utilizados e do ambiente destinado para execução da preparação. Para uma melhor orientação nas preparações podemos observar na tabela a seguir equivalências em mililitros (ml) de algumas medidas práticas caseiras usuais:

Tabela 1: Medidas equivalentes (em ml) das medidas práticas (aproximadas)

Tipo de Medida Caseira	Equivalência
1 copo de vidro comum (tipo americano)	150 ml
1 xícara de chá (grande)	150 ml
1 xícara de café (pequena)	50 ml
1 colher de sopa	10 ml
1 colher de sobremesa	8 ml
1 colher de chá (= 80 gotas)	4 ml
1 colher de café (= 40 gotas)	2 ml

FONTE: MATOS, 2002.

3.1 PREPARAÇÃO DE CHÁ DE MIL-FOLHAS (*Achilea millefolium* L.)

Uso por via oral, adulto e pediátrico acima de 2 anos. Tem como indicações terapêuticas a falta de apetite, dispepsia (perturbações digestivas), febre, inflamação e cólicas. Utilizar uma xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia. Esta formulação não deve ser utilizada por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares. O chá deve ser tomado no mesmo dia.

- **Composição:**

Partes aéreas da planta1-2 g
Água filtrada150 ml

- **Modo de preparo por infusão:**

I. Veter 150 ml de água fervente sobre 1-2 g de partes aéreas da planta mil-folhas em uma xícara.

II. Em seguida, abafar o recipiente, com um pires, por 5 a 10 minutos.

3.2 PREPARAÇÃO DE POMADA CASEIRA DE BABOSA (*Aloe vera* (L.) Burm.f.)

Uso externo (tópico), adulto e pediátrico acima de 2 anos. Sua indicação terapêutica é como cicatrizante. Aplicar na área afetada, após higienização, três vezes ao dia. Esta formulação é contraindicada para pacientes com hipersensibilidade a algum dos componentes da fórmula e crianças menores de 2 anos. O prazo de validade é de 1 mês a partir da data de preparo (por não conter conservantes).

- **Composição:**

Extrato de Babosa3,0 ml
Manteiga de cacau8,5 g
Vaselina sólida18,5 g

- **Preparo do Extrato de Babosa:**

Mucilagem de Babosa	50,0 g
Álcool de cereais a 80° GL	95,0 ml
Glicerina	5,0 ml

Retirar a mucilagem das folhas de Babosa e triturá-la ao máximo, pesar e adicioná-la em frasco opaco de boca larga. À parte, preparar a solução de álcool e glicerina. Adicionar a solução ao frasco contendo a mucilagem de babosa. Deixar em maceração por oito dias com agitação diária. Filtrar e acondicionar em frasco de vidro âmbar bem fechado, sob refrigeração.

- **Modo de preparo da pomada caseira de babosa:**

I. Em banho-maria (sob aquecimento) colocar 8,5 g de manteiga de cacau e 18,5 g de vaselina sólida e mexer até completa fusão. Aguardar esfriar um pouco;

II. Incorporar 3 ml do extrato de babosa, misturando até homogeneização completa;

III. Acondicionar em pote plástico não transparente e etiquetar. Armazenar em local fresco, seco e ao abrigo da luz. Sempre que necessário, utilizar uma espátula para homogeneizar a pomada antes do seu uso.

3.3 PREPARAÇÃO DE XAROPE CASEIRO COMPOSTO DE GUACO (*Mikania glomerata* Spreng). E CAPIM-LIMÃO (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf)

Uso por via oral, adulto e pediátrico acima de 2 anos. Suas indicações terapêuticas é como expectorante, broncodilatador e calmante suave. Deve-se tomar uma colher de sopa 3 vezes ao dia. O xarope deve ser conservado em geladeira, protegido da luz e umidade. Esta formulação é contraindicada para pacientes com hipersensibilidade aos componentes da fórmula, diabéticos, portador de doenças cardíacas, mulheres grávidas sem orientação médica e

crianças menores de 2 anos. O prazo de validade é de 3 meses a partir da data de preparo.

- **Composição:**

Extrato de Guaco5,0 ml
Extrato de Capim-limão5,0 ml
Xarope base90,0 ml

- **Preparo dos Extratos:**

Bater no liquidificador 100 g das folhas da droga fresca (separadamente prepara-se o extrato com as folhas do Guaco e depois com as folhas do Capim-limão) com 100 ml de Álcool a 20% (18ml de álcool comercial 92,8º INPM com 82 ml de água).

- **Modo de preparo de Xarope caseiro composto de Guaco e Capim-limão:**

I. Preparação do xarope base: Em uma panela, aquecer 47 ml de água até no máximo 80°C, em seguida, adicionar 85 g de açúcar, aos poucos e sob agitação. Levar ao banho-maria e mexer até completa solubilização do açúcar. Aguardar resfriamento;

II. Em um segundo recipiente, juntar os extratos de Guaco e de Capim-limão, homogeneizando-os, e completar com 90 ml do xarope base previamente preparado (item 1);

III. Misturar bem, até completa homogeneização, e filtrar o xarope com o auxílio de um funil e um filtro (coador de café, por exemplo) para frasco opaco e etiquetar. Manter solução em geladeira e protegida da luz.

4. REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 10, de 9 de março de 2010. DOU nº46, 2010. p. 52-59.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Vocabulário controlado de formas farmacêuticas, vias de administração e embalagens de medicamentos. 1. ed. – Brasília: Anvisa, 2011.

MATOS, F.J.A. Farmácias vivas. 4. ed. – Fortaleza: UFC, 2002.

MATOS, F.J.A. Plantas medicinais: guia de seleção e emprego das plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil. 3. ed. – Fortaleza: Imprensa Universitária, 2007.

Monografias de plantas medicinais

 SUMÁRIO

 BIBLIOGRAFIA

[Abacate](#), [Abacaxi](#), [Absinto](#), [Açafrão da terra](#), [Alcachofra](#), [Alecrim](#), [Alho](#), [Amoreira](#), [Aroeira](#), [Babosa](#), [Boldo-baiano](#), [Boldo-brasileiro](#), [Cajueiro](#), [Calêndula](#), [Camomila](#), [Cana-do-brejo](#), [Capim-limão](#), [Carqueja](#), [Chapéu-de-couro](#), [Dente de leão](#), [Erva-cidreira](#), [Erva-de-santa-maria](#), [Erva-de-são-joão](#), [Folha-da-fortuna](#), [Funcho](#), [Gengibre](#), [Goiaba](#), [Guaco](#), [Hortelã-pimenta](#), [Maracujá](#), [Mil-folhas](#), [Mulungu](#), [Pata-de-vaca](#), [Picão-preto](#), [Pinhão-roxo](#), [Pitanga](#), [Poejo](#), [Quebra-pedra](#), [Romã](#), [Tanchagem](#)



Nome popular: Abacate

Nome científico: *Persea americana Mill.*

Família: Lauraceae

Sinônimos Populares: Abacateiro, louro-abacate, pêra-abacate³.

Sinônimos Científicos: *Persea drymifolia* Cham & Schltl, *Persea gratissima* Gaertn, *Laurus persea* L. ^{2,3}

Descrição

Árvore de copa arredondada e densa, de 7 a 12m de altura. Flores pequenas, perfumadas, de cor verde-amarelada, reunidas em cachos. Frutos comestíveis, de cor verde e polpa carnosa e gordurosa, de até mais de 1 kg de peso, contendo geralmente uma única semente grande. ³

Origem e ocorrência

Nativo da América, o abacateiro abrange a área entre o México e o Peru. Cultivado no Brasil, principalmente nas regiões Sul, Sudeste e Nordeste. ^{1,3,6}

Partes usadas: Folhas, frutos, botões florais, sementes e óleo dos frutos⁴.

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Consumo do fruto *in natura* ^{3,4,5}
- Infusão das folhas ^{2,4}
- Extrato fluido das folhas ²
- Extrato seco ²

Uso externo

- Decocto da matéria vegetal ²

Cosmético

- Óleo ^{2,3,6}

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Consumo do fruto *in natura*. ^{3,4,5}
- Infusão: 50g de folhas em 1L de água. Tomar 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia.²
- Extrato fluido: 2 a 10 mL por dia. ²
- Decocto: Extrato aquoso obtido pela fervura da matéria vegetal em água. Utilizar na forma de compressas locais, várias vezes ao dia. ^{2,3}

Cosmético

- Óleo: usado no preparo de óleos, cremes e loções para o tratamento de pele e cabelos ressecados. ^{2,3,6}

Ação

- Diurética; ^{2,3,4}
- Emenagoga (provoca ou aumenta o fluxo menstrual); ^{2,3,4}
- Colagoga (auxilia na digestão de gorduras); ^{2,3,4}
- Carminativa (provoca a expulsão de gases intestinais); ^{2,3,4}
- Balsâmica (odorífera); ^{2,3}
- Expectorante; ²
- Emoliente (hidratante); ^{2,3}
- Antirraquítica; ²
- Calmante e suavizante da pele; ²
- Antirreumática; ^{2,3}
- Antianêmica. ^{2,3}

Indicações

- Pele e cabelos secos; ^{2,3}
- Diarreia; ^{2,3}
- Disenteria; ²
- Doenças renais e das vias urinárias (cistites, uretrites); ^{2,3}
- Gases intestinais e estomacais. ^{2,3}

Precauções

- Procurar utilizar a posologia recomendada. ²
- Por ser um fruto bastante calórico, o consumo excessivo do mesmo pode causar aumento de peso.

Contraindicações

- Não há referências na literatura consultada sobre contraindicações. ²

Observações

- Armazenar em recipientes fechados e em ambiente seco e arejado, ao abrigo da umidade e luz solar. ²
- Após o corte do abacate, a polpa, em contato com o ar, escurece rapidamente. Para adiar um pouco esse escurecimento, passar um pouco de limão na fruta. ⁵
- Se apenas metade do abacate for usada, o caroço deve ser deixado encaixado na outra metade e guardado na geladeira. Isso atrasa o processo de deterioração. ⁵
- Os melhores abacates são os mais pesados e firmes. Se estiver duro, ainda não está bom para o consumo, porém, o abacate amadurece bem fora do pé. ⁵
- Os abacates de casca verde-claro e sem manchas são os melhores. Porém, a fruta pode apresentar algumas manchas de cor marrom-clara na casca, sem que isso signifique má qualidade do produto. ⁵

Curiosidades

- Há registro do consumo de abacate por índios Maias e Astecas datados de 10.000 anos. ⁵
- Credita-se ao rei D. João VI o primeiro plantio do abacateiro no Brasil, na área onde fica o Jardim Botânico do Rio de Janeiro⁵.
- O nome abacate vem da palavra asteca “ahuacatl”, que significa “manteiga que vem da madeira”⁵.
- As folhas, sementes e frutos podem ser tóxicos para alguns tipos de animais (as folhas, principalmente)⁶.

Referências

1. “Atualidades e perspectivas da cultura do abacateiro no Brasil”. Disponível em: <<http://www.abanorte.com.br/noticias/atualidades-e-perspectivas-da-cultura-do-abacateiro-no-brasil/>> Acesso em: 17 de abril de 2013.

2. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Abacateiro. In: _____. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p. 1-2.
3. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
4. MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV, 2000.
5. “Enciclopédia de Nutrição - Abacate”. Disponível em:
<<http://www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia/ingredientes/abacate/curiosidades.aspx>> Acesso em: 24 de abril de 2013.
6. “*Persea americana* (Avocado)” Kew, Royal Botanical Garden. Disponível em: <<http://www.kew.org/plants-fungi/Persea-americana.htm>> Acesso em: 24 de abril de 2013.

Abacaxi



Nome popular: Abacaxi

Nome científico: *Ananas comosus* (L.) Merr.

Família: Bromeliaceae

Sinônimos Populares: ananás, ananá

Sinônimos Científicos: *Ananas comosus* var. *bracteatus* (Lindl.) Coppens & F. Leal, *Bromelia comosa* L.

Descrição

Planta perene, herbácea, de folhagem espinhenta, com caule curto, de 60-90 cm de altura. Folhas longas com espinhos nas margens, dispostas em roseta na base da planta. Flores de cor lilás, com brácteas vermelhas. Frutos carnosos, suculentos e aromáticos do tipo infrutescência. ^{1,2,3}

Origem e ocorrência

Nativa do Brasil, principalmente nos cerrados. ^{1,2,3}

Parte usada: Polpa do fruto composto, casca do fruto. ^{1,2,3}

Forma de uso

Medicinal:

Uso Interno

- Xarope

Uso externo

- Sumo
- Extrato úmido

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Xarope: O fruto macerado com bastante açúcar, mais uma colher de sopa de mel e 10 gotas de própolis é indicado para afecções das vias respiratórias três vezes ao dia. ¹

Uso Externo:

- Sumo: O suco do fruto misturado com levedura de cerveja é recomendado para afecções da pele, como acnes, espinhas ou cravos (comedões). ¹
- A mistura do fruto picado com farinha de trigo ou de arroz, na proporção de duas colheres de sopa do fruto para uma colher de sopa de farinha pode ser aplicada sobre partes afetadas por psoríase, esclerodermias, feridas, úlceras e chagas por 15 minutos. ¹

Fitocosmético:

- Extrato úmido: A mistura do fruto picado com farinha de arroz, na proporção de duas colheres de sopa do fruto para três colheres de sopa de farinha pode ser aplicada sobre a face como “máscara” rejuvenescedora, durante 20 minutos, duas vezes na semana. ¹

Ação

- Estomática (combate disfunções estomacais); ¹
- Carminativa (combate a formação de gases no intestino); ¹
- Diurética (estimula a produção de urina); ¹
- Anti-inflamatória (diminui inflamação).¹

Indicações

- Problemas das vias respiratórias (bronquite e tosse produtiva), neurastenia. ¹

Precauções

- Evitar o contato com os olhos, pois pode causar ardor e irritação. ³

Contraindicações

- Não utilizar em caso de gravidez ou úlcera gástrica. ³

Observações

- Após a fecundação, os frutos jovens se fundem na infrutescência, formando um fruto composto, que é o “abacaxi” comestível. ¹
- Multiplica-se pelos brotos do ápice dos frutos e pelas brotações da base. ¹
- Rico em vitaminas A, B e C. ²
- Contém bromelina, substância proteica que ajuda na digestão de carnes. ²

Curiosidades

- Os frutos são consumidos *in natura* e industrializados na forma de doces ou geleias. ^{1,2}

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 197 p.
2. LORENZI, H.; BACHER, L.; LACERDA, M.; SARTORI, S. Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas de consumo *in natura*. - 1ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2006. 99 p
3. PLANTAMED. Abacaxi. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Ananas_comosus.htm. Acesso em: 28/06/2013.

Absinto



Nome popular: Absinto

Nome científico: *Artemisia absinthium* L.

Família: Asteraceae

Sinônimos Populares: Losna, artemísia, sintro².

Sinônimos Científicos: *Artemisia absinthium* var. *absinthium* e *Artemisia absinthium* var. *insipida* Stechm.

Descrição

Planta subarbusciva, de caule coberto por pelos curtos e com pouco mais de 1m de altura. Folhas com múltiplas fendas, de 7 a 12 cm de comprimento e de coloração verde-prateada. Flores amarelas e agrupadas em cachos. A planta é aromática, porém todas as partes possuem sabor muito amargo. ^{2,3}

Origem e ocorrência

Natural da Europa, Ásia e norte da África. Cultivada na América do Norte, Europa e Brasil. ^{2,3}

Parte usada: Folhas e parte superior dos ramos contendo flores. ^{1,4}

Forma de uso

Medicinal

Uso Interno

- Infusão ^{1,2,3}
- Vinho Medicinal ^{1,2,3}

- Tintura ^{1,2,4}
- Extrato seco ¹
- Pó ¹

Uso Externo

- Decocto ^{2,4}

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Infusão: 20g das folhas e flores picadas em 1L de água fervente. Misturar tudo, cobrir e deixar em repouso de 5 a 10min até chegar à temperatura apropriada para ser bebido. Tomar 2 xícaras ao dia, antes ou após as refeições. Como estimulante de apetite, usar 5 a 15 gramas por litro de água¹. De acordo com Lorenzi e Matos (2002), os chás indicados para males do aparelho digestivo, indigestão, mal estar do estômago, diarreia etc., devem ser tomados gelados ou frios.
- Vinho Medicinal: deixar macerar de 10 a 15 dias 20g de folhas e sumidades florais em 1L de vinho tinto, branco ou licoroso. Ao final, o preparado deve ser filtrado. Tomar 1 cálice após as refeições. ^{2,3}
- Tintura: Em geral deixam-se as partes vegetais secas ou frescas grosseiramente trituradas embebidas em álcool durante 8 a 10 dias. Coar a mistura, que deve ser, em seguida, filtrada e guardada em um recipiente protegido da luz solar e do ar. Utilizar 20 a 40 gotas ou 1 a 4mL, 2 a 3 vezes ao dia, antes ou após as refeições. ^{1,2}
- Extrato seco: 200mg/dose, 2 a 3 vezes ao dia, antes das refeições. ¹
- Pó: A preparação é feita secando-se a planta suficientemente para que fique quebradiça abaixo de 60°. Isto pode ser conseguido deixando-se o material no forno depois de apagado o fogo, ou sobre a chapa do fogão ainda quente, mas que permita ser tocada com a mão. Depois de seca a planta, pode ser triturada com as mãos e em seguida peneirada através de uma peneira ou pano fino. O pó obtido deve ser conservado em frasco

bem fechado, evitando a formação de mofo ou grumos por absorção de umidade. Tomar 1g, 3 vezes ao dia antes das refeições. ^{1,2}

Uso externo

- Decocto: Ferver 1L de água com uma mão cheia da planta fresca. Realizar lavagens e compressas locais com o material após cozimento (decocto) em pequenos ferimentos e picadas de insetos. ²

Ação

- Antisséptica; ^{1,4}
- Carminativa (provoca a expulsão dos gases intestinais); ^{2,4}
- Tônica (diminui a fadiga e o cansaço); ^{1,3,4}
- Vermífuga; ^{1,2,3,4}
- Emenagoga (provoca ou aumenta o fluxo menstrual); ^{1,2,4}
- Estimulante de apetite; ^{1,2,4}
- Auxilia na disfunção estomacal (estomáquica); ^{1,2,3}
- Colagoga (auxilia na digestão de gorduras). ^{2,4}

Indicações

- Gases intestinais, cólicas, diarreias; ¹
- Parasitoses intestinais; ^{1,2,3,4}
- Retenção de líquidos (hidropisia); ¹
- Perturbações gástricas; ^{1,2,3}
- Falta de apetite; ^{1,2,4}
- Dismenorréia; ^{1,2}

Precauções

- Utilizar somente a dosagem recomendada e durante o tempo de tratamento especificado. Altas doses podem provocar efeitos tóxicos, como vômitos, cólicas no estômago e intestinos, dor de cabeça, zumbido nos ouvidos e convulsões. ^{1,2,3}

- O uso em gestantes e lactantes é totalmente contraindicado, apresentando risco de aborto e tornando amargo o leite das mulheres em período de amamentação. ^{1,4}
- O chá não deve ser adoçado, uma vez que o açúcar e o princípio amargo não são compatíveis. ¹
- O tratamento não deve exceder 3 semanas. ¹

Contraindicações

- Gestantes, crianças em período de amamentação e pessoas sensíveis que apresentam irritações gástricas e intestinais. ^{1,4}

Observações

- Armazenar em recipientes herméticos, em ambiente seco e arejado, ao abrigo da umidade e luz solar. ¹

Curiosidades

- As virtudes medicinais da losna são conhecidas desde a antiguidade. Há registros da planta em um papiro egípcio datado de 600 a.C. ¹
- O nome losna vem do grego e significa “privado de doçura”. ¹
- O unguento de losna era usado para afastar duendes e fantasmas durante a noite. ¹

Referências

1. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Losna. In: _____. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p. 199-201.
2. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
3. MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV, 2000.

4. CURTIN, S. et al; O Livro de Receitas das Ervas Medicinais. [tradução Dafne Melo]. São Paulo: Publifolha, 2011.

Açafrão da terra



Nome popular: Açafrão da terra

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Família: Zingiberaceae

Sinônimos Populares: Curcuma, gengibre-amarelo^{1,2}

Sinônimos Científicos: *Amomum curcuma* Jacq., *Curcuma domestica* Valetton, *Curcuma sichuanensis* X.X. Chen

Descrição

Erva aromática, de folhas grandes, flores amareladas, pequenas e dispostas em espigas. Cada raiz mede até 10 cm e, quando cortadas, apresentam o interior de cor amarelo brilhante. Tem aroma forte e agradável e sabor picante e aromático¹.

Origem e ocorrência

Originária da Índia, sendo cultivada em todo mundo tropical¹.

Parte usada: Rizoma (caule subterrâneo)²

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Decocção²
- Tintura^{1,2}

- Pó²
- Pomada²

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Decocção: Tomar ½ xícara, três vezes ao dia, no combate a distúrbios digestivos (ver Indicações)².
- Tintura: Tomar de 2 a 4mL (40 a 80 gotas) com um pouco d'água, três vezes ao dia para a redução do colesterol ou 1 colher de chá para alívio de cólicas menstruais².
- Pó: Tomar de 1 a 2g (½ a 1 colher de chá) com um pouco d'água, suco ou leite para a artrite².
- Pomada: Aplicar de duas a três vezes ao dia em regiões da pele afetadas por psoríase, pé-de-atleta e micose².

Ação

- Carminativa (provoca a expulsão de gases intestinais)^{2,4}
- Colagoga (auxilia na digestão de gorduras)^{1,2}
- Colerética (estimula a produção de bile)^{1,2}
- Antioxidante (protege tecidos, células, DNA, proteínas e outros componentes importantes contra moléculas destrutivas que ajudam a provocar doenças cardíacas, câncer, catarata, artrite, perda de memória e envelhecimento)^{1,2,3,4}
- Desintoxicante²
- Bactericida^{1,2}
- Anti-inflamatória^{1,2,4}
- Hipolipemiante (reduz os níveis de colesterol)^{1,2}.
- Hipoglicemiante (reduz dos níveis de açúcar no sangue)^{1,4}.

Indicações

- Dispepsia (dificuldade de digestão)^{2,4}

- Artrite (inflamação nas articulações)⁴
- Gases intestinais e estomacais².

Precauções

- Pode causar irritação na pele ou fotossensibilidade².
- Diabéticos devem informar ao médico o uso do açafrão da terra. Seu uso combinado com medicamentos antidiabéticos pode aumentar o efeito e levar à hipoglicemia⁴.
- O uso do açafrão da terra deve ser suspenso, pelo menos duas semanas antes de uma cirurgia. Suas propriedades anticoagulantes podem trazer riscos de hemorragia. O médico deve ser informado do uso do açafrão⁴.
- Possíveis interações podem ocorrer entre o açafrão e medicamentos anticoagulantes como *Warfarina*, *Aspirina*, *Clapido-grell*, etc⁴.
- Possíveis interações podem ocorrer entre o açafrão da terra e medicamentos que controlam a acidez estomacal, como *Cimetidina*, *Ranitidina*, *Omeprazol*, etc⁴.

Contraindicações

- Gestantes (porém, quantidades culinárias são totalmente seguras)².

Observações

- A colheita deve ser feita quando a planta perde a parte aérea, depois da floração. Nessa época, os rizomas apresentam coloração amarelo-alaranjada.
- No Brasil, o açafrão da terra (*Curcuma longa* L.) é geralmente confundido com o açafrão-verdadeiro (*Crocus sativus* L.), da família Iridaceae, também usado como corante de alimentos. Por este motivo, é consenso no meio científico a denominação da espécie *Curcuma longa*, de cúrcuma ou curcuma³.
- O uso do açafrão da terra em alimentos é considerado seguro⁴.

Curiosidades

- Na Índia e na Indonésia, as folhas são usadas para temperar ensopados e embrulhar alimentos que serão cozidos².
- A cúrcuma é amplamente utilizada na indústria alimentícia e de corantes, em confecção de bolos, macarrão, queijos, biscoitos, margarinas e carnes³.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. CURTIN, S. et al.; O Livro de Receitas das Ervas Medicinais. [tradução Dafne Melo]. São Paulo: Publifolha, 2011.
3. FILHO, A. B. C." Épocas e densidades de plantio sobre a fenologia e rendimento econômico da cúrcuma (*Curcuma longa* L)"1996. 111f. Tese (Doutorado em Agronomia) - Escola Superior de Agricultura de Lavras, Lavras, 1996. Disponível em: <http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/acafrao/INTROD.pdf>. Data de acesso: 21 de maio de 2013.
4. "University of Maryland – Medical Center: Turmeric". Disponível em: <http://www.umm.edu/altmed/articles/turmeric-000277.htm>. Acesso em: 21 de maio de 2013.

Alcachofra



Nome popular: Alcachofra

Nome científico: *Cynara scolymus* L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinônimos populares: Alcachofra-comum, alcachofra-de-comer, alcachofra-hortense, cachofra. ^{1,2 e 3}

Descrição

É uma planta herbácea, perene, que atinge aproximadamente um metro de altura. Apresenta caule cilíndrico, grandes folhas pinatifidas (fendidas como uma pena) e espinhosas, receptáculo floral desenvolvido e carnoso, inflorescência azul-violácea reunida em um grande capítulo envolvido por grandes brácteas semelhante a pequenas pinhas, sendo esta a parte comestível da inflorescência. Possui o fruto do tipo aquênio, oval, apresentando um apêndice plumoso. ^{1,2 e 3}

Origem e ocorrência

É oriundo do Norte da África (Mediterrâneo) podendo ser cultivada em todos os países de clima subtropicais. ^{1,2 e 3}

Parte usada: **Folhas** ^{1,2,3,4,5 e 6}

Ação

- Hepatoprotetora; 1,2,3,4,5 e 6
- Colerética (aumenta a secreção biliar); 2,3,4,5 e 6
- Colagoga (estimula a secreção biliar); 1,2,3,5 e 6
- Diurética (aumenta ou facilita a secreção da urina); 2,3,4,5 e 6
- Hipocolesterolemica (reduz o colesterol sanguíneo); 1,2,3,4,5 e 6
- Hipoglicemiante (diminui a glicose sanguínea); 1,2,3, 5 e 6
- Hipolipidêmica (diminuição de gorduras sanguíneas); 2,3,4 e 5
- Depurativa; 2 e 5
- Laxativa. 2,3 e 5

Indicações

- Proteger e estimular as funções hepáticas; 1,2,3,4,5 e 6
- Regular as funções biliares (estimular/ativar ou aumentar a secreção biliar); 1,2,3,4,5 e 6
- Melhorar o funcionamento dos rins (facilitar a secreção de urina); 2,3,4,5 e 6
- Baixar o colesterol e o açúcar sanguíneo; 1,2,3,4,5 e 6
- Colerese (eliminação de colesterol); 1,2,3,4,5 e 6
- Casos de hiperlipidemia e ateromatose; 2,3,4 e 5
- Eliminar o ácido úrico; 2 e 5
- Regimes de emagrecimento; 2,3 e 5
- Facilitar a digestão; 1
- Eliminar pedras da vesícula. 1

Forma de uso

Alimentícia: Brácteas carnosas previamente cozidas para facilitar a ingestão e os receptáculos florais, sendo estes comidos crus e neste caso apresentam as mesmas propriedades medicinais que as folhas. 1 e 2

Medicinal

Uso interno

- Infusão ^{2,5,6}
- Decocção ^{1,5}
- Tintura ^{1,5}
- Vinho medicinal ¹
- Extrato Líquido ^{1,4,5}

Posologia

Uso interno

- Infusão: Adicionar 2 colheres (sopa) das folhas ou 10 g de folhas em 1 litro de água quente. Tomar 1 xícara (chá) 3 a 4 vezes ao dia logo após as refeições. ^{2,5,6}
Isso é ideal para o tratamento de problemas hepáticos (lesões no fígado e icterícia), problemas da vesícula, indigestão, náuseas e gases abdominais, diminuição do nível de colesterol e também para evitar ou controlar diabetes. ⁶
- Decocção: Cozinhar em 1 litro de água 30 a 40 g das folhas. Consumir de imediato pois com o tempo podem surgir substâncias tóxicas. ⁵

Precauções

- Manter fora do alcance de crianças. ¹
- Em caso de hipersensibilidade ao produto, descontinuar o uso. ⁵

Contraindicações

- Deve ser evitado o uso de alcachofra e seus produtos durante a gravidez e amamentação, pois pode reduzir a secreção láctea (redução da produção do leite materno). ^{1,2 e 4}
- É contraindicado para pessoas com hipersensibilidade a qualquer membro da família Compositae (ou Asteraceae), pois podem desenvolver reações alérgicas á alcachofra. ⁴

Curiosidades

- Internacionalmente é aprovado o uso de alcachofra como medicação para o fígado e a vesícula biliar. ¹
- Deve-se colher as folhas após a colheita de receptáculos florais, e estas devem ser secas à sombra antes do uso ou da comercialização. ²

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
3. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica – Petrópolis, RJ: Vozes, 1998. 246 p.
4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
6. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Alecrim



Nome popular: Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Família: Lamiaceae

Sinônimos populares: Alecrim-comum, alecrim-de-casa, alecrim-de-cheiro².

Descrição

Arbusto ereto, pouco ramificado, de até 1,5 m de altura. Folhas lineares, muito aromáticas, medindo 1,5 a 4 cm de comprimento por 1 a 3 mm de espessura. Flores normalmente azul-claras, podendo variar do branco ao vermelho-escuro, pequenas e de aroma forte muito agradável².

Origem e ocorrência

Nativa da região do Mediterrâneo, e cultivada em países de clima temperado. Cresce bem em solos ricos em calcário e ambientes úmidos de clima ameno^{2,3}.

Parte usada

Folhas, flores e óleo essencial^{2,3}.

Ação

- Digestiva^{1,2,4}
- Carminativa (alívio de gases)^{1,2,3}
- Revigorante^{1,2,3,4}
- Antimicrobiana²

- Contusões, entorses e articulações doloridas⁴
- Cicatrizante²
- Diurético (aumenta e eliminação da urina)^{2,3}
- Diaforético (provoca a transpiração)³
- Colagogo e colerético (estimula a secreção biliar, facilitando a digestão de gorduras)^{1,2,3,4}
- Tônico para o fígado e vesícula biliar^{1,2}
- Estimula a circulação^{2,3}

Indicações

- Dor de cabeça²
- Dismenorreia²
- Gases^{1,2,4}
- Má digestão^{1,2}
- Fraqueza^{1,2,3,4}
- Memória fraca^{1,2,4}

Forma de uso Medicinal

Uso interno

- Infusão^{2,3,4}
- Inalação³

Uso externo

- Infusão^{2,3}
- Óleo de massagem³
- Compressa³
- Condicionador^{3,4}

Posologia

Uso interno

- Infusão: Adicionar 1 colher de sopa das folhas em quantidade suficiente para uma xícara de água, para o alívio de dores de cabeça e cansaço, ou após as refeições para ajudar na digestão³.

- Inalação: Pingar 1 gota do óleo em um lenço e inalar, estimulando a concentração³.

Uso externo

- Infusão: Para o preparo de banhos relaxantes, adicionar 50g das folhas em 1 litro de água.^{2,3,4}
- Óleo de massagem: Adicionar 5 gotas do óleo em 1 colher de chá de óleo de amêndoa e massagear o local desejado³.
- Compressa: Usar 1 xícara da infusão quente em uma gaze para o aliviar torções ou colocar em bolsas específicas para a região dos olhos a cada 2 ou 3 minutos³.
- Condicionador: Usar a infusão para finalizar a lavagem de cabelos com caspa^{3,4}.

Precauções

- Manter fora do alcance de crianças¹.
- A ingestão de grande quantidade das folhas pode provocar intoxicação com aparecimento de sono profundo, espasmo, gastroenterite, sangue na urina, irritação nervosa, e, nas doses maiores, morte^{2,4}.

Contraindicações

- Mulheres grávidas devem evitar o óleo de alecrim durante a gravidez se tiverem pressão alta e propensão para a epilepsia. Convém não esfregar ou massagear diretamente as veias varicosas^{1,3,4}.
- Hipertensos e epiléticos não devem utilizar o óleo essencial de Alecrim¹.

Observações

- Usar o óleo sempre diluído¹.

Curiosidades

- O alecrim foi uma das primeiras ervas utilizadas para fins medicinais. Na tradição popular europeia, era usado para espantar o demônio e proteger contra pragas, além de preservar e temperar a carne. Nas civilizações antigas, o alecrim era considerado uma planta sagrada que podia trazer paz tanto aos vivos quanto aos mortos. Na época da peste, era levado em bolsas e no pescoço como proteção¹.
- Isabel, rainha da Hungria, usava-o num creme facial que também incluía o limão, rosa, neroli, melissa e hortelã-pimenta. A “água da Rainha da Hungria” passou a ser produzida comercialmente no século XIV¹.
- Na França, os hospitais queimavam o alecrim em épocas de epidemias pelas suas qualidades antissépticas e as igrejas usavam-no como incenso^{1,4}.
- Na Inglaterra, as pessoas usavam o alecrim em volta do pescoço como proteção contra as constipações e em volta do braço direito para levantar o ânimo. As folhas secas eram colocadas debaixo do travesseiro para proteger a pessoa dos pesadelos (principalmente as crianças)^{1,4}.

Referências

1. BIOESSÊNCIA – ÓLEOS ESSENCIAIS. Alecrim. Disponível em: <<http://www.bioessencia.com.br/alecrim-atravez-dos-tempos/>> Acesso em: 25 de fevereiro de 2014.
2. LORENZI H.; MATOS F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
3. CURTIS, S. et al. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais. São Paulo: Publifolha, 2011.
4. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. Herbarium: Compendio de Fitoterapia. 4 ed. Curitiba: Herbarium lab.. Bot. Ltda., 2001.



Nome popular: Alho

Nome científico: *Allium sativum* L.

Família: Liliaceae

Sinônimos Populares: Alho, alho-bravo, alho comum¹

Sinônimos Científicos: *Allium pelomemse* Prokhanov

Descrição

Erva pequena, atingindo menos de 1m de altura, de cheiro forte, característico com flores brancas ou avermelhadas e folhas lineares e longas. Possui um caule do tipo bulbo, vulgarmente chamado “cabeça”, possuindo de 8 a 10 bulbilhos, ou “dentes”¹.

Origem e ocorrência

Originária da Sibéria e de outras partes da Europa, é cultivada em praticamente todas as partes do mundo. ^{1,2,3}

Parte usada: **Bulbos** ^{2,3}

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Suco ²
- Tintura ²

- Pó ²
- Alho cru ²
- Cápsulas ²

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Suco: Descascar e triturar os dentes de alho, prensar em seguida com gaze e filtrar a mistura com papel de filtro⁵. Tomar 1 colher de chá, duas vezes ao dia no combate a infecções e arteriosclerose ou diminuindo o risco de trombose².
- Tintura: Deixar as partes vegetais frescas grosseiramente trituradas embebidas em álcool durante 8 a 10 dias. Coar a mistura, filtrar em seguida e guardar em um recipiente protegido da luz solar e do ar. Tomar de 40 a 80 gotas com água, três vezes ao dia para problemas cardiovasculares, respiratórios e infecções por fungos².
- Pó: Descascar os dentes de alho. Cortar os dentes pela metade longitudinalmente para reduzir um pouco o tempo de secagem. Colocar os pedaços de alho em uma assadeira e aquecer em forno a 60° C . Virar os pedaços com frequência até ficarem secos. Moer o alho seco até formar um pó. Armazenar em frasco vedado, ao abrigo do sol e em local fresco e arejado. É indicado, para pessoas que já sofreram infarto, tomar todos os dias 1 colher de chá de alho em pó diluído em água².
- Alho cru: Consumir de 2 a 3 dentes de alho cru na alimentação diariamente na prevenção de doenças cardiovasculares, resfriados, gripes e na redução do colesterol².
- Cápsulas: Tomar 1 cápsula antes das refeições (Verificar embalagem do produto comercializado)².

Ação

- Hipolipemiante (reduz os níveis de colesterol)^{1,2,3}

- Hipoglicemiante (reduz os níveis de açúcar no sangue)^{2,3}
- Hipotensora (reduz a pressão arterial)^{2,3}
- Antibiótica^{1,2,3,5}
- Antifúngico²
- Expectorante^{2,3}
- Diaforética (induz a sudorese)²
- Anti-trombótica^{1,2,3}
- Anti-histamínica^{1,2}
- Vermífuga^{2,3,5}
- Antioxidante^{3,4,5}

Indicações

- Hipercolesterolemia (altos níveis de colesterol)^{1,2,3}
- Diabetes
- Hipertensão^{2,3}
- Infecções bacterianas³
- Verminoses intestinais^{2,3}

Precauções

- O óleo do alho pode causar irritações na pele e deve ser ingerido somente em cápsulas².
- Em altas doses podem ocorrer náuseas e irritações estomacais^{2,3}.

Contraindicações

- Hipersensibilidade ao óleo³.

Observações

- O uso da tintura é indicado no tratamento de doenças cardiovasculares, problemas respiratórios e contra fungos (Ver: Posologia)².

Curiosidades

- Na Primeira Guerra Mundial, as tropas inglesas faziam uso do alho contra infecções³.
- O poeta e dramaturgo inglês William Shakespeare sugeria a seus atores que não consumissem alho antes das apresentações para não incomodar o público com o mau-hálito⁴.
- O alho já foi encontrado em tumbas egípcias, deixado como oferenda ou sendo parte do processo de mumificação. Também era usado como alimento fortificante para os construtores das pirâmides, conferindo-lhes resistência ao trabalho⁴.
- Usar o dente inteiro na preparação, ajuda a suavizar o sabor forte do alho. Amassado ou triturado ocorre a liberação da alicina, substância responsável pelo sabor e odor característicos do alho⁴.
- Ferver o alho suaviza seu sabor, enquanto assá-lo intensifica-o⁴.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. CURTIN, S. et al; O Livro de Receitas das Ervas Medicinais. [tradução Dafne Melo]. São Paulo: Publifolha, 2011.
3. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Alho. In: _____. HerbariumCompêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p.32-33.
4. “Enciclopédia de Nutrição - Abacate”. Disponível em: <<http://www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia/ingredientes/abacate/curiosidades.aspx>> Acesso em: 28 de maio de 2013.
5. BATATINHA M. J. M. et al. “Efeitos do suco de alho (*Allium sativum* Linn.) sobre nematódeos gastrintestinais de caprinos”. Disponível em: <http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/61879/1/Dissertacao-cp070206.pdf>

Amoreira



Nome popular: Amoreira

Nome científico: *Morus sp.*

Família: Moraceae

Sinônimos Populares: Amora-preta (*Morus nigra* L.);
Amora-branca (*Morus alba* L. - Foto)^{1,2,3,4,5,6}.

Sinônimos Científicos: *Morus atropurpurea* Roxb., *Morus indica* L., *Morus macrophylla* Moretti para *M. alba*.

Não foram relatados sinônimos científicos na literatura consultada para a espécie *M. nigra*⁶.

Descrição

Árvore de porte médio, que pode atingir de 4 a 5 metros de altura, de copa grande, com folhas simples alternadas, com borda serrada ou dentada e flores esverdeadas, pequenas e reunidas em cachos. Os frutos, são compostos, formados pela reunião de diversos frutos menores (infrutescências), de coloração arroxeada-escura ou branca com sabor adocicado e ácido agradável^{3,5}.

Origem e ocorrência

Nativa da China, e encontrada em diversas partes do mundo, é amplamente cultivada nas regiões Sul e Sudeste do Brasil^{1,2,3}

Parte usada: Folhas, frutos, folhas, raízes e cascas^{3,4}

Forma de uso

Alimentício

- Consumo do fruto *in natura*¹

Medicinal

Uso interno

- Infusão²
- Xarope^{2,5}
- Decocção²

Uso externo

- Xarope^{2,5}
- Decocção²

Posologia

Alimentício

- Consumo do fruto *in natura*: O fruto pode ser consumido fresco ou cozido, e usado no preparo de tortas, geleias, compotas, pães e biscoitos^{1,2,3}.

Medicinal

Uso interno

- Infusão: Picar 1 colher de chá das folhas da amoreira e acrescentar em uma xícara de água fervente, deixando em repouso de 10 a 15 minutos, coando em seguida. Tomar 1 xícara de 4 a 6 vezes ao dia, ajudando no controle do diabetes e para a ação diurética².
- Xarope: Esmagar ao máximo algumas amoras negras e recolher o suco em um recipiente de alumínio ou de vidro. Adicionar açúcar em uma quantidade que tenha o dobro do peso do suco e colocar em fogo brando. Quando esta mistura adquirir a consistência de xarope, com “ponto de fio”, deixá-la esfriar e guardá-la num vidro bem fechado, conservando em local

fresco e escuro. Em caso de tosse, tomar uma colher de sopa dissolvida em uma xícara de água quente².

- Decocção: Adicionar 1 colher de sopa de raízes e cascas da amoreira em ½ litro de água fervente. Quando o líquido estiver morno, filtrar e adoçar com mel. Beber metade, pela manhã, em jejum, e a outra metade ao deitar. Para um efeito laxativo mais rápido, aumentar a quantidade para 2 colheres de sopa. Também os frutos frescos e temperados com um pouco de açúcar, especialmente os da variedade *nigra*, ajudam no funcionamento do intestino².

Uso externo:

- Xarope: Para as inflamações da garganta, devem-se diluir duas colherinhas do xarope em um cálice de água morna, empregando-a em gargarejos².
- Decocção: Em fogo moderado, ferver cerca de meia xícara de chá das folhas picadas com ½ litro de água, até que esta se reduza à metade. Coar a mistura e empregar o líquido em gargarejos².

Ação

- Antioxidante⁴
- Laxativa^{2,3,4}
- Expectorante²
- Antiinflamatória⁴
- Tônica² (efeito revigorante)
- Diurética^{2,4}
- Refrescante²
- Expectorante^{2,3,4}
- Anti-hipertensiva^{2,3,4}
- Diaforética (provoca o aumento da transpiração)^{2,4}
- Hipoglicemiante (reduz os níveis de açúcar no sangue)^{2,3,4}

Indicações

- Diabetes^{2,3,4}
- Constipação (prisão de ventre)^{2,3,4}
- Hipertensão^{2,3,4}
- Tosse^{2,3}
- Inflamações na garganta^{2,3}

Precauções

- Não foram relatadas precauções na literatura consultada.

Contraindicações

- O fruto não deve ser consumido em caso de diarreia².

Curiosidades

- A amora é cultivada para a produção de folhas, que servem de alimento na criação do bicho-da-seda, seu cultivo se espalhou junto com a criação do bicho-da-seda, principalmente pelo Mediterrâneo^{1,2}.
- No Brasil, a espécie *Morus nigra* é frequentemente confundida com a amora-silvestre (*Rubus ulmifolius* S.).

Referências

1. LORENZI, H. et al. Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas (de consumo in natura). Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2006.
2. “Plantas Medicinais”, Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo. Disponível em: http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp
3. “Plant Guide – White Mulberry (*Morus alba* L.)”, United States Department of Agriculture. Disponível em:

- http://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_moal.pdf. Acesso em: 02 de julho de 2013.
4. KUMAR, V; CHAUHAN S.” Mulberry, life enhancer”. Journal of Medicinal Plants Research, BBAU, Lucknow, v. 2, out 2008. Disponível em: <http://www.academicjournals.org/jmpr/pdf/pdf2008/October/Kumar%20and%20Chauhan.pdf>
 5. COIMBRA, R; SILVA, D. E. Notas de Fitoterapia- Catálogos dos dados principais sobre plantas utilizadas em Medicina e Farmácia. 2 ed.Rio de Janeiro: L.C.S.A., 1958.
 6. “Multilingual Multiscript Plant Name Database. *Morus* names”, University of Melbourne. Disponível em: <http://www.plantnames.unimelb.edu.au/Sorting/Morus.html>. Acesso em: 02 de julho de 2013.

Aroeira



Nome popular: Aroeira

Nome científico: *Schinus terebinthifolia* Raddi

Família: Anacardiaceae

Sinônimos Populares: Aguaraiaba, aroeira-branco, bálsamo, cabuí, cambuí, fruto-do-sabiá^{1,3}.

Sinônimos Científicos: *Schinus mucronulata* Mart., *Schinus weinmanniifolius* Mart., *Schinus riedeliana* Engl.³

Descrição

Árvore mediana, com 5-10 m de altura, de copa larga e tronco com 30-60 cm de diâmetro revestido de casca grossa. Plantas femininas ou masculinas, com flores muito pequenas, de coloração branca. Fruto carnoso, com uma semente, arredondado, com cerca de 5 cm de diâmetro, aromático e adocicado, brilhante e de cor vermelha¹.

Origem e ocorrência

Ocorre ao longo da Mata Atlântica desde o Rio Grande do Norte até o Rio Grande do Sul^{1,4}.

Parte usada: Casca, folhas e frutos^{1,3}.

Forma de uso

Medicinal

- Decocção
- Consumo do fruto

Alimentício

- Consumo do fruto

Posologia

Alimentício

- As sementes da aroeira são comumente utilizadas na culinária europeia como o nome de pimenta-rosa. A pequena semente do fruto da aroeira vermelha, redonda e lustrosa, inscreve-se entre as muitas especiarias existentes e que são utilizadas para acrescentar sabor e refinamento aos pratos da culinária universal. O sabor suave e levemente apimentado da aroeira vermelha, bem como sua bonita aparência, de uso decorativo permite seu emprego em variadas preparações, podendo ser utilizada na forma de grãos inteiros ou moídos^{3,4}.

Medicinal

Uso Interno:

- Fruto: Nos casos de azia e gastrite utilizar os frutos cozidos por 2 vezes, cada vez com meio litro de água. Beber em doses de 30 ml duas vezes ao dia³.

Uso Externo:

- Decocção: Cozinhar em 1 litro de água, 100g da entrecasca limpa e seca da *S. terebinthifolius*, quebrada em pedaços pequenos utilizando para gargarejos, bochechos, compressas, tratamento tópico de ferimentos de pele ou mucosas, infectadas ou não, gengivas inflamadas³.

Ação

- Anti-inflamatória^{1,3,4}
- Cicatrizante^{1,3,4}
- Antimicrobiana^{1,3,4}

Indicações

- Úlceras gástricas^{3,4}
- Azia^{3,4}
- Gota³
- Gengivites³

Precauções

- O uso das preparações da aroeira deve ser revestido de cautela por causa da possibilidade do aparecimento de fenômenos alérgicos na pele e nas mucosas^{1,3}.

Contraindicações

- As partículas que se desprendem de sua seiva e madeira seca podem causar uma afecção cutânea parecida com a urticária, edemas, febre e distúrbios visuais. O uso das preparações de aroeira deve ser revestido de cautela por causa da possibilidade de reações alérgicas na pele e mucosas. Caso isto aconteça, suspender o tratamento e procure o médico o mais cedo possível.

Observações

- Um ensaio clínico feito com um extrato aquoso das cascas na concentração de 10% aplicado na forma de compressas intravaginais em

100 mulheres portadoras de cervicites e cervicovaginite promoveu 100% de cura num período de uma a três semanas de tratamento².

Curiosidades

- No passado, a aroeira foi utilizada pelos jesuítas que, com sua resina, preparavam o "Bálsamo das Missões", famoso no Brasil e no exterior³.
- Seus frutos são utilizados nos Estados Unidos para decoração de Natal, o que lhe conferiu a denominação de "Christmas-berry"³.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 1ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 56 p.
2. BANDEIRA, J.A.; WANICK, M.C.; Ação antiinflamatória e cicatrizante de *Schinus aroeira* Vell., em pacientes com cervicite e cervicovaginite.
3. Aroeira, Plantas Medicinais, Escola Superior de Agronomia "Luiz de Queiroz", Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://ci-67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp?f_cod=13>. Acesso em: 05 de setembro de 2013.
4. BRACALION P. H. S., 4.10. Aroeira, GFA –Consulting Group, Escola Superior de Agronomia "Luiz de Queiroz", Univerisdade de São Paulo. Disponível em: <http://lcf.esalq.usp.br/prof/pedro/lib/exe/fetch.php?media=ensino:graduacao:g4._recursos_ma_1_aroeira.pdf> Acesso em: 05 de setembro de 2013.

Babosa



Nome popular: Babosa

Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm.f.

Família: *Asparagaceae*

Sinônimos populares: Aloé, erva-babosa, erva-de-azebre

Sinônimos científicos: *Aloe barbadensis* Mill., *Aloe perfoliata* var. *vera* L.

Descrição

É uma planta herbácea de até 1 m de altura. Ela possui folhas grossas, carnosas e suculentas, em formato de lança com espinhos, dispostas em rosetas presas a um caule muito curto. As folhas são ricas em mucilagem - que forma sumo viscoso, transparente. Na borda da parte interna das folhas ocorre uma secreção amarelada e amarga. Apresenta flores tubulosas de cor amarelo-esverdeada ou vermelha, em cacho.^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É de origem africana, sendo amplamente cultivada no Brasil com adaptação em quase todas as regiões do país.^{1, 2 e 3}

Partes utilizadas: Folhas e gel^{5 e 6}

Forma de uso

Ornamental

Medicinal:

Uso Interno:

- Maceração ⁵
- Suco ²
- Resina (mucilagem após a secagem) ³
- Tintura ³

Uso Externo:

- Gel ⁶
- Supositórios ^{1 e 3}
- Cataplasma
- Tintura ^{1 e 3}
- Sumo ¹

Fito-cosmético:

- Xampus ⁵
- Condicionador ⁶

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Maceração: folhas maceradas com açúcar para combater bronquite e tuberculose pulmonar. ⁵
- Suco – suco fresco das folhas é utilizado como anti-inflamatório, vermífugo e no alívio de dores de cabeça. ²
- Resina: Deixar as folhas penduradas com a base cortada para baixo por um ou dois dias para escorrer o sumo. Secar o sumo ao fogo ou ao sol

até ficar quebradiço e depois torna-lo em pó. Tomar 0,1 a 0,2 g do pó dissolvido em água com açúcar, como laxante.³

- Tintura: Utilizar 2,5 grs. da resina em 100 ml de álcool a 70º GL. Deixar em um recipiente fechado, em local quente, durante 7 dias. Depois filtrar a tintura obtida e completar o volume restante para 1 litro. Pode ser usado de duas maneiras: como estomacal (5 a 10 gotas dissolvidas em ½ xícara de água com açúcar) e como laxante (20 a 40 gotas dissolvidas em ½ xícara de água com açúcar).³

Uso Externo:

- Gel: cortar a folha fresca ao meio (sentido do comprimento) raspar o gel interno com uma faca e aplicar diretamente em queimaduras, pele ressecada, feridas, alergias e irritações da pele, eczema, infecções por fungos etc.⁶
- Supositórios: com o auxílio de um aplicador vaginal ou uma seringa descartável cortada, cortar pedaços do gel transparente da parte interna da folha de forma apropriada e aplicar como supositório em caso de hemorroidas inflamadas.^{1 e 3}
- Cataplasma: aplicar sobre queimaduras 3 vezes ao dia.³
- Tintura: Descascar 50 grs. das folhas para serem trituradas em 250 ml de álcool e 250 ml de água. Depois coar a tintura obtida. Utilizar sob a forma de compressas e massagens nas contusões, entorses e dores reumáticas.^{1 e 3}
- Sumo: aplicar o sumo mucilaginoso das folhas frescas diretamente na pele como bactericida e fungicida.¹

Fito-cosmético:

- Xampus: para cabelos secos e anticaspa – até 30% de gel fresco.⁵
- Condicionador: misturar 10 ml (2 colheres de sopa) do gel com 120 ml de infusão padrão de camomila. Depois passe no cabelo.⁶

Ação

- Anti-inflamatória; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Cicatrizante; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Laxativa/Purgativa (facilita/acelera a evacuação, aumentando o volume das fezes ou provocando o movimento dos intestinos); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Vulnerária (que estimula a recuperação de tecidos, facilitando o processo de cicatrização em feridas, úlceras e queimaduras); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Antiqueda de cabelos; 1, 2, 3 e 5
- Emoliente (ação calmante para a pele e outros tecidos que estejam inflamados ou irritados); 2, 3, 5 e 6
- Vermífuga (anti-helmíntico – contra vermes intestinais); 2, 3, 5 e 6
- Bactericida; 1, 4 e 6
- Fungicida; 1 e 6
- Inseticida; 2 e 6
- Anticaspa; 1 e 5
- Refrescante; 2, 5 e 6
- Resolutiva (combate a inchaços e inflamações); 2, 3 e 6
- Colagoga (provoca a secreção biliar); 5 e 6
- Tônica (reduz a fraqueza e a sensação de cansaço, estimula a produção de células e recupera os tecidos que sofreram danos); 5 e 6
- Sedativa (modera a ação excessiva de um órgão - calmante) e calmante (reduzem a excitação nervosa); 5 e 6
- Emenagogo (provoca ou aumenta o fluxo menstrual); 4 e 5
- Febrífuga (ajuda a combater ou reduzir a febre); 2 e 5
- Abortiva. 4 e 5
- Antioftálmica (combate a inflamação do globo ocular acompanhada de vermelhidão da conjuntiva e dor); 2 e 3
- Hipoglicemiante (para animais diabéticos não dependentes de insulina); 2 e 4
- Umectante (retém a umidade); 5
- Estomáquica (combate disfunção estomacal). 5

Indicações

- Tratamento de queimaduras da pele; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Tratamento de feridas e úlceras da pele; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Inflamações na pele (eczema, psoríase, acne, coceiras ou alergias); 3, 4, 5 e 6
- Infecções na pele por fungos, bactérias (ex. erisipelas, pé-de-atleta); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Tratamento do cabelo (fortalecedor do couro cabeludo; contra caspa e contra queda de cabelo); 1, 2, 3 e 5
- Entorses, contusões; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Contusões, entorses (edema) e dores reumáticas; 1, 2, 3, 4 e 5
- Calmante de retites hemorroidais; 1 e 3
- Estimular a produção da bile; 5 e 6
- Tratamento de constipação crônica e atônica; 2, 4, 5 e 6
- Melhorar o apetite; 2 e 6
- Aliviar problemas digestivos; 2 e 5
- Tratamento de amenorreia (aumentar o fluxo menstrual); 4 e 5
- Picadas de insetos; 1 e 6
- Pele ressecada; 5 e 6
- Tuberculose pulmonar e bronquite; 2 e 5
- Alívio de dores de cabeça; 2 e 5
- Enfermidades dos olhos; 2 e 3
- Febre. 2 e 5

Precauções

- Evitar o uso prolongado da babosa, pois causa hipocalemia (nível baixo de potássio no sangue), diminui a sensibilidade do intestino, necessitando aumento gradativo da dose, ocasionando assim o aparecimento de hemorroidas. 4 e 5
- A administração de doses acima das recomendadas dos remédios preparados com essa planta (lambedores, xaropes) pode causar grave

crise de nefrite aguda, provocando, especialmente em crianças, intensa retenção de água no corpo que poderá ser fatal. ¹

Contraindicações

- Não deve ser administrado por pacientes com doença inflamatória do cólon, apendicite, obstrução intestinal, dor abdominal, náusea ou vômito. ⁴
- O uso da babosa é contraindicado durante a gravidez e lactação, pois ela é considerada abortivo, e as substâncias que ela possui podem ser secretadas no leite materno, sendo transmitidas para o bebê. ⁴
- Não deve ser ingerida por mulheres durante o período menstrual nem por pacientes em estados hemorroidários. ³
- É contraindicado o seu uso interno em crianças. ³

Observações

- Apenas as folhas bem desenvolvidas devem ser utilizadas. ³

Curiosidades

- A babosa é uma das plantas de uso tradicional mais antigo, onde os judeus envolviam os mortos com lençóis umedecidos com seu sumo, retardando assim a decomposição dos corpos (putrefação).¹
- Alguns povos asiáticos utilizam a polpa macerada com açúcar ou mel na alimentação. ³

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.

4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
6. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Mediciniais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Boldo-baiano



Nome popular: Boldo-baiano

Nome científico: *Acmella ciliata* (Kunth) Cass

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Alumã, árvore-do.pinguço, boldo-japonês, heparém, boldo-de-goias^{1 e 2}

Sinônimos científicos: *Vernonia condensata* Baker, *Vernonia bahiensis* Toledo

Descrição

É um arbusto ou arvoreta, pouco ramificado, de 2-4m de altura, formando touceiras. Apresenta folhas simples alternas, com sabor amargo seguido de doce ao ser mastigado. As flores são esbranquiçadas e bem discretas reunidas em panículas terminais e axilares de capítulos alongados.^{1 e 2}

Origem e ocorrência

É nativa da África tropical. Foi trazida ao Brasil pelos escravos ainda na época colonial. É amplamente cultivada em hortas e jardins de quase todas as regiões do Brasil para uso terapêutico caseiro de suas folhas, hábitos estes herdados dos escravos.^{1 e 2}

Parte usada: Folhas^{1 e 2}

Forma de uso

Medicinal

Uso Interno

- Infusão ^{1 e 2}
- Tintura ²

Posologia

Medicinal

Uso Interno

- Infusão - para tratar distúrbios do fígado e estômago, colecistite e diarreia.^{1 e 2}
 - Adicionar uma colher (sopa) das folhas secas rasuradas em uma xícara (chá) de água fervente. Administrar uma xícara (café) em jejum e antes das refeições; ¹
 - Acrescentar a 1 litro de água fervente 5 folhas. Tomar pela manhã (para o fígado) ou após as refeições (contra diarreia). ²
- Tintura – para estimular o apetite (aperiente). ²
 - Juntar uma colher de folhas picadas em uma xícara de álcool 70º GL, e deixar macerar por 3 dias. Administrar uma colher (chá) da tintura dissolvida em água antes das refeições. ²

Ação

- Analgésica; ^{1 e 2}
- Sedativa; ¹
- Aperiente (estimulante do apetite); ^{1 e 2}
- Diurética; ^{1 e 2}
- Antidiarreica; ^{1 e 2}
- Colagoga (provoca a secreção biliar); ^{1 e 2}
- Colerética (aumenta a secreção biliar); ^{1 e 2}
- Ressaca alcoólica. ²

Indicações

- Supressão de gases intestinais; ¹
- Distúrbios hepáticos e estomacais; ^{1 e 2}
- Colecistite (inflamação da vesicular biliar); ^{1 e 2}
- Diarreia alimentar; ^{1 e 2}
- Alta taxa de colesterol no sangue. ¹

Precauções

- Evitar o uso prolongado dessa planta. ²

Contraindicações

- É contraindicado o seu uso em longo prazo. ²

Observações

- A colheita das folhas pode ser feita em qualquer época do ano, mas de preferência antes da floração. ¹
- Essa planta é muito susceptível a nematoides (vermes). ²

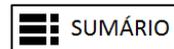
Curiosidades

- O boldo-baiano também pode ser utilizado para fazer cercas vivas, pois a planta é muito melífera (ou seja, o néctar da planta pode ser utilizado pelas abelhas para a produção de mel). ²

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.

Boldo-brasileiro



Nome popular: Boldo-brasileiro

Nome científico: *Plectranthu barbatus* Andrews

Família: Lamiaceae

Sinônimos Populares: Boldo-nacional, falso-boldo, malva-santa ^{1 e 2}

Sinônimos Científicos: *Coleus barbatus* (Andrews) Benth.

Descrição

É uma planta herbácea, perene, aromática, pouco ramificada de até 1,5 m de altura. Possui folhas opostas simples, formato ovalada, pilosas, bordos denteados com sabor amargo e característico; Flores azuis a violáceas dispostas em inflorescência tipo racimo. ^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É oriundo da Índia, trazida para o Brasil possivelmente na época colonial, sendo hoje utilizada em todos os Estados do Brasil para fins terapêuticos. ¹

Parte usada: **Folhas** ^{1, 2 e 3}

Forma de uso

Medicinal

Uso Interno

- Infusão ^{1 e 3}
- Sumo ²

- Tintura. ²

Posologia

Medicinal

Uso Interno

- Infusão – Adicionar em uma xícara (chá médio) de água fervente 3 a 4 folhas da espécie, deixar tampado por alguns minutos e em seguida coar. Tomar uma a 3 xícaras do chá (adoçado ou não) por dia. ^{1 e 3}
- Sumo – Triturar 2 folhas em um copo e completar com água. Tomar 2 ou 3 vezes ao dia. ²
- Tintura – Adicionar 20 g das folhas frescas em 100 ml de álcool. Tomar 20 a 40 gotas no momento do mal estar ou até 3 vezes ao dia. ²

Ação

- Hipossecradora gástrica; ^{1 e 2}
- Tônico; ^{2 e 3}
- Estimulante digestivo e apetite; ¹
- Digestiva; ²
- Carminativa; ²

Indicações

- Azia; ^{1 e 2}
- Dispepsia; ^{1 e 2}
- Afecções do fígado; ^{1 e 2}
- Ressaca; ^{1 e 2}
- Controle da gastrite; ¹

Precauções

- Evitar a ingestão doses elevadas, pois poderá causar irritação gástrica. ^{2 e}

Contraindicações

- Não foi encontrada nenhuma contraindicação nas referências consultadas.

Curiosidades

- As folhas dessa espécie de boldo possuem um sabor amargo característico, mas, surpreendentemente tal sabor não se encontra nos ramos, mostrando, assim, que apenas as folhas possuem o princípio ativo para fins terapêuticos.¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
3. SANTOS, C. A. de M.; TORRES, K. R.; LEONART, R. Plantas Medicinais: Herbarium flora et. scientia. – 2ª Ed. - SP: Ícone, 1988.

Cajueiro



Nome popular: Cajueiro

Nome científico: *Anacardium occidentale* L.

Família: Anacardiaceae

Sinônimos Populares: Acajaíba, acaju^{3,7}.

Sinônimos Científicos: *Acajuba occidentalis* (L.) Gaertn,^{1,7}

Descrição

Árvore de copa baixa, de 5 a 10 metros de altura, com galhos retorcidos e folhas verdes, alternadas e de formato oval. Possui flores pequenas, perfumadas com tonalidade variando de vermelho a púrpura, dispostas em cachos^{1,2,3}. Os frutos são escuros (castanhas), de tom marrom-acinzentado em forma de rim, e o pedúnculo é carnosos, suculento e aromático de cor amarelo a vermelho.

Origem e ocorrência

Nativo do Brasil, especialmente na região Nordeste, nos estados do Maranhão, Piauí e Ceará^{4,6}.

Parte usada: Folhas, casca do caule, fruto (castanha) e pseudofruto (pedúnculo floral carnosos e suculento)

Forma de uso

Alimentício ^{4,6}

Medicinal

Uso interno:

- Infusão ⁷
- Decocção ⁷

Uso externo

- Escalda-pés ²
- Infusão ⁷

Posologia

Alimentício

- Consumo do pedúnculo *in natura*, ou no preparo de doces, geleias, sorvetes e diversas bebidas, como a típica cajuína. ^{4,6}

Medicinal

Uso interno:

- Suco: Recomenda-se ingerir 1 copo de suco de 3 a 5 vezes diariamente ou o pseudofruto ao natural entre as refeições nos casos de deficiência de vitamina C, eczemas, reumatismos, diabetes e como alimento nutritivo⁷.
- Consumo da semente da castanha (castanha de caju): As sementes devem ser torradas para que percam a propriedade cáustica (de provocar queimaduras) podendo ser consumidas em pequenas quantidades (5 a 6 unidades), diariamente, como suplemento nutritivo em dietas de emagrecimento e para diminuição dos níveis de colesterol e triglicérides (açúcares) no sangue⁷.
- Infusão: Colocar uma 1 colher de chá do pó da casca do caule do cajueiro em 1 xícara de chá de água em fervendo. Desligar o fogo e coar em uma peneira. Tomar 1 xícara de chá 2 vezes ao dia para diabetes, feridas e infecção da garganta⁷.

- Decocção: Para casos de diarreia e disenteria recomenda-se colocar 3 colheres de sopa das folhas do cajueiro em 1 litro de água fervente. Deixar ferver por 10 minutos e coar em seguida. Tomar 1 copo toda vez que evacuar. No caso de crianças, a dose deve ser reduzida à metade⁷.

Uso externo

- Escalda-pés: Para cansaço nos pés e frieiras, ferver uma colher de chá da casca do caule do cajueiro em 1 litro de água por 15 minutos. Colocar o líquido em uma bacia e adicionar água quente^{2,7}.
- Infusão: Colocar 1 colher de sopa do pó da casca do caule em 1 copo de água em fervura. Desligar o fogo, deixando em repouso por 24 horas e coando em seguida. Recomendado para fazer bochechos, gargarejos ou para lavar feridas infeccionadas⁷.

Ação

- Antidiabética^{1,7}
- Adstringente^{1,7}
- Antidiarreica^{1,7}
- Depurativa (facilita a eliminação de substâncias tóxicas ao organismo através da urina, fezes e suor)^{1,7}
- Tônica^{1,7}
- Antiasmática^{1,3,7}
- Antisséptica^{1,7}
- Anti-inflamatória^{1,3,7}
- Expectorante⁷
- Vermífuga^{1,3,7}
- Diurética (provoca a eliminação abundante de urina)^{3,7}
- Digestivo⁷
- Antiescorbútico (combate ao escorbuto, doença causada pela deficiência de vitamina C)^{2,3,7}
- Hipolipemiante (reduz os níveis de colesterol)⁷

Indicações

- Fraqueza e debilidade⁷
- Hemorroidas³
- Asma^{3,7}
- Disenteria^{2,7}
- Diarreia^{2,3,7}
- Diabetes^{2,3,7}
- Aftas^{1,2,3,7}
- Cólicas intestinais⁷
- Inflamações na garganta^{1,2,7}
- Eliminação de verrugas⁷
- Deficiência de vitamina C^{1,2,3,7}
- Frieiras e cansaço nos pés^{2,7}
- Eczemas (inflamações na pele)⁷
- Suplemento nutritivo^{2,7}

Precauções

- O LCC (liquido da casca da castanha) pode causar forte irritação na pele deixando cicatrizes permanentes¹.

Contraindicações

- Não foram relatadas contra-indicações na literatura consultada.

Observações

- O verdadeiro fruto do cajueiro é a castanha, de onde é extraída a amêndoa, com 2,5 a 3,0cm de comprimento e 2,5cm de largura e de cor marrom-acinzentado. Após o desenvolvimento da castanha, uma região que sustenta a flor cresce para formar um “falso fruto”, ou pseudofruto, de

formato característico e coloração vermelha e/ou amarela. A polpa é amarelo-claro, succulenta e de sabor levemente ácido e aroma agradável⁴.

- A castanha é dividida em três partes: casca, película e amêndoa (comercializada com o nome de castanha de caju). A casca contém uma camada de aspecto esponjoso onde é encontrado o LCC (líquido da casca da castanha)⁶ que pode causar queimaduras e irritações na pele.

Curiosidades

- Em inglês, caju é denominado “*cashew*”, derivado da palavra portuguesa de pronúncia similar, “*caju*”, que por sua vez provém da palavra indígena “*acaju*”, do tupi “*acaiu*”. Na Venezuela o cajueiro é denominado ‘*merey*’, mas em outros países da América Latina é chamado ‘*marañon*’, provavelmente devido ao nome da região onde foi visto pela primeira vez, o estado brasileiro do Maranhão⁵.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. VIEIRA, L. S. Fitoterapia da Amazônia: Manual de plantas medicinais.
3. CORRÊIA, A. D. et al. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.
4. PINHO, X. L. Aproveitamento do resíduo do pedúnculo de caju (*Anacardium occidentale* L.) para alimentação humana” 2009. 85f. Dissertação (Mestre em Tecnologia de Alimentos) – Universidade Federal do Ceará, 2009. Disponível em: <http://www.ppgcta.ufc.br/liviapinho.pdf>
5. OLIVEIRA, V. H. “Instituto Caju: Histórico”. Disponível em: <http://www.cajunordeste.org.br/sobre-o-cajueiro/>. Acesso em: 25 de junho de 2013.
6. OLIVEIRA, V. H. “Cajucultura: Produtos Derivados”. Disponível em: <http://www.cajucultura.com/derivados.html>. Acesso em: 25 de junho de 2013.
7. “Plantas Medicinais”. Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://ci->

67.ciagri.usp.br/pm/ver_1pl.asp?f_cod=27. Acesso em: 25 de junho de 2013.

Calêndula



Nome popular: Calêndula

Nome científico: *Calendula officinalis* L.

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Malmequer, bonina, maravilha-dos-jardins, margarida-dourada ^{1, 2, 3 e 4}

Sinônimos científicos: *Calendula aurantiaca* Kotschy ex Boiss., *Calendula eriocarpa* DC., *Caltha officinalis* (L.) Moench

Descrição

É uma planta herbácea anual, ereta, ramificada, de até 60 cm de altura. Possui folhas simples, alternas e sésseis; apresentam flores de coloração variando entre alaranjado e amarelo dispostas em capítulos terminais grandes, parecidos com uma margarida. ^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É de origem Europeia (Ilhas Canárias e região Mediterrânea), sendo amplamente cultivada no sul do Brasil para fins ornamentais. ¹

Partes utilizadas: Folhas e flores (inflorescências) ^{1, 3 e 5}

Forma de uso

Ornamental

Medicinal

- Infusão
- Extrato alcoólico

- Pasta
- Tintura

Fitocosmético

- Extrato glicólico (5-10%)

Posologia

Medicinal

Uso Interno:

- Infusão:
 - ☀ Adicionar uma colher (sobremesa) de inflorescência em uma xícara (chá) de água fervente. O infuso deve ser tomado 2 vezes ao dia antes das principais refeições. Recomendado em caso de afecções hepáticas e menstruação dolorosa ou insuficiente. ¹
 - ☀ Adicionar 2 colheres (sopa) de inflorescência em uma xícara (chá) de água, tomando ½ xícara (chá) de manhã e ½ xícara (chá) à noite contra a acne. ³

Uso Externo:

- Extrato alcoólico: Misturar duas colheres (sopa) de inflorescência em uma xícara (chá) de álcool 70%. Umedecer um chumaço de algodão nesse extrato e aplicar diretamente na pele 2 a 3 vezes em caso de feridas, úlceras, acnes, inflamações purulentas ou micoses de pele. ¹
- Pasta: Amassar as folhas frescas para obtenção da pasta. Depois utilizar 2 colheres (sopa) da pasta obtida e fazer aplicação localizada 2 vezes ao dia durante 15 min. em caso de reumatismo, contusões e dores musculares. ¹
- Tintura: utilizar em compressas. ⁵

Fitocosmético:

- Extrato glicólico (5 – 10%): cremes e loções para peles sensíveis e impuras, produtos pós-barba e pós depilação, xampus e condicionadores, sabonetes e produtos para higiene bucal. ⁵

Ação

- Antiespasmódica (prevenir a contração involuntária e convulsiva do tecido muscular liso – espasmos); 1, 2, 4, 5 e 6
- Anti-inflamatório; 1, 3, 4, 5 e 6
- Antisséptica; 1, 3, 4 e 5
- Cicatrizante; 1, 2, 3, 5 e 6
- Emenagoga (provoca ou aumenta o fluxo menstrual); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Sudorífica ou diaforética (provoca a transpiração); 1, 3, 4 e 5
- Vulnerária (que estimula a recuperação de tecidos, facilitando o processo de cicatrização em feridas, úlceras e queimaduras); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Estimulante (estimula as atividades cerebrais, nervosas e vasculares, e também serve para acelerar o funcionamento de certos órgãos ou sistemas do corpo humano); 1 e 5
- Colagoga (provoca a secreção biliar); 3 e 5
- Bactericida; 1, 5 e 6
- Inseticida; 2 e 3
- Fungicida; 5 e 6
- Emoliente (ação calmante para a pele e outros tecidos que estejam inflamados ou irritados); 1
- Depurativa (elimina impurezas); 1
- Adstringente (causa constrição dos tecidos e vasos sanguíneos e diminui as secreções das mucosas). 1, 4 e 6

Indicações

- Espasmos gastrointestinais; 1, 2, 4, 5 e 6
- Estimular as funções hepáticas e secreção biliar; 1, 4 e 5
- Auxiliar as funções digestivas; 1 e 6
- Conjuntivite; 1 e 4
- Inflamações ou irritações na pele; 1, 3, 4, 5 e 6
- Feridas, úlceras, acne e queimaduras; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Menstruação dolorosa (dismenorreia), menstruação insuficiente ou ausente (amenorreia); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Contusões e dores musculares; 1 e 2
- Eczema; 1, 4, 5 e 6

- Micose; ^{1 e 6}
- Conjuntivite e gengivite; ^{1, 4 e 6}
- Reumatismo; ^{1 e 6}
- Picadas de insetos; ^{2 e 3}
- Hemorroidas. ⁴

Precauções

- O uso interno abusivo de calêndula pode causar depressões, náuseas e vômitos. ⁵
- Armazenar preferencialmente em recipientes herméticos, em ambiente seco e arejado, protegido da luz solar. ⁵

Contraindicações

- É contraindicado para pessoas com hipersensibilidade a plantas da família Asteraceae ou Compositae. ⁴
- O uso da calêndula durante a gravidez e lactação deve ser evitado devido à falta de dados sobre sua toxicidade. ⁴

Observações

- A calêndula se propaga por sementes e se adapta muito bem aos solos férteis e úmidos, com iluminação plena. ^{2 e 3}
- A colheita pode ser feita 2 meses após a plantação. ^{2 e 3}

Curiosidades

- No passado acreditava-se que a calêndula elevava o espírito e trazia alegria. Ela é uma das plantas medicinais mais usadas, sendo muito versátil. ⁶

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. – Petrópolis, RJ: Editora VOZES, 1998. 246 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
6. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Camomila



Nome popular: Camomila

Nome científico: *Matricaria chamomilla* L.

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Camomila-dos-alemães, maçanilha, matricária.^{1,2,3,4}

Sinônimos científicos: *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Matricaria recutita* L., *Chamomilla officinalis* K. Koch

Descrição

É uma planta herbácea, anual, que pode atingir 1m de altura. Apresenta caule liso, verde, ereto, delicado e ramificado, com folhas muito divididas e penadas (pinatisssectas), flores reunidas em capítulos compactos semelhante a pequenas margaridas brancas (flores centrais amarelas e as marginais de corola alongada branca), frutos do tipo aquênio.^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É nativa da Europa, sendo adaptada em algumas regiões da Ásia e em países latino-americanos. É amplamente cultivada em todo o mundo inclusive no sul e sudeste do Brasil.^{1, 3 e 6}

Partes utilizadas: **Capítulos florais secos.** ^{1, 2, 3, 4, 5 e 6}

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Infusão ^{3, 6}
- Tintura ⁶

Uso externo

- Compressa ^{3, 5 e 6}

Fitocosmético:

- Decocção
- Extrato glicólico

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: Colocar uma colher (sopa) de flores frescas ou secas em uma xícara (chá) de água. Tomar três xícaras (chá) ao dia. ³ Pode adoçar com mel o infuso. É um ótimo calmante e antialérgico. ⁶
- Tintura: Alivia as cólicas e o estresse. ⁶

Uso Externo:

- Compressa: Umedecer o algodão ou gaze no infuso frio e passar na pele em caso de flatulência, irritação por insetos, queimadura de sol ou sobre o rosto como anti-inflamatório de pele. ^{3, 5 e 6}

Fitocosmético:

- Decocção: Cozer os capítulos misturados ou não com água oxigenada e utilizar como clareador de cabelo. ¹
- Extrato glicólico⁵:
 - ☀ Xampus, sabonetes e banhos de espuma (2-5%)
 - ☀ Cremes, loções, géis para peles delicadas, produtos infantis, produto para clarear cabelos (5-12%)
 - ☀ Tônico, produtos de higiene bucal (3-5%)

Ação

- Anti-inflamatória; ^{1, 2, 3, 4, 5 e 6}

- Antiespasmódica (prevenir a contração involuntária e convulsiva do tecido muscular liso – espasmos); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Cicatrizante; 1, 2, 3, 4 e 5
- Carminativa (combate os problemas de acúmulo de gases estomacais e intestinais); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Emenagoga (provoca ou aumenta o fluxo menstrual); 1, 3, e 5
- Digestiva / Regulatória das funções gastrointestinais; 1, 2, 4 e 6
- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções) e refrescante; 1 e 5
- Sedativa (modera a ação excessiva de um órgão - calmante) e calmante (reduzem a excitação nervosa); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Analgésica (combate ou diminui a dor); 2 e 3
- Antialérgica; 5 e 6
- Vulnerária (que estimula a recuperação de tecidos, facilitando o processo de cicatrização em feridas, úlceras e queimaduras); 4, 5 e 6
- Antisséptica; 2, 4 e 5
- Antimicrobiana; 2 e 4
- Bacteriostática (impede o crescimento e multiplicação bacteriana); 1
- Tricomidas (combate infecções por Tricomonas); 1
- Vermífuga (anti-helmíntico – contra vermes intestinais); 2
- Anticatarral; 4
- Imunoestimulante. 1

Indicações

- Aliviar inflamações do trato digestivo (colite), do trato respiratório, da pele (eczema, dermatite) e membrana mucosa, bucais e anogenital; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Flatulência; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Espasmos; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Feridas e úlceras na perna; 4, 5 e 6
- Reações alérgicas (Febre dos fenos); 5 e 6
- Combater cólicas (especialmente em crianças); 1 e 5
- Dispepsia; 1, 2, 4 e 6
- Quadros de ansiedade, inquietação e insônia; 2, 4 e 6
- Catarro nasal; 4

- Clarear o cabelo; ^{1, 2, 3 e 5}
- Hemorroidas; ⁴
- Doenças de pele de origem bacteriana; ^{1, 2 e 4}

Precauções

- As doses recomendadas devem ser respeitadas, evitando assim os efeitos adversos. ⁵
- Ter cuidado ao usar o infuso para que não entre em contato com os olhos.⁵
- Deve ser conservada em lugar seco, longe de insetos e protegido do calor e da luz solar direta. ⁵

Contraindicações

- A camomila deve ser usada com muita cautela durante a gestação, pois existem referências que atribuem a ela ação emenagoga. ⁵
- Não deve ser usada por pessoas alérgicas a plantas da família Asteraceae, pois nessas pessoas a camomila tem como efeito colateral o desenvolvimento de dermatite de contato ou fotodermatite.⁵

Observações

- A colheita das flores deve ser feita quando estiverem bem desenvolvidas e desabrochadas, mas não muito maduras (a partir do 3º mês após a plantação). ²
- Uma mulher grávida pode tomar uma xícara da infusão de camomila para aliviar o enjoo matinal, estresse e tensão. Pode ser tomado antes de dormir para ter ótima noite de sono ou após as refeições a fim de melhorar a digestão. ⁶
- Pacientes hipersensíveis à camomila apresentam sensibilidade cruzada com outros membros da família Asteraceae/Compositae, e também ao aipo (Umbeliferae). ⁴

- Em caso de superdosagem a camomila pode causar náuseas, excitação nervosa e insônia. ⁵
- Em altas doses a camomila produz uma ação emética. ⁴

Curiosidades

- A dedicação da camomila ao sol era um dos rituais egípcios. Eles adoravam a camomila mais do que qualquer outra erva, pelas propriedades curativas que ela possui. ⁵
- A camomila é usada industrialmente para a extração do óleo essencial, que é largamente empregado como aromatizante na composição de sabonete, perfumes, xampus e loções, sendo também empregada para conferir odor e sabor agradáveis a alguns alimentos e bebidas. ¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. – Petrópolis, RJ: Editora VOZES, 1998. 246 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
6. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Cana-do-brejo



Nome popular: Cana-do-brejo

Nome científico: *Costus spp.*

Família: Costaceae

Sinônimos populares: Cana-de-macaco, heparena, ubicaiá, cana-mansa, cana-branca.

Obs: Várias espécies são reconhecidas como cana-do-brejo: *Costus spiralis* e *Costus spicatus* (Jacq.) Sw são algumas delas

Descrição

Planta perene, rizomatosa, ereta, não ramificada, de 1 a 2 metros de altura. Folhas membranáceas e inflorescências em espigas com grandes brácteas vermelhas. Multiplica-se por sementes e por rizomas. ^{1,2,3}

Origem e ocorrência

Mata atlântica e região amazônica^{1,2}

Parte usada: Folhas, hastes e rizoma. ^{1,2,3}

Forma de uso

Ornamental

Medicinal

- Infusão
- Decocção

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: 5g da planta picada por xícara d'água. O suco da haste fresca diluída em água, tem uso contra gonorréia, sífilis, nefrite, picada de inseto, problemas na bexiga e diabetes. ^{1,2}

Uso Externo:

- Decocção: 10 g da planta picada por xícara d'água. O decocto da planta inteira é utilizado para desinteria, cólicas, laxante, carminativa, para aliviar irritações vaginais, leucorréia, e tratamento de úlceras. ^{1,2}

Ação

- Diurética; ^{1,2}
- Diaforética; ^{1,2}
- Tônica; ^{1,2}
- Emenagoga; ^{1,2}
- Depurativa; ^{1,2}
- Adstringente. ^{1,2}

Indicações

- Afecções renais (folhas e hastes) ^{1,2}
- Leucorréia. ^{1,2}

Precauções

- Deve ser evitado seu uso contínuo, pois apresenta muito oxalato, ocasionando o surgimento de cálculos renais. ²

Contra-indicações

- Pessoas com insuficiência renal.¹

Observações

- Todo diurético pode ocasionar redução da pressão arterial.

Curiosidades

- Na sua composição química é registrada a presença de inulina, ácido oxálico, taninos, sistosterol, saponinas, mucilagens e pectinas.¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 222 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais. - Viçosa: UFV, 2000. 179 p
3. DE ALMEIDA, E.R.. Plantas Medicinais Brasileiras, conhecimentos populares e científicos. – 1ª Ed. – SP: Hemus, 1993. 12 p.

Capim-limão



Nome popular: Capim-limão

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Família: Poaceae

Sinônimos populares: Capim-cidreira, capim-cheiroso, capim-cidró, capim-santo ^{1, 2, 3 e 4}

Sinônimos científicos: *Andropogon citratus* DC., *Andropogon ceriferus* Hack., *Andropogon cerifer* Hack.

Descrição

É uma erva perene, que cresce lançando novos brotos ou caules de maneira aglomerada, formando pequenas moitas ou touceiras robustas de até 1,2 m de altura. Apresenta folhas longas, estreitas, ásperas em ambas as faces e muito aromáticas após serem cortadas ou amassadas; flores raras e estéreis. ^{1, 2, 3 e 4}

Origem e ocorrência

Originária de savanas do Sudeste Asiático (Índia), sendo muito cultivada em quase todos os países tropicais inclusive no Brasil, tanto para fins caseiros com uso na medicina tradicional, como para fins industriais. ^{1, 3, 4 e 5}

Parte usada: **Folhas** ^{1, 2, 3, 4 e 5}

Forma de uso

Culinária⁵

- Uso dos "talos" (parte basal das folhas de coloração esbranquiçada) no preparo de sucos, sorvetes, drinks.

Medicinal

Uso Interno:

- Infusão ^{3, 4 e 5}
- Sumo ou refresco ¹

Uso Externo:

- Loção ⁵
- Óleo de massagem ⁵

Posologia

Culinária: Para temperar a comida. ⁵

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão (contra gases, indigestão e/ou cólicas estomacais ⁵):
 - ☀ Adicionar 4 xícaras (cafézinho) das folhas rasuradas em 1 litro de água fervente. Tomar uma xícara 2 a 3 vezes ao dia. ³
 - ☀ Adicionar 20g de folhas em 1 litro de água fervente. Tomar 4 a 5 xícaras ao dia. ⁴
- Sumo ou refresco: Juntar no liquidificador 40 folhas frescas trituradas com o suco de 4 ou 6 limões. Acrescentar 1 litro de água e misturar tudo. Em seguida coar em peneira fina e adoçar a gosto. Por fim colocar na geladeira. Tomar á vontade pois é desprovido de qualquer ação tóxica. ¹

Uso Externo:

- Loção: Diluir 30 gotas do óleo essencial em uma colher (sopa) de vodca e 120 ml de água. Usar como repelente (pulgas, carrapatos e piolhos) ou como desodorante. ⁵

- Óleo de massagem: Diluir 20 gotas do óleo essencial em 60 gotas do óleo de amêndoa. Massagear os músculos e ou abdômem para alívio de dores e cólicas. ⁵

Ação

- Antiespasmódica; ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Antimicrobiana/Bactericida (óleo essencial); ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Analgésica (óleo essencial); ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Calmante; ^{1, 2, 3 e 4}
- Estomáquico; ^{2, 3, 4 e 5}
- Carminativa; ^{2, 3, 4 e 5}
- Sedativa; ^{2, 4 e 5}
- Diurética; ^{2 e 3}
- Antirreumática; ^{2 e 3}
- Repelente; ^{3 e 5}
- Antipirético (febrífugo); ^{2, 4 e 5}
- Hipotensora; ^{2 e 3}
- Inseticida; ^{3 e 5}
- Fungicida; ⁵
- Anti-helmíntica; ²
- Sudorífico; ³

Indicações

- Alívio de cólicas estomacais, intestinais e uterinas; ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Dores de cabeça, musculares e estomacais; ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Problemas estomacais e intestinais (ex: indigestão, flatulência, gases, disenteria); ^{2, 4 e 5}
- Nervosismo e estados de intranquilidade; ^{1, 2, 3 e 4}
- Febre; ^{2, 4 e 5}
- Pressão alta; ^{2 e 3}
- Piolho, carrapatos e pulgas (usar como repente) ^{2 e 5}
- Insônia; ^{2 e 4}
- Diarreia; ^{2 e 3}

- Reumatismo; ^{2 e 3}
- Problemas renais; ³

Precauções

- Evitar a presença de microfragmentos da folha no chá, pois podem causar pequenas lesões das mucosas que revestem o sistema digestivo (da boca aos intestinos).¹
- Armazenar em recipiente hermético, protegido do calor, umidade e luz solar direta. ⁴
- O óleo essencial não deve ser empregado sem orientação médica. ⁵
- Evitar altas doses do hidrolato (água contendo óleo essencial) dessa planta, pois pode provocar casos de hipocinesia (redução anormal da coordenação motora), ataxia (perda da coordenação dos movimentos musculares voluntários), bradipnéia (respiração mais lenta que o normal), perda de postura, sedação e diarreia. ^{2 e 4}

Contra-indicações

- Não há referências na literatura consultada.

Observações

- Preferencialmente, o chá deve ser preparado com folhas frescas o que produz um sabor mais agradável. ¹
- As folhas possuem um forte odor de limão quando recentemente amassadas. ¹

Curiosidades

- O óleo essencial é usada também como aromatizante ambiental. ¹
- O seu uso é recomendado durante a gestação e lactação pois atua como estimulante lácteo. ⁴

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
5. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Carqueja



Nome popular: Carqueja

Nome científico: *Baccharis genistelloides* subsp. *crispa*
(Spreng.) Joch.Müll.

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Carqueja-amarga, carqueja-amargosa,
quina-de-condamine, cacália-amarga ^{1, 2, 3, 4 e 5}

Descrição

É um subarbusto perene (o tempo de vida pode ultrapassar três anos, florescendo a cada um ou dois anos), ereto, podendo atingir até 1 m de altura, ramificado na base, de caules verdes e ramos com expansões trialadas. Apresenta folhas dispostas ao longo de caules e ramos como expansões aladas, inflorescência em capítulos aglomerados ao longo dos ramos de cor amarela.^{1e2}

Origem e ocorrência

É nativa do sul e sudeste do Brasil, sendo amplamente distribuída na América do Sul. ^{1 e 2}

Parte usada: **Partes aéreas.** ^{4 e 5}

Forma de uso

Medicinal:

Uso interno

- Infusão ¹
- Vinho medicinal ³

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Infusão: Adicionar uma colher (sopa) de suas hastes em uma xícara (chá) de água fervente. Tomar uma xícara (chá) 3 vezes ao dia (30 min. antes das refeições) em caso de afecções estomacais, intestinais e hepáticas. ¹
- Vinho medicinal: Macerar por 5 dias 1 colher (sopa) de hastes em ½ copo de cachaça. Depois misturar numa garrafa de vinho branco. Tomar 1 cálice antes das refeições (ação digestiva). ³

Ação

- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções); ^{1, 2, 3 e 5}
- Febrífuga (ajuda a combater ou reduzir a febre); ^{1 e 2}
- Estomacal; ^{1, 2, 3 e 5}
- Vermífuga (anti-helmíntico – contra vermes intestinais); ^{1, 2 e 4}
- Hepatoprotetora; ^{1 e 2}
- Digestiva ou eupéptico (facilita a digestão); ^{1, 3, 4 e 5}
- Vulnerária (que estimula a recuperação de tecidos, facilitando o processo de cicatrização em feridas, úlceras e queimaduras); ^{1 e 3}
- Analgésica (combate ou diminui a dor); ^{1 e 2}
- Anti-inflamatória; ^{1, 2 e 4}
- Hiperglicêmica; ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Diurético (aumenta o volume de urina, facilitando a eliminação de toxinas); ^{1,2,3,4,5}
- Antirreumática (para tratamento de doenças que afetam as articulações, músculo e esqueleto – reumatismo); ^{2 e 4}
- Cicatrizante; ^{1, 3 e 4}

- Estimulante (estimula as atividades cerebrais, nervosas e vasculares, e também serve para acelerar o funcionamento de certos órgãos ou sistemas do corpo humano);³
- Anti-*Trypanosoma cruzi*.⁴

Indicações

- Disfunções estomacais, hepáticos, renais e intestinais; 1,2,3, 4 e 5
- Feridas e úlceras; 1 e 3
- Casos de diabetes; 1, 2, 3, 4 e 5
- Anemia; 1, 3 e 4
- Diarreia; 1 e 4
- Vermes intestinais; 1, 2 e 4
- Dispepsia (má digestão); 1, 3, 4 e 5
- Febre; 1 e 2
- Inflamações variadas (ex. anginas); 1, 2 e 4
- Dores reumáticas ou reumatismo; 2, 3 e 4
- Astenia; 4
- Náuseas e azias; 4 e 5
- Hipertensão
- Emagrecimento ou anorexia; 2 e 4
- Parasitoses intestinais.⁴

Precauções

- A superdosagem da carqueja causa redução da atividade motora.⁵
- Não se aconselha o seu uso durante a gravidez e lactação sem orientação médica.⁵
- Descontinuar o seu uso em caso de hipersensibilidade.⁵
- O armazenamento deve ser em recipiente hermético, em ambiente seco e arejado e protegido da luz solar.⁵
- Deve ser evitado o uso das raízes e das partes inferiores das plantas.

Contraindicações

- Pessoas com tendência a formação de úlceras gástricas e duodenais devem evitar o uso de carqueja, e, se fizerem uso devem seguir orientação médica.

Observações

- Não há referências de toxicidade dessa espécie na literatura consultada, caso for respeitado a dose. ^{3 e 5}

Curiosidades

- A carqueja pode se desenvolver em locais inadequados como solo seco, pedregoso à beira das estradas, sujeito a contaminações. ⁵

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. – Petrópolis, RJ: Editora VOZES, 1998. 246 p
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.

Chapéu-de-couro



Nome popular: Chapéu-de-couro

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltld.)
Micheli

Família: Alismataceae

Sinônimos populares: Chá-de-campanha, congonha-do-brejo,
erva-do-brejo^{1 e 2}

Sinônimos científicos: *Alisma grandiflorum* Cham. & Schltld.,
Echinodorus argentinensis Rataj, *Echinodorus pellucidus* Rataj

Descrição

É uma planta herbácea aquática, com caule triangular sem pelos ou tricomas (glabro), de até 2 m de altura. Apresenta rizoma carnoso e grosso; folhas simples, com formato de coração e coriáceas, com pecíolo longo de até 1,3 m de comprimento; flores brancas dispostas em cachos (inflorescências) acima da folhagem por meio de haste longa originada a partir do rizoma.^{1 e 2}

Origem e ocorrência

É nativa do continente Americano, inclusive o Brasil.¹

Parte usada: Todas as partes vegetativas da planta (folhas, rizomas e raízes)^{1,2}

Forma de uso

Ornamental: em lagos decorativo.^{1 e 2}

Medicinal

Uso Interno:

- Infusão ^{1 e 2}
- Decocção ^{1 e 2}

Uso externo

- Cataplasma ¹
- Infusão ¹

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: Juntar uma colher (sobremesa) do pó das folhas secas e moídas de chapéu-de-couro em uma xícara (média) de água fervente. Tomar uma xícara (chá) duas vezes ao dia para o tratamento de problemas renais e hepáticos, dores de cabeça, de barriga e nas costas, e também contra gripes, resfriado e lombrigas. ^{1 e 2}
- Decocção: Usa-se o decocto em gargarejo e bochecho para afecções da garganta (amigdalite e faringite). ¹ O decocto também pode ser usado para tratar dores de cabeça (efeito analgésico) e problemas renais. ²

Uso Externo:

- Cataplasma: feito com os rizomas para tratamento de hérnias. ¹
- Infusão: Uso do infuso das folhas para fazer compressa e aplica-la quente em casos de dores reumáticas e nevralgias. ¹

Ação

- Analgésica (combate ou diminui a dor); ^{1 e 2}
- Sedativa (modera a ação excessiva de um órgão - calmante); ²
- Depurativa (elimina impurezas); ^{1 e 2}

- Diurética (aumenta o volume de urina, facilitando a eliminação de toxinas);
1 e 2
- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções); 1 e 2
- Vermífuga (anti-helmíntico – contra vermes intestinais); 2
- Antirreumática (para tratamento de doenças que afetam as articulações, músculo e esqueleto – reumatismo). 1 e 2

Indicações

- Reumatismo e dores nevralgias (sintomas dolorosos associados a lesões de nervos periféricos); 1 e 2
- Problemas renais (inflamação da bexiga e cálculos renais) e hepáticos (moléstias no fígado); 1 e 2
- Doenças da pele; 1 e 2
- Sífilis; 1 e 2
- Dores de cabeça, de barriga e nas costas; 2
- Lombrigas (*Ascaris lumbricoides*); 2
- Artrite e arteriosclerose; 1 e 2
- Prostatite (Inflamação da próstata); 1
- Hérnias. 1 e 2

Precauções

- Não foram encontrados dados na literatura consultada.

Contraindicações

- Não foram encontrados dados na literatura consultada.

Observações

- Não foi comprovada cientificamente a eficácia e segurança das preparações fitoterápicas dessa espécie. 1

Curiosidades

- Em mananciais aquáticos essa espécie é considerada “planta daninha”.¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.

Dente-de-leão



Nome popular: Dente-de-leão

Nome científico: *Taraxacum officinale* Weber^{1,2,3}

Família: Asteraceae (Compositae)^{1,2,3}

Sinônimos populares: alface-de-cão, chicória-louca, chicória-silvestre, taráxaco^{1,2}.

Sinônimos científicos: *Taraxacum dens-leonis* Doesf., *Taraxacum retroflexum* Lindb. F.²

Descrição

O dente-de-leão é uma erva daninha, perene que pode crescer até 50cm de altura. Sua raiz é pivotante, de cor marrom e interior esbranquiçado. O caule é avermelhado, liso e oco, com uma roseta de folhas que irradiam de sua base. As folhas podem ter a borda quase lisa, dentada ou profundamente dentada, dando origem ao nome “dent-de-lion”. As flores solitárias e amarelas, são características da espécie, transformando-se em um pompom, que consiste em um conjunto de frutos minúsculos e numerosos. Cada fruto possui uma semente e um pequeno paraquedas que lhe conferem fácil dispersão ao ser levada pelo vento^{2,3,4}.

Origem e ocorrência

Nativo da Europa, crescendo preferencialmente em lugares úmidos^{1,2,4}.

Parte usada: Folha, raiz, flores e sementes^{1,2}.

Ação

- Estimulante^{1,2,3,4}
- Digestivo^{1,3}
- Diaforético (provoca a transpiração)¹

- Colagogo (estimula a secreção biliar)^{1,2}
- Depurativo (promove a limpeza das impurezas do sangue)^{1,4}
- Diurético (estimula a micção)^{1,2,3}
- Tônico^{1,2,3}
- Anti-reumático^{1,2,4}

Indicações

- Problemas hepáticos^{1,2}
- Cirrose¹
- Reumatismo^{1,2,3,4}
- Icterícia¹
- Desordens hepatobiliares^{1,2}
- Obesidade¹
- Dermatoses^{1,3}
- Hipoacidez gástrica¹
- Dispepsia^{1,2}
- Desordens reumáticas^{1,2,3,4}
- Oligúria (diminuição da quantidade de urina)¹
- Litíase biliar¹

Forma de uso

Medicinal

Uso interno:

- Alimentação^{2,3,4}
- Infusão^{1,3}
- Decocção¹

Posologia

Medicinal

Uso interno:

- Alimentação: As folhas verdes e amargas são usadas cruas em saladas ou cozidas como o espinafre^{2,3}.
- Infusão: A 10 gramas de folhas adicionar 1 litro de água , como tônico e depurativo. Tomar 3 xícaras de chá por dia, preferencialmente sem adoçantes^{1,3}.
- Decocção: Adicionar 2 a 3 colheres de chá das raízes em 250mL de água. Ferver por 10 a 15 minutos e tomar 3 vezes ao dia¹.

Precauções

- Utilizar sempre nas doses recomendadas¹.
- Os talos secos, se ingeridos em grande quantidade por crianças pode causar um quadro de intoxicação e irritação do trato gastrointestinal¹.
- Pode-se causar a dermatite de contato em indivíduos sensíveis².
- Em casos de pedra nos rins é necessária a supervisão médica².
- O uso de diuréticos em presença de hipertensão ou cardiopatia, só deve ser feito sob prescrição médica, dada a possibilidade de ocorrer descompensação tensional (alteração da pressão arterial) ou eliminação de potássio excessiva com potencialização dos efeitos cardiotônicos (no caso do dente-de-leão esse risco é menor por ser rico em potássio)².

Contraindicações

- É contraindicado o consumo da planta por pacientes com oclusão do ducto biliar¹.
- Apesar de ser considerada uma planta segura, é contraindicado em casos de pessoas com sensibilidade gastrointestinal e acidez estomacal².

Observações

- Para problemas hepatobiliares pode ser associada a bérberis (*Berberis vulgaris*) e para retenção de líquidos com mil folhas (*Achillea millefolium*)¹.
- Armazenar em recipiente lacrado, ao abrigo de calor e umidade¹.

Curiosidades

- A partir do século XVI *T. Officinale* foi reconhecida como droga medicinal pelos boticários. É considerada uma das ervas mais seguras como diurética e com grande eficácia no tratamento de desordens hepáticas¹.

Referências

1. TESKE. M; TRENTINI A. M. M. Losna. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda., 2001. p. 265-266.
2. Índice Terapêutico Fitoterápico. 1 ed. Petrópolis: IPUB, 2008.
3. LORENZI H.; MATOS F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
4. *Taraxacum officinale* (Dandelion). Kew Royal Botanic Gardens. Disponível em: <<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi/taraxacum-officinale-dandelion>> . Acesso em: 18/03/2014.

Erva-cidreira



Nome popular: Erva-cidreira

Nome científico: *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson

Família: Verbenaceae

Sinônimos populares: Erva-cidreira-do-campo, alecrim-do-campo, erva-cidreira-de-arbusto, salva-brava, falsa-melissa^{1, 2 e 3}

Sinônimos científicos: *Camara alba* (Mill.) Kuntze, *Lantana alba* Mill., *Lippia geminata* Kunth,

Descrição

É um arbusto de até 3 m de altura, com ramos finos, esbranquiçados, longos, arqueados e quebradiços. Apresenta folhas simples, opostas, com bordo serrado; inflorescências róseo-violáceas, reunidas em capítulo axial de eixo curto e variável. Os frutos são drupas globosas.

Origem e ocorrência

É nativa da América do Sul (nativa de quase todo território brasileiro), sendo cultivada e usada em todo Brasil.¹

Parte usada: **Folhas**

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Infusão³
- Xarope²

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Infusão: Colocar 1 colher (sopa) de folhas frescas picadas em ½ litro de água fervente. Tomar 4 a 6 xícaras (chá) por dia (digestivo e calmante).³
- Xarope: Utilizado no tratamento da gripe e da tosse.²

Ação

- Sedativa (modera a ação excessiva de um órgão - calmante) e Calmante (reduzem a excitação nervosa);^{1, 2 e 3}
- Antiespasmódico (prevenir a contração involuntária e convulsiva do tecido muscular liso – espasmos);^{1, 2 e 3}
- Digestiva e estomáquica;^{2 e 3}
- Analgésica (combate ou diminui a dor);^{1 e 2}
- Mucolítico (torna mais fluida as secreções dos brônquios, facilitando a expectoração);^{1 e 2}
- Carminativa (combate os problemas de acúmulo de gases estomacais e intestinais);³
- Anti-hipertensivo (trata a hipertensão);²
- Antigripal;²
- Anticonvulsivante (evita as convulsões);²
- Antibacteriana e antifúngica.²

Indicações

- Tratamento de nervosismo, inquietação e insônia; ^{1, 2 e 3}
- Espasmos; ^{1, 2 e 3}
- Indigestão; ^{1, 2 e 3}
- Problemas estomacais (náuseas, gases); ^{2 e 3}
- Aliviar cólicas intestinais e uterinas; ^{1 e 2}
- Facilitar a expectoração; ^{1 e 2}
- Asma; ³
- Tosse e bronquite; ²
- Gripe; ²
- Intoxicações gerais; ²
- Hipertensão. ²

Precauções

- Não foi encontrado nenhum dado na literatura consultada.

Contraindicações

- É contraindicado o seu uso por pessoas hipotensas (com pressão baixa), pois ela possui ação anti-hipertensiva. ³

Observações

- Essa espécie não tolera excessos de calor ou de frio. ³
- A colheita deve ser feita 5 a 6 meses após a plantação, podendo colher ramos floridos ou não floridos durante todo o ano. ³

Curiosidades

- Essa planta é usada para produzir mel (planta melífera). ³
- O seu chá é muito usado devido ao seu sabor agradável e também pela ação calmante que possui. ¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.

Erva-de-santa-maria



Nome popular: Erva-de-santa-maria

Nome científico: *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants

Família: Amaranthaceae

Sinônimos populares: Ambrósia, caácica, mata-cobra, erva-pomba-rota^{1, 2 e 3}

Sinônimos científicos: *Ambrina ambrosioides* (L.) Spach, *Chenopodium ambrosioides* L., *Vulvaria ambrosioides* (L.) Bubani

Descrição

É uma planta herbácea anual de até 1m de altura, com caule ereto e muito ramificado. Apresenta folhas simples, alternas, lanceoladas, denteadas, de diferentes tamanhos, sendo menores e mais finas na parte superior da planta, com cheiro bastante forte. Possui flores pequenas verde-amareladas reunidas em inflorescências, dispostas em espigas densas; fruto seco, pequeno, com numerosas sementes escuras.^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É nativa da América tropical (América Central e do Sul) sendo espontânea no sul e sudeste do Brasil, onde é considerada planta daninha.^{1, 2 e 3}

Parte usada: Raiz, folhas, flores e sementes^{1, 2 e 3}

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Infusão ³
- Sumo ^{1 e 2}

Uso externo

- Cataplasma ^{1 e 2}

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Infusão (estomáquico e vermífugo): Adicionar 1 xícara (cafezinho) da planta fresca com sementes em ½ litro de água. Toma 1 xícara (chá) de 6 em 6 horas. ²
- Sumo (vermífugo): Bater no liquidificador 1 copo da planta (com sementes) com 2 copos de leite. Tomar 1 copo do suco 1 dez por dia durante 3 dias seguidos. ²

Uso externo

- Cataplasma (contusões): Juntar 1 xícara (cafezinho) de vinagre com 1 colher (sopa) de sal. Amassar a planta na mistura de vinagre e sal até obter uma papa. Colocar sobre o local afetado e enfaixa. ²

Ação

- Estomáquica; ^{1, 2 e 3}
- Anti-helmíntica (vermífuga) ; ^{1, 2 e 3}
- Antirreumática; ^{1 e 3}
- Diurética; ²
- Sudorífica; ²
- Cicatrizante; ^{1 e 2}
- Digestivas; ³
- Carminativa. ³

Indicações

- Gripe, bronquite e tuberculose; ^{1 e 2}
- Contusões e fraturas; ^{1 e 2}
- Vermes intestinais; ^{1 e 2}
- Anginas. ²
- Reumatismo. ^{1 e 3}

Precauções

- Deve ser administrada com muita cautela sob a orientação médica ou de um profissional da área. ²
- Evitar o uso interno do óleo extraído dessa planta, pois é muito tóxico, podendo ser fatal. A utilização do óleo hoje é restrita para a medicina veterinária. ³

Contraindicações

- É contraindicado o uso dessa planta para gestantes, crianças menores de 2 anos de idade, idosos, pacientes com disfunção hepática ou renal e pessoas debilitadas em geral. ^{2,3}

Observações

- Essa planta também elimina e repele pulgas e percevejos (colocar ramos debaixo de colchões ou usando-os como vassouras para varrer a casa). ²

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
3. SIMÕES, C. M. O et al. Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul. – Porto Alegre: Ed. Da Universidade/UFRGS, 1989. 174 p.

Erva-de-são-joão



Nome popular: Erva-de-São-João

Nome científico: *Ageratum conyzoides* L

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: catinga-de-bode, catinga-de-barão, mentrasto ^{1,2,3}

Sinônimos científicos: *Ageratum obtusifolium* Lam., *Cacalia mentrasto* Vell.

Descrição

É uma erva anual, ereta, pilosa, ramosa e aromática, que chega até 1 metro de altura. Folhas opostas, pecioladas, ovoides e ásperas, de 3 a 5 cm de comprimento. Flores reunidas em capítulos, de cor lilás a branca. Fruto pequeníssimo, de cor preta, do tipo aquênio. ^{1,2,3}

Origem e ocorrência

É originária da América do Sul, com ocorrência cosmopolita tropical. ^{1,2}

Parte usada: Toda a planta. ²

Forma de uso

Medicinal:

Uso interno

- Infusão ^{1 e 2}
- Tintura ^{1 e 2}
- Pó ²

Uso externo

- Decocção^{1 e 2}
- Tintura²

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: 1 xícara da planta seca picada em ½ litro de água. Tomar uma xícara de chá de 4 em 4 horas (cólicas menstruais).^{1,2}
- Tintura: 1 xícara da planta fresca para 5 xícaras de álcool. Tomar 10 gotas em água 2 vezes ao dia (cólicas).^{1,2}
- Pó: Colocar 1 colher do pó em água ou suco de frutas para cada dose a ser tomada. Tomar de 3 a 4 vezes ao dia (artrose).²

Uso Externo:

- Decocção: cozinhar a planta inteira e despejar o chá morno em uma vasilha, mergulhar os pés ou as mãos durante 20 minutos, 2 vezes ao dia. Ou usá-lo sob a forma de compressas, 2 vezes ao dia (reumatismo/artrose).^{1,2}
- Tintura: 1 xícara da planta fresca para 5 xícaras de álcool. Aplicar em massagens locais (reumatismo/artrose).²

Ação

- Anti-inflamatória^{1,2}
- Antirreumática (para tratamento de doenças que afetam as articulações, músculo e esqueleto – reumatismo).^{1,2,3}
- Analgésica^{1,2,3}
- Antidiarréico^{2,3}

Indicações

- Febre; ²
- Dor de cabeça, dores musculares, dores gerais; ²
- Cólicas menstruais ^{2,3}
- Reumatismo; ^{1,2,3}

Precauções

- É recomendável que sejam usados para fins medicinais somente as plantas em estado vegetativo (sem flores).¹

Contraindicações

- Pessoas sensíveis a espécies da família Asteraceae devem evitar o uso dessa planta. ^{4,5}

Observações

- O plantio pode ser feito em todo o ano, especialmente na primavera.²
- É uma planta invasora de culturas comerciais. ^{2,3}
- A planta toda é colhida pouco antes da floração, por volta do 3^o mês. ²
- Propaga-se por sementes, semeadas a lanço, no local definitivo. ²

Curiosidades

- Popularmente é usada em banhos pelas parturientes, para facilitar o trabalho de parto.²
- O nome do gênero *Ageratum* significa “o que não envelhece”. ³

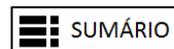
Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2^a Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 115 p.

2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Mediciniais - Viçosa: UFV, 2000. 149 p.
3. HIRUMA-LIMA, C.A.; DI STASI, L.C.. Plantas Mediciniais na Amazônia e na Mata Atlântica. - 2ª Ed. – Editora UNESP, 202, 467 p.
4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.

5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.

Folha da fortuna



Nome popular: Folha-da-fortuna

Nome científico: *Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken

Família: Crassulaceae

Sinônimos populares: Coirama, folha-da-costa, folha-de-pirarucu, roda-da-fortuna, folha-grossa ^{1 e 2}

Sinônimos científicos: *Bryophyllum calycinum* Salisb., *Cotyledon pinnata* Lam., *Crassuvia floripenula* Comm., *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.

Descrição

É uma planta sublenhosa, pouco ramificada, perene, carnosa, de até 1 m de altura. Apresenta caule de cor clara quando velho, e avermelhado enquanto jovem. Possui folhas suculentas, ovaladas ou obovadas, de bordo ondulado. As flores são hermafroditas, tubulosas de cor amarelo-avermelhadas ou verde-pálidas. ^{1 e 2}

Origem e ocorrência

A sua origem é incerta. Acredita-se que seja originária da África ou Ilhas Maurício. ²

Parte usada: Folhas ^{1 e 2}

Forma de uso

Medicinal:

Uso interno

- Sumo ^{1 e 2}

Uso externo

- Cataplasma ²

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Sumo (tratamento de úlceras e gastrite): Bater no liquidificador 1 folha com 1 xícara de água. Tomar 2 vezes ao dia, entre as refeições. ^{1 e 2}

Uso Externo:

- Cataplasma (furúnculo, queimaduras ou outros ferimentos): Aquecer a folha e colocar sobre o local afetado ou ainda fazer uma pasta com as folhas e colocar sobre a região machucada (ação cicatrizante). ²

Ação

- Anti-inflamatória local (uso externo); ^{1 e 2}
- Antiúlceras; ^{1 e 2}
- Emoliente; ^{1 e 2}
- Cicatrizante; ^{1 e 2}
- Imunossupresiva; ¹
- Antitumoral; ¹
- Inseticida; ¹
- Refrescante intestinal. ²

Indicações

- Tratamento local de furúnculos; ^{1 e 2}
- Tratamento de úlceras e gastrites; ^{1 e 2}
- Tratamento de anexite (inflamação de ovários e trompas); ¹
- Queimaduras; ²
- Coqueluche e outras infecções respiratórias. ²

Precauções

- Não há referências na literatura consultada.

Contraindicações

- Não há referências na literatura consultada.

Observações

- Essa planta também pode ser utilizada para tratamento de tosse na preparação de xaropes caseiros associada à folhas de plantas tidas como peitorais, como por exemplo ipecacuanha-da-praia (*Hybanthus calceolaria* (L.) Oken) e a cebolinha-branca (*Allium scalonicum* L). ²

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 115 p.
2. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 149 p.

Funcho



Nome popular: Funcho

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Família: Apiaceae

Sinônimos populares: Erva-doce-brasileira, erva doce, fiolho

Sinônimos científicos: *Anethum dulce* DC, *Foeniculum officinale* All.

Descrição

Planta herbácea bianual, sem pelos (glabra), aromática e ramosa, de até 2 m de altura. Apresentam folhas finas, grandes e bem divididas, flores amarelas dispostas em umbelas (inflorescência em forma de guarda-chuva), frutos compostos por dois aquênios, parecidos com os frutos da erva-doce.^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É nativa da Europa, sendo amplamente cultivada em todo o Brasil.¹

Parte usada: Raiz, folha e fruto^{2, 3, 4 e 5}

Forma de uso

Culinária

- Os frutos são usados em bolos, doces e como tempero para peixes e carnes.⁵
- A base das folhas é carnosa e é consumida fresca em saladas ou cozida em sopas.

Medicinal

Uso interno

- Infusão³
- Decocção³
- Vinho medicinal³

Uso externo

- Cataplasma⁴
- Óleo essencial⁴
- Infusão⁴
- Linimento/Bálsamo⁴

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: adicionar uma xícara (cafezinho) de frutos secos em ½ litro de água fervente.³
 - ☀ Tomar uma xícara (chá) de 6 em 6 horas, em caso de gases.³
 - ☀ Tomar uma xícara (chá) de 4 em 4 horas, para estimular a secreção de leite materno.³
 - ☀ Tomar 2 horas antes das refeições uma xícara (chá) a cada meia hora, para ação digestiva.³
- Decocção:
 - ☀ Ferver uma colher (chá) de fruto em 100 ml de água por 5min. Dar à criança no intervalo das mamadas para tratar as cólicas.³
 - ☀ Ferver 15 grs. de raiz em 1 litro de água. Tomar o decocto várias vezes ao dia, durante 15 dias, como diurético.³

- Vinho medicinal: Macerar 30 grs. do fruto em 1 litro de vinho durante dez dias. Após este período coar e tomar um cálice antes de dormir, como tônico. ³

Uso Externo:

- Cataplasma (folhas). ⁴
- Óleo essencial: como fortificante das gengivas. ⁴
- Infusão: para compressas nas inflamações oculares. ⁴
- Linimento/Bálsamo: aplicação na pele para dores musculares e reumáticas. ⁴

Ação

- Digestiva; ^{1, 2, 3 e 4}
- Carminativa (combate os problemas de acúmulo de gases estomacais e intestinais); ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Antiespasmódica (prevenir a contração involuntária e convulsiva do tecido muscular liso – espasmos); ^{1, 3 e 4}
- Diurética (aumenta o volume de urina, facilitando a eliminação de toxinas); ^{2, 3, 4, 5}
- Estimulante (das funções digestivas e circulatórias); ^{1, 3, 4 e 5}
- Galactagoga (provoca ou aumenta a secreção láctea); ^{1, 3, 4 e 5}
- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções); ^{3 e 4}
- Expectorante e sedativo de tosse; ^{2, 4 e 5}
- Anti-inflamatório; ^{4 e 5}
- Inseticida e antifúngica. ¹

Indicações

- Distúrbios digestivos (dispepsias, flatulência, cólicas, diarreias, azia, vômitos); ^{1,2,3, 4,5}
- Estimular a secreção láctea (lactação); ^{1, 3, 4 e 5}
- Bronquite e tosse; ^{2, 4 e 5}

- Problemas oculares (conjuntivite, inflamações);^{4 e 5}
- Abscessos de pele (piodermites).²

Precauções

- Evitar a administração de doses elevadas (mais de 20 grs./litro) dessa planta, pois pode perturbar o sistema nervoso central, causando alucinações, excitação e convulsões.^{3 e 4}
- Em relação ao óleo essencial de funcho, deve ser evitado o seu uso excessivo, pois pode causar irritações na pele em alguns casos.⁴
- O armazenamento deve ser feito em recipientes herméticos, ambiente seco e arejado, protegido da luz solar.⁴
- Utilizar o óleo essencial do funcho só com recomendação médica.⁵

Contraindicações

- Não foram encontrados dados na literatura consultada.

Observações

- Deve ser plantada em local definitivo, sob luz plena. A colheita é feita 5 a 6 meses após a plantação.³
- As inflorescências são colhidas somente quando os frutos passam de verde-escura para verde-amarelada ou pálida.³
- Não colher com fruto já secos, pois em razão da queda dos frutos, há muita perda.³
- Funcho é considerado planta atóxica, mesmo em doses elevadas.^{2 e 4}
- O uso do funcho durante a gestação e lactação é recomendado, pois atua como estimulante lácteo.⁴

Curiosidades

- O óleo essencial do funcho é utilizado na fabricação de licores e perfumes. Os seus frutos ou sementes são utilizados na confeitaria como aromatizantes em pães, bolos e biscoitos. ³
- O chá do funcho é muito consumido após as refeições pois auxilia na digestão. ⁵

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. – Petrópolis, RJ: Editora VOZES, 1998. 246 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
5. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Medicinais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Gengibre



Nome popular: Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe

Família: Zingiberaceae

Sinônimos populares: Gengibre, mangarataia, gengivre^{2,3}

Sinônimos científicos: *Amomun zigiber* L., *Curcuma longifolia* Wall, *Zingiber aromaticum* Noronha²

Descrição

Erva perene, com cerca de 50cm de altura, de caule subterrâneo e ramificado (rizoma), carnoso, de odor e sabor picantes característicos, com flores de cor branco-amarelada e com folhas simples e invaginantes².

Origem e ocorrência

Nativa da Índia (Ásia tropical)^{1,2,3,4}

Parte usada

Rizoma (caule subterrâneo)^{1,2,3,4}

Forma de uso

Alimentício^{3,7}

- O gengibre é consumido fresco ou cozido, em pequenas quantidades, como condimento no preparo de alimentos.^{3,7}

Medicinal

Uso interno

- Pó^{1,3,7}
- Xarope³
- Decocção³

Uso externo

- Cataplasma³
- Tintura^{1,3,7}

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Pó: Consumir dose única, de 1 a 2g, antes da viagem na prevenção de enjoo de movimento, ou 0,5g de 2 a 4 vezes ao dia⁷.
- Xarope: Pode ser ralado e adicionado a xaropes, juntamente com outras plantas³.

Uso externo

- Cataplasma: Moer ou ralar e amassar em um pano. Deixar sobre o local de traumatismo e reumatismos³.
- Tintura: Preparar 100g do rizoma moído em ½ litro de álcool. Fazer fricções nas áreas de reumatismos³.

Ação

- Estomáquica (estimula a digestão)^{1,3}
- Antiemética (previne o vômito)^{1,2,3}
- Carminativa (provoca a expulsão de gases intestinais)^{1,2,3,7}
- Espasmolítico (age contra espasmos e dores agudas)¹
- Antiinflamatório¹
- Estimulante da digestão^{1,3}
- Tônico^{1,3}
- Estimulante da circulação periférica¹

Indicações

- Dispepsia (má digestão)^{1,2,3}
- Cólica^{1,2}
- Rouquidão^{1,2,3}
- Inflamação na garganta^{1,2,3}
- Asma^{1,3}
- Bronquite^{1,3}
- Menorragia (aumento do fluxo e do período menstrual)^{1,2}
- Anorexia (falta de apetite)^{1,7}
- Problemas reumáticos^{1,5}

Precauções

- Procurar utilizar a posologia recomendada¹.
- O uso externo deve ser feito com cuidado para evitar possíveis queimaduras e lesões na pele³.

Contraindicações

- Não deve ser utilizado como antiemético durante a gravidez^{1,5}.
- O gengibre é considerado abortivo e doses que excedam em demasia a quantidade consumida na alimentação devem ser evitadas durante a gravidez e amamentação⁷.
- No caso de pacientes com cálculos na vesícula biliar, deve ser consumido sob orientação médica¹.

Observações

- Conservar em local fresco e arejado, ao abrigo da luz e não armazenar em recipientes de plástico¹.

Curiosidades

- O nome gengibre deriva da palavra “shringavera”, do sânscrito (idioma falado na Índia), e significa “em forma de chifre”⁴.
- O uso do gengibre como condimento, alimento e medicamento data de mais de 5.000 anos⁴.
- Os portugueses trouxeram o gengibre para o Brasil pouco depois do Descobrimento. Adaptou-se tão bem por aqui que alguns naturalistas europeus acreditavam tratar-se de uma planta nativa da flora brasileira⁴.
- Na hora de colher ou comprar o rizoma, este deve estar firme, liso e sem sinais de bolor. O gengibre maduro tem a casca dura, que precisa ser retirada com uma faca. O gengibre jovem pode ser consumido com casca⁴.
- O gengibre pode ser guardado em local fresco e seco. Se guardado na geladeira, deve ficar nas prateleiras, longe da umidade das gavetas de legumes, evitando que estrague rapidamente⁴.
- O gengibre, conhecido por suas ações no trato digestório, tem sido usado como terapia alternativa no tratamento de náuseas e vômitos, sintomas decorrentes em pacientes com câncer que fazem quimioterapia. Além de produzir outros efeitos benéficos, sendo um promissor auxiliar no tratamento contra o câncer⁶.

Referências

1. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Gengibre. In: _____. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p. 1-2.
2. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
3. MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV, 2000.
4. “Enciclopédia de Nutrição - Gengibre”. Disponível em: <<http://www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia/ingredientes/gengibre/curiosidades.aspx>> Acesso em: 04 de junho de 2013.

5. "University of Maryland – Medical Center: Ginger". Disponível em: <<http://www.umm.edu/altmed/articles/ginger-000246.htm>> Acesso em: 04 de junho de 2013.
6. BARRETO A. M. C. et al. "Effects of ginger (*Zingiber officinale*) in cancer patients treated with chemotherapy" Disponível em: Acesso em: 04 de junho de 2013.
7. BARNES, J. et al. Gengibre in: _____Fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Goiaba



Nome popular: Goiaba

Nome científico: *Psidium guajava* L.

Família: Myrtaceae

Sinônimos populares: Araçá-goiaba, guaiaba, guaiava, goiabeira, goiava^{1,2,3}

Sinônimos científicos: *Myrtus guajava* (L.) Kuntze, *Psidium pyriferum* L., *Psidium pomiferum* L.

Descrição

É uma árvoreta de até 7 m de altura, de tronco e ramos tortuosos com casca lisa. Apresenta folhas elípticas, opostas, aromáticas, de coloração verde clara e com nervuras bem marcadas. Possui flores axilares brancas, hermafroditas, solitárias ou em grupos. Os frutos são do tipo baga, com polpa suculenta (cor branca ou vermelha), de sabor e aroma agradável, com sementes pequenas e duras.^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É originária da América do Sul, sendo cultivada em todos os países de clima tropical.¹

Parte usada: Folhas (jovens e brotos - “olho da goiabeira”), cascas, frutos e raízes (em pequena quantidade)^{1 e 2}

Forma de uso

Culinária (Frutos):

- Os frutos são consumidos na forma natural ou utilizados para fazer sucos, compotas, geleias, doces e bolos. ³

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão¹
- Decocção (brotos) ²

Uso Externo:

- Infusão^{1, 2}
- Decocção (casca) ²

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão:
 - ☀ Adicionar água fervente em uma xícara média contendo 3 a 4 brotos (com o primeiro par de folhas jovens). Beber uma ou mais xícaras ao dia ou logo após cada defecação (evacuação) líquida. ¹

Obs.: Para diarreia infantil o infuso deve ser preparado da seguinte forma: ferver 1 litro de água com uma colher (sopa) de açúcar e uma colher (chá) de sal. Depois de ferver a água, adicionar 15 a 20 brotos. Isso será usado como soro re-hidratante caseiro, sendo administrado em pequenas doses a cada 5 a 10 minutos. ¹

- ☀ Utiliza-se o infuso (chá) em bochechos e gargarejos no tratamento de inflamações da boca e garganta. ¹
- Decocção (brotos): utiliza-se o decocto dos brotos no tratamento de diarreias graves. ²

Uso Externo:

- Infusão:
 - ☀ Utiliza-se o infuso (chá) das folhas jovens e brotos para lavagem de úlceras da pele e corrimento branco vaginal (leucorréia). ¹
 - ☀ Usa-se o infuso feito com os frutos para combater hemorroidas, doenças de pele e edema. ²
 - ☀ Decocção (casca): utiliza-se o decocto da casca em lavagens de úlceras e contra leucorréia e irritações vaginais. ²

Ação

- Antidiarreica (combate a diarreia); ^{1 e 2}
- Antibacteriana (mata as bactérias); ^{1 e 2}
- Antileucorreica (diminui o corrimento vaginal); ^{1 e 2}
- Antiúlceras (evita úlceras); ^{1 e 2}
- Adstringente (limpa a pele); ²
- Hipoglicêmica (diminui a glicose do sangue). ²

Indicações

- Disfunção intestinal (disenteria, diarreia, etc.); ^{1 e 2}
- Inflamações ou afecções da boca e da garganta; ^{1 e 2}
- Úlceras; ^{1 e 2}
- Leucorréia (corrimento branco vaginal) e irritações vaginais; ^{1 e 2}
- Infecções bacterianas; ^{1 e 2}
- Indisposição estomacal; ²
- Edema; ²
- Vertigem; ²
- Regulação do ciclo menstrual. ²

Precauções

- Não foram encontrados dados na literatura consultada.

Contraindicações

- Não foram encontrados dados na literatura consultada.

Observações

- Para fins medicinais a goiabeira deve ser podada e regada com frequência estimulando assim a produção dos gomos foliares terminais (brotos), que possuem a maior parte das propriedades medicinais dessa espécie. ¹

Curiosidades

- O gênero *Psidium* significa “triturar, esmagar, morder” e isso se refere ao fruto que tem um sabor e odor agradável. ²
- Além de ser amplamente cultivada em pomares domésticos ou comerciais, a goiabeira também é de ocorrência subespontânea no Brasil. ³

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.
3. LORENZI, H.; BACHER, L.; LACERDA, M.; SARTORI, S. Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas (de consumo in natura) – São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2006. 640 p.

Guaco



Nome popular: Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata* Spreng.

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Guaco-de-cheiro, cipó-catinga, erva-de-cobra

1, 2 e 3

Sinônimos científicos: *Cacaliatrilobata* Vell., *Mikania hatschbachii*

G.M.Barroso, *Mikania scansoria* DC.

Descrição

É uma trepadeira lenhosa com ramos abundantes, de folhas opostas, de cor verde escura brilhante e semitorcida. Apresenta flores pequenas amarelas e brancas reunidas em capitulos. Os frutos são do tipo aquênio. 1, 2 e 3

Origem e ocorrência

Originário da América do Sul, sendo cultivado na Argentina, Paraguai, Uruguai e no Brasil (principalmente no Sul e Sudeste). 1, 3 e 4

Parte usada: **Folhas** 1, 2, 3 e 4

Forma de uso

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão 1 e 3
- Decocção 1
- Xarope 3

Uso Externo:

- Tintura ¹
- Suco da planta ⁴

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: Juntar 2 xícaras (de cafezinho) de folhas frescas picadas em ½ litro de água fervente. Tomar 1 xícara (chá) 4 vezes ao dia para o tratamento de reumatismo e problemas respiratórios. ^{1 e 3}
- Decocção: Usa-se o decocto em gargarejo e bochecho nos casos de inflamação na boca e na garganta. ¹
- Xarope: Ferver 15 a 20 folhas de guaco em 100 ml de água. Depois adicionar folhas de poejo (ou assa-peixe) e uma colher (chá) de gengibre ralado. Em seguida juntar 150-200 grs. de açúcar (ou rapadura) e deixar dissolver. Cobrir o decocto e deixar esfriar. Tomar 1-2 colheres (sopa) 2 ou 3 vezes por dia para crises de tosse, asma e bronquite. Em crianças é administrada apenas a metade da dose. ³

Uso Externo:

- Tintura: em fricções ou em compressas em locais afetados por traumatismo, nevralgias, prurido e dores reumáticas. ¹
- Suco da planta: Para fazer fricções sobre as partes doloridas. ⁴

Ação

- Broncodilatador; ^{1, 2, 3 e 4}
- Expectorante (ajudam na eliminação do catarro presentes nas vias respiratórias); ^{1, 2, 3 e 4}
- Febrífuga (reduz a febre); ^{1, 2, 3 e 4}
- Antiasmático; ^{1, 2, 3 e 4}

- Antirreumática (para o tratamento de doenças que afetam as articulações, músculo e esqueleto – reumatismo); 1, 2, 3 e 4
- Béquico ou antitussígeno (contra a tosse); 1, 2, 3 e 4
- Depurativa (elimina impurezas); 1, 2 e 4
- Diurética (aumenta o volume de urina, facilitando a eliminação de toxinas); 2 e 4
- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções); 1 e 4
- Emoliente (ação calmante para a pele e outros tecidos que estejam inflamados ou irritados); 2 e 4
- Sudorífica (provoca a transpiração); 3 e 4
- Cicatrizante. 3 e 4

Indicações

- Problemas das vias respiratórias (tosse, bronquite e crises de asma); 1, 2, 3 e 4
- Dores reumáticas (reumatismo); 1, 2, 3 e 4
- Quadro febril; 1, 2, 3 e 4
- Inflamações na boca e na garganta; 1
- Traumatismo e nevralgias (sintomas dolorosos associados a lesões de nervos periféricos); 1
- Ansiedade e insônia; 2
- Dermatites, micoses e prurido (coceira ou comichão). 1 e 2

Precauções

- O uso prolongado deve ser evitado, pois podem ocorrer acidentes hemorrágicos (usar, no máximo, em um intervalo de até 100 dias). 4
- Seguir a dose recomendada, pois pode causar vômito e diarreia quando administrada em altas doses. 1, 3 e 4
- O armazenamento deve ser feito em um recipiente hermético, protegido do calor, umidade e luz solar. 4

Contraindicações

- Não foi encontrado nenhum dado na literatura consultada.

Observações

- O guaco pode ser usado contra picada de cobras e insetos. ³

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. CORRÊA, A. D.; SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L. E. M. Plantas Medicinais: do cultivo à terapêutica. – Petrópolis, RJ: Editora VOZES, 1998. 246 p.
3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.

Hortelã-pimenta



Nome popular: Hortelã

Nome científico: *Mentha X piperita*_L

Família: Lamiaceae

Sinônimos populares: Hortelã-pimenta, menta, hortelã ^{1, 2, 4}

Sinônimos científicos: *Mentha hortensis* var. *citrata* Ten., *Mentha* × *officinalis* Hull, *Mentha* × *pimentum* Nees ex Bluff & Fingerh.

Descrição

Erva aromática, com cerca de 30 cm de altura, de caule ramificado, verde escuro ou arroxeado, com folhas opostas, de borda serrada, com aroma característico e coloração verde escura, podendo apresentar certa penugem. Flores lilás ou azuladas dispostas em espigas. ^{1, 2, 4, 5}

Origem e ocorrência

Nativa da Europa, cultivada em todo Brasil. ^{1,4}

Parte usada: **Partes aéreas (ramos com flores)** ^{2,5}

Forma de uso

Medicinal

Uso interno

- Infusão^{1,2,4,5}
- Inalação²
- Xarope⁵

- Tintura mãe⁵
- Folhas frescas¹
- Alimentício⁴

Uso externo

- Loção⁴
- Sauna Facial⁴

Posologia

Medicinal

Uso interno

- Infusão: Adicionar de 2 a 3 folhas frescas por xícara de água fervente, deixando descansar por 5 minutos. Tomar junto com as refeições. A infusão tomada gelada atua prevenindo a emese (vômito) e quente auxilia na má digestão, náuseas e sensação de empasamento. Morno pode ser usado como gargarejo e bochecho nas inflamações da boca, gengiva e ferimentos. ^{2,3,4}
- Inalação: Adicionar algumas folhas frescas em uma bacia com água fervente. Realizar a inalação do vapor liberado como anticongestionante nasal².
- Xarope: 20 a 100g por dia⁵.
- Tintura: Deixar 20g das folhas secas ou frescas grosseiramente trituradas embebidas em 100 mL de álcool durante 8 a 10 dias. Coar a mistura, que deve ser, em seguida, filtrada e guardada em um recipiente protegido da luz solar e do ar. Tomar de 2 a 10g por dia⁵.
- Tintura-mãe: 40 gotas, 3 vezes ao dia⁵.
- Pó: A preparação é feita secando-se a planta suficientemente para que fique quebradiça abaixo de 60°. Isto pode ser conseguido deixando-se o material no forno depois de apagado o fogo, ou sobre a chapa do fogão ainda quente, mas que permita ser tocada com a mão. Depois de seca a planta, pode ser triturada com as mãos e em seguida peneirada através de

uma peneira ou pano fino. O pó obtido deve ser conservado em frasco bem fechado, evitando a formação de mofo ou grumos por absorção de umidade. Misturar uma colher de café com mel. Tomar três vezes ao dia por uma semana como vermífugo. Para crianças, utilizar metade da dose¹.

- Folhas frescas: Ingerir de 10 a 16 folhas por dia, 3 doses junto às refeições, como vermífugo¹.
- Uso Alimentício: A hortelã pode ser adicionada no preparo de sucos, doces ou como tempero na culinária⁴.

Uso externo

- Loção: Adicionar 30 gotas do óleo essencial em 120mL de óleo vegetal, massageando músculos e articulações doloridas².
- Sauna facial: Para dores faciais provocadas pelo frio, adicionar 25g de folhas em ½ litro de água fervente. Com uma bacia e expor o rosto ao vapor, cobrindo a cabeça com uma toalha⁵.

Ação

- Digestiva^{1,2,3}
- Tônica^{1,2}
- Carminativa^{1,2,4,5}
- Antiespasmódica^{1,2,4,5}
- Expectorante¹
- Colerética e colagoga (estimula a síntese e a liberação de bile, facilitando a digestão de gorduras)^{1,2,3,4,5}
- Antisséptica^{1,4,5}
- Vermífuga¹
- Analgésica^{2,5}
- Diaforética (auxilia na eliminação de gases intestinais)²
- Antiemética^{2,4,5}
- Vasodilatadora²

Indicações

- Má digestão^{1,2,3,4}
- Verminoses (giárdia, lombriga e ameba)^{3,4}
- Fadiga geral⁵
- Palpitações⁵
- Enxaquecas⁵
- Tremores⁵
- Asma e bronquite crônica (facilita a expectoração)⁵
- Dores dentárias (bochechos)⁵
- Dores faciais provocadas pelo frio⁵

Precauções

- Pode causar insônia se consumido antes de dormir, em pessoas sensíveis ou em uso prolongado^{1,5}.

Contraindicações

- O óleo essencial da hortelã é contraindicado em crianças menores de cinco anos².

Observações

- Cortar as folhas para o uso de chás e alimentícios antes da floração, durante o crescimento².
- Se associado com a camomila, aumenta seu efeito antiespasmódico e calmante⁵.

Curiosidades

- Há mais de 25 espécies de hortelã, muitas das quais realizam polinização cruzada, dando origem a espécies misturadas, ou híbridas.^{2,5}
- O nome *mentha* vem da mitologia grega, onde, segundo esta, a ninfa Menthe, filha de Coccyte, deus do rio, era amada por Plutão, deus dos infernos. Perséfone, a esposa de Plutão, enfurecida transformou a jovem em uma planta que cresceria na entradas de cavernas, a hortelã⁵.

Referências

1. SANTOS, C. A. de M., TORRES, K. R., LEONART, R., Plantas Mediciniais: Herbarium flora et scientia. 2 ed. São Paulo: Ícone, 1988.
2. CURTIN, S. et al; O Livro de Receitas das Ervas Mediciniais. [tradução Dafne Melo]. São Paulo: Publifolha, 2011. "University of Maryland – Medical Center: Peppermint". Disponível em: <<http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/peppermint>>. Acesso em: 2 de agosto de 2013.
3. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Mediciniais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
4. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Hortelã-pimenta. In: _____. HerbariumCompêndido de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.

Maracujá



Nome popular: Maracujá

Nome científico: *Passiflora edulis* Sims

Família: Passifloraceae

Sinônimos Populares: Flor-da -paixão, passiflora, maracujá-guaçu¹, maracujá azedo

Sinônimos Científicos: *Passiflora incarnata* L., *Passiflora diaden* Vell.⁶

Descrição

Planta trepadeira, com flores brancas com região central arroxeadada. Folhas simples, alternadas. Frutos ovais, às vezes redondos com casca grossa, muito lisa e amarela, com sementes escuras, achatadas e numerosas envolvidas por um arilo, de textura gelatinosa de coloração amarelada e translúcida.¹

Origem e ocorrência

Nativa da Américas, abrangendo a área do Sul do Estados Unidos até a Argentina¹.

Parte usada: Folhas, frutos, caules e sementes (arilo) ^{1,2, 4}

Forma de uso

Alimentício

A polpa que envolve o arilo é comestível, sendo empregada no preparo de sucos, doces e molhos.

Medicinal

Uso interno

- Infusão^{1,2,5}
- Tintura²
- Extrato fluido²
- Cápsulas²

Posologia

Medicinal

Uso interno:

- Infusão: Ferver 10g das folhas em 1L de água. O uso por indivíduos de três a 12 anos deve ser feito sob orientação médica. Acima de 12 anos: tomar ½ xícara do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia⁵.
- Tintura: Triturar grosseiramente cerca de 30g das folhas e flores. Deixá-las embebidas em 1 xícara (240mL) de álcool de cereais 45% durante 8 a 10 dias. Coar a mistura, que deve ser, em seguida, filtrada e guardada em um recipiente protegido da luz solar e do ar. Tomar 40 a 80 gotas com um pouco d'água, três vezes ao dia².
- Cápsulas: utilizar conforme a posologia indicada na embalagem do produto comercializado.

Ação

- Analgésica; ^{2,5}
- Antiespasmódica; ^{1,2,}

- Refrescante; ²
- Hipotensiva; ²
- Sedativa; ^{1,2,5}
- Cardiotônica;²
- Vasodilatadora; ²

Indicações

- Dores de cabeça; ¹

Precauções

- Pode causar sonolência.^{2,5}
- Não usar em casos de tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso.⁵
- Não utilizar de modo continuado por longos períodos.⁵
- Para indivíduos de três a 12 anos o uso tem que ser sob orientação médica.⁵

Contra-indicações

Não foram encontradas na bibliografia consultada

Curiosidades

- Em alguns países, o maracujá é conhecido como “fruto da paixão”. O nome tem uma explicação de fundo religioso^{2,3}.
- Há mais de 150 variedades de maracujá, as mais utilizadas na alimentação são o maracujá azedo, o roxo e o doce. O primeiro, muito utilizado para o preparo de sucos, é o mais comum no Brasil, respondendo por 95% da produção nacional³.
- Na hora da compra, deve-se escolher o maracujá pesado em relação ao seu volume. Se o maracujá estiver leve, significa que a polpa secou³.
- No maracujá azedo, a casca enrugada significa que já está maduro, além disso, não deve apresentar manchas escuras ou rachaduras³.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. 2ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
2. CURTIN, S. et al; O Livro de Receitas das Ervas Medicinais. [tradução Dafne Melo]. São Paulo: Publifolha, 2011.
3. “Enciclopédia de Nutrição - Maracujá”. Disponível em: <<https://www.nestle.com.br/Site/cozinha/enciclopedia/ingredientes/maracuj a.aspx>> Acesso em: 9 de julho de 2013.
4. MARTINS, C. M., VASCONCELLOS M. A. S., ROSETTO, C. A. V., CARVALHO, M.G. Prospecção Fitoquímica do Arilo de Sementes de Maracujá Amarelo e Influência na Germinação de Sementes. Universidade Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Ciência Rural [on-line], 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33117735007>>.
5. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011. 126p. Disponível em: <http://www.fitoterapia.com.br/portal/images/formulario_fitoterapicos.pdf> Acesso em: 23 de fevereiro de 2016.
6. THE PLANT LIST. Disponível em: <http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2559735> > Acesso em: 23 de fevereiro de 2016.

Mil-folhas



Nome popular: Mil-folhas

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Família: Asteraceae

Sinônimos populares: Aquiléia, erva-de-carpinteiro, macelão, milefólio, novalgina, pronto-alívio ^{1,2 e 3}

Sinônimos científicos: *Achillea borealis* subsp. *californica* (Pollard)D.D.Keck, *Achillea lanulosa* subsp. *alpicola* (Rydb.) D.D.Keck

Descrição

É uma erva de até 90 cm de altura, perene (planta em que o tempo de vida pode ultrapassar três anos, florescendo a cada um ou dois anos), ereta, aromática, com caules ramosos e caule subterrâneo do tipo rizoma. Possuem folhas compostas, finamente divididas, flores brancas reunidas em capítulos (semelhantes a margaridas), frutos do tipo aquênio. ^{1, 2 e 3}

Origem e ocorrência

É de origem europeia, sendo muito cultivada em hortas caseiras de quase todo o Brasil. É usada para fins ornamentais, e também empregada na medicina tradicional. ^{1, 2 e 3}

Partes utilizadas: Folhas, flores (inflorescências) e óleo essencial. ^{3 e 6}

Forma de uso

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão^{4 e 5}
- Extrato Líquido^{4 e 5}
- Tintura^{4 e 5}
- Xarope^{4 e 5}
- Inalação⁶

Uso Externo:

- Supositórios⁵
- Pomadas⁵
- Decocção³
- Sumo³

Fitocosmético:

- Extrato glicólico⁵
- Produtos infantis⁵
- Extrato fluido⁵

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão: 2 a 4 grs. da erva seca em água, 3 vezes ao dia, ou 10 a 15 grs. da erva em 1 litro de água – 3 vezes ao dia.^{4 e 5}
- Extrato líquido: 2 a 4 ml em álcool 25% (1:1), 3 vezes ao dia.^{4 e 5}
- Tintura: 2 a 4 ml em álcool 45% (1:5), 3 vezes ao dia.^{4 e 5}
- Xarope: 20 a 50 ml por dia. ^{4 e 5}
- Inalação: Ferver uma colher (sopa) de flores em água e inalar a fim de aliviar a febre do feno (reação alérgica ao pólen das plantas).⁶

Uso Externo:

- Supositórios: atividade anti-hemorroidal (contra hemorroidas).⁵
- Pomadas: atividade antirreumática. ⁵
- Decocção: lavagem de feridas, ulcerações e hemorroidas. ³

- Sumo: da planta fresca previamente lavada para colocar sobre os ferimentos e ulcerações.³

Fitocosmético:

- Extrato glicólico: tônicos capilares, xampus e produtos para banhos de espuma – 2 a 5 %.⁵
- Produtos infantis: Cremes e loções – 1 a 5 %.⁵
- Extrato fluido: 10 a 15 g de erva em 1 litro de água (infusão ou decocção).
Massagear o couro cabeludo no tratamento da queda de cabelos.⁵

Ação

- Anti-inflamatória; 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Antiespasmódica (prevenir a contração involuntária e convulsiva do tecido muscular liso – espasmos); 1, 2, 3, 4 e 5
- Carminativa (combate os problemas de acúmulo de gases estomacais e intestinais); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Antipirética ou febrífuga (reduz a febre); 1, 2, 4, 5 e 6
- Diaforética (provoca a transpiração – sudorífica); 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Estomacal/Digestivo (favorece a digestão gástrica); 1, 2, 3, 5 e 6
- Vulnerária (que estimula a recuperação de tecidos, facilitando o processo de cicatrização em feridas, úlceras e queimaduras); 1, 3, 4 e 5
- Expectorante (ajudam na eliminação do catarro presentes nas vias respiratórias); 1, 2 e 3
- Hipotensora (reduz a pressão arterial); 2, 4 e 5
- Diurética (aumenta o volume de urina, facilitando a eliminação de toxinas); 1, 4 e 6
- Cicatrizante; 1, 3 e 6
- Antirreumática (para tratamento de doenças que afetam as articulações, músculo e esqueleto – reumatismo); 1 e 3
- Estimulante (estimula as atividades cerebrais, nervosas e vasculares, e também serve para acelerar o funcionamento de certos órgãos ou sistemas do corpo humano); 1 e 5

- Adstringente (causa constrição dos tecidos e vasos sanguíneos e diminui as secreções das mucosas);^{4, 5 e 6}
- Antisséptica;^{4 e 5}
- Hemostática (causa a coagulação do sangue para conter hemorragias);^{4 e 5}
- Antibacteriana/Antimicrobiana;^{4 e 6}
- Anticaspa;⁵
- Tônica (fortificar o organismo e estimular suas funções)e Refrescante;⁵
- Lenitiva (com propriedades laxativas).⁵

Indicações

- Espasmos gastrintestinais e uterinos; ^{1, 2, 3, 4 e 5}
- Problemas digestivos (distúrbios do estômago, inflamação gástrica e intestinal, disenteria, flatulência, gases intestinais);^{1,2,3,4 e 5}
- Reduzir a febre; ^{1, 2, 4, 5 e 6}
- Infecções das vias respiratórias superiores (gripe, resfriado comum); ^{1, 2, 4, 5 e 6}
- Amenorreia (ausência de período menstrual); ^{3, 4, 5 e 6}
- Hemorroidas; ^{1, 2, 3 e 5}
- Feridas, úlceras e contusões (lesão na superfície do corpo sem ruptura da pele); ^{1, 3 e 4}
- Dor de cabeça, dores musculares, dores gerais; ^{1 e 2}
- Diarreia; ^{1 e 4}
- Cólicas menstruais e renais; ^{1 e 3}
- Reumatismo; ^{1 e 3}
- Tromboses cerebrais e coronarianas; ^{4 e 5}
- Astenia (fraqueza muscular frequente); ¹
- Hipertensão; ^{2, 4 e 5}
- Estimular o apetite; ^{5 e 6}
- Estimular a produção de suor; ^{1, 2, 3, 4, 5 e 6}
- Varizes e celulite. ¹

Precauções

- O suco da planta fresca em contato com a pele poderá causar fotosensibilidade (queimadura solar).¹
- A planta possui ação tóxica em animais domésticos. ³
- O uso prolongado pode desencadear reações alérgicas em pessoas sensíveis. ⁵

Contraindicações

- Pessoas sensíveis a mil-folhas ou com hipersensibilidade pré-existente a outras espécies da família Asteraceae devem evitar o uso dessa planta.^{4 e5}
- Evitar o uso de mil-folhas durante a gravidez (há indícios que ela seja abortiva) e amamentação.⁴

Observações

- As folhas devem ser coletadas antes da floração. ³
- O armazenamento deve ser em recipientes herméticos (bem fechados), em ambiente seco e arejado, protegido da luz solar. ⁵

Curiosidades

- Essa planta estimula a produção de óleos essenciais em plantas próximas.³
- Acredita-se que mil-folhas possui baixa toxicidade, pois a substância responsável pela toxicidade (tujona) encontra-se em concentrações muito baixas para representar riscos à saúde humana. ⁴

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - SP: Instituto Plantarum, 2002. 512 p.
2. DI STASI, L. C.; HIRUMA-LIMA, C. A. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. – 2ª Ed. – SP: Editora UNESP, 2002. 604 p.

3. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Mediciniais - Viçosa: UFV, 2000. 220 p.
4. BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. Fitoterápicos – 3ª Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 720 p.
5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
6. CURTIS, S.; GREEN, L.; ODY, P.; VILINAC, D. O Livro de Receitas das Ervas Mediciniais – SP: Publifolha, 2011. 352 p.

Mulungu



Nome popular: Mulungu

Nome científico: *Erythrina mulungu* Marth. ex Benth.

Família: Fabaceae

Sinônimos Populares: Amansa-senhor, suinã, árvore-de-coral^{1,3,5}

Sinônimos Científicos: *Coralloidendron mulungu*, *Erythrina christinae*

Descrição

Árvore de copa redonda, de 10 a 14m de altura, revestida por uma grossa casca avermelhada com flores exuberantes, vermelhas e frutos do tipo vagem, de 6 a 12cm de comprimento, com 1 até 6 sementes. ^{1,3}

Origem e ocorrência

Nativa da parte central do Brasil, abrangendo São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Goiás até Tocantins e Bahia.^{3,5}

Parte usada: Casca¹

Forma de uso

Ornamental⁵

Medicinal

Uso interno:

- Pó^{1,3}
- Infuso ou decocto¹
- Extrato fluido¹
- Tintura¹

Uso externo

- Decocto¹

Posologia

Medicinal

Uso interno:

- Pó: as cascas devem se moídas até se transformarem em pó e podem ser misturadas ao leite ou ao mel. Utilizar até 12g ao dia.^{1,4}
- Infuso: Verter água fervente suficiente para uma xícara de chá sobre aproximadamente 5g de cascas. Tampar. Deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar. Tomar 1 a 2 xícaras ao dia antes de deitar.^{1,3,4}
- Decocto a 2%: Adicionar aproximadamente 5g de cascas a quantidade suficiente para 1 xícara de chá de água fervendo. Deixar cozinhar em fogo baixo por 10 a 20 minutos. A seguir, deve-se coar a mistura. Tomar 1 a 2 xícaras ao dia antes de deitar. O decocto deve ser tomado no mesmo dia do preparo^{1,3,4}
- Extrato fluido: 1 a 4mL ao dia.
- Tintura: 1 colher de sobremesa a cada 8 horas. ¹

Uso externo:

- Decocto: utilizar em banhos para relaxamento. ¹

Ação

- Sedativa e tranquilizante^{1,2,3}
- Analgésica^{1,2}
- Anti-inflamatória²

Indicações

- Excitação do Sistema Nervoso^{1,3,5}
- Agitação^{1,3,5}
- Insônia^{1,2,3,5}
- Tosses nervosas^{1,3,5}
- Dores reumáticas^{1,5}
- Nevralgias (dor aguda que segue o caminho de um nervo e ocorre devido a irritações ou danos ao mesmo)^{1,5}
- Asma^{1,3}
- Hepatite^{1,3}
- Obstruções no fígado e baço^{1,3}

Precauções

- As sementes apresentam certa toxicidade.^{1,3}

Contraindicações

- Não foram encontradas contraindicações na literatura consultada.

Observações

- Armazenar em recipiente fechado, ao abrigo de luz solar, e umidade.¹

Curiosidades

- O nome *Erythrina* vem do grego “erythros”, que significa vermelho, fazendo alusão às flores vermelhas das plantas do gênero.²
- No Brasil são encontradas mais 7 espécies de *Erythrina* além de *E. mulungu* (*E. velutina*, *E. crista-galli*, *E. poeppigiana*, *E. fusca*, *E. faltata*, *E. speciosa* e *E. verna*).^{1,2}
- Várias espécies de *Erythrina* são usadas como inseticida e veneno para peixe.^{2,3}

Referências

1. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Mulungu. In: _____. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p..
2. JÚNIOR ARAÚJO, J. X. de et al. A Phytochemical and Ethnopharmacological Review of the Genus *Erythrin*: A Global Perspective of Their Role in Nutrition, 2012. Disponível em: <http://www.intechopen.com/books/phytochemicals-a-global-perspective-of-their-role-in-nutrition-and-health/a-phytochemical-and-ethnopharmacological-review-of-the-genus-erythrina>.
Data de Acesso: 11 de junho de 2013.
3. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Mediciniais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
4. MARTINS, E. R. et al. Plantas Mediciniais. Viçosa: Editora UFV, 2000.
5. Trilhas ESALQ – Árvores Mediciniais: Mulungu. Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”. Disponível em: <http://www.esalq.usp.br/trilhas/medicina/am10.htm>. Acesso em: 11 de junho de 2013.

Pata-de-vaca



Nome popular: Pata-de-vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata* Link

Família: Caesalpiniaceae

Sinônimos Populares: Unha-de-boi, casco-de-vaca, mororó¹

Sinônimos científicos: Não há sinônimos científicos relatados na literatura consultada.

Descrição

Árvore de pequeno porte, em geral, de 5 a 7m de altura, apresenta espinhos nos ramos. Flores vistosas de coloração branca, semelhante às orquídeas. As folhas apresentam característica forma fendida, parecida com um casco bovino. Seu fruto apresenta-se como um legume achatado, marrom-acinzentado, abrindo-se em duas partes, com 5 a 10 sementes².

Origem e ocorrência

Nativa do sudeste do Brasil, mas encontrada também nas áreas montanhosas da região Nordeste¹.

Parte usada: Cascas, flores e principalmente folhas^{1,5}.

Formas de uso

Ornamental^{1,2}

Medicinal

Uso interno:

- Infusão^{3,5}

Posologia

Medicinal

Uso interno:

- Infusão: Verter água fervente suficiente para uma xícara sobre aproximadamente 1g da folha picada (ou uma colher de chá). Tampar. Deixar em repouso por 15 minutos. Coar. Para o controle da diabetes, recomenda-se ingerir uma xícara de chá 3 vezes ao dia³.
- Infusão: Recomenda-se o mesmo tipo de chá, 3 vezes ao dia, sendo duas xícaras pela manhã e outra a tarde antes das 17hs, para a eliminação de cálculos renais¹.
- Infusão: Para o tratamento de diarreia utilizar o chá feito com sua casca e ramos picados, preparado com uma colher de sobremesa deste material, fervido durante cinco minutos com água suficiente para dar um copo, que, depois de frio deve ser bebido após cada evacuação¹.

Ação

- Hipoglicemiante^{1,5}
- Diurética^{1,5}
- Hipocolesteromiante¹

Indicações

- Cistites (inflamação na bexiga)¹
- Parasitoses intestinais^{1,5}
- Elefantíase^{1,5}
- Diabetes^{1,5}

Precauções

- Toxicologia sem referências na literatura.

Contraindicações

- Atóxica desde que respeitada a dose indicada.⁵

Observações

- Armazenar em recipiente fechado, ao abrigo de luz solar, e umidade.⁵

Curiosidades

- As plantas do gênero *Bauhinia* compreendem aproximadamente 300 espécies, com suas folhas apresentando formato semelhante ao de uma “pata de vaca”.
- Muitas destas plantas são usadas na medicina popular como se fossem a pata-de-vaca "original" (*B.forficata*), porém estas outras plantas são diferentes da "original" podendo apresentar componentes tóxicos e/ou não tratar as mesmas doenças que a pata-de-vaca "original"⁴.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. LORENZI, H. 2002. Árvores brasileiras: manual de identificação e cultivo de plantas arbóreas do Brasil. Vol. 2, 2ª ed., Editora Instituto Plantarum, Nova Odessa, São Paulo.
3. Plantas medicinais [Santos, C.A.M.; Torres, K.R.; Leonart, R.]
4. [Silva, K. L. e Cechinel Filho V.; Plantas do gênero LANTAS DO GÊNERO *Bauhinia*: composição química e potencial farmacológico. Quim. Nova, Vol. 25, No. 3, 449-454, 2002.](#)

5. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Pata-de-vaca. In: _____. Herbarium Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001.p. 229-230.

Picão-preto



Nome popular: Picão preto

Nome científico: *Bidens pilosa* L.

Família: Asteraceae

Sinônimos Populares: Amor-seco, carrapicho, coambi, cuambri, pico-pico ¹

Sinônimos Científicos: *Bidens alausensis* Kunth, *Bidens chilensis* DC., *Bidens scandicina* Kunth. ¹

Descrição

Planta herbácea ereta, anual, ramificada, com odor característico, de 50-130 cm de altura. Suas folhas são compostas pinadas, com folíolos de formato, tamanho e número variados. As flores são amarelas, reunidas em pequenas inflorescências do tipo capítulo. Os frutos são aquênios pretos, com pequenos ganchos, conhecidos como carrapichos.

Origem e ocorrência

Nativa de toda a América tropical. ¹

Parte usada: Todas as suas partes são empregadas. ^{1,3}

Forma de uso

Medicinal:

Uso Interno:

- Infusão⁴

Uso Externo:

- Infusão⁴

Posologia

Uso Interno:

- Infusão: Uma xícara (cafezinho) da planta picada em meio litro d'água quente. Tomar uma xícara (chá) a cada quatro horas.⁴

Uso Externo:

- Infusão: Uma xícara (cafezinho) da planta picada em meio litro d'água quente. Utilizar essa infusão duas vezes ao dia como vulnerário e antisséptico.⁴

Ação

- Diurética;
- Emenagoga;
- Anti-disentérica (para o tratamento de icterícia);
- Emoliente;
- Anti-inflamatória;
- Antimicrobiana.

Indicações

- Angina; ^{1,3}
- Diabetes; ^{1,3}
- Disenteria; ^{1,3}
- Aftosa; ^{1,3}
- Hepatite; ^{1,3}
- Laringite; ^{1,3}
- Verminose; ^{1,3}
- Hidropsia; ^{1,3}
- Febre; ^{1,3}
- Blenorragia; ^{1,3}

- Leucorreia; ^{1,3}
- Infecções urinárias e vaginais. ^{1,3}

Precauções

- Sem evidência de toxicologia.⁴

Contra-indicações

- Pessoas sensíveis a espécies da família Asteraceae devem evitar o uso dessa planta. ²

Observações

- O extrato dessa planta inibe a síntese de prostaglandinas, substâncias envolvidas na inflamação e dor de cabeça.¹

Curiosidades

- Essa planta possui atividade antibactericida contra bactérias *Gram-positivas*.¹

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 124 p.
2. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
3. CORRÊA, A.D., SIQUEIRA-BATISTA, R., QUINTAS, L.E.M..Plantas Medicinais, do cultivo à terapêutica. . - 1ª Ed. – RJ: Vozes, 1998. 170p.
4. MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. Plantas Medicinais - Viçosa: UFV, 2000. 157 p.

Pinhão-roxo



Nome popular: Pinhão roxo

Nome científico: *Jatropha gossypifolia* L.

Família: Euphorbiaceae

Sinônimos Populares: Pião roxo, erva-purgante, mamoninha²

Sinônimos Científicos: *Adenoropium gossypifolium* (L.) Pohl,
Jatropha elegans Kl., *Manihot gossypifolia* (L.) Crantz

Descrição

Arvoreta ou arbusto com folhas alternadas, cobertas por pelos, grandes e de cor roxa. as folhas jovens tem coloração roxa, passando a verdes nas extremidades quando adultas. Flores roxas em pequenos cachos. Frutos pequenos, esverdeados, com cerca de 1cm de comprimento, contendo de 1 a 3 sementes.

Origem e ocorrência

Nativa de regiões da África e América Tropical^{2,3}.

Forma de uso

Ornamental²

Embora algumas pessoas o empreguem como purgativo e a planta conste da lista de Plantas Medicinais, por ser muito tóxica, não se aconselha o uso medicinal desta espécie até que haja estudos suficientes que garantam a segurança desse uso.

Precauções

- O uso prolongado da planta pode causar danos renais, hepáticos e pulmonares^{2,3}.
- Desaconselha-se o uso de *J. gossypiifolia* por apresentar-se como uma espécie tóxica, causando danos irreversíveis a longo prazo, necessitando de maiores estudos que garantam a segurança do uso da espécie³.

Observações

- *J. gossypiifolia* possui alta toxicidade, principalmente por suas propriedades cáusticas (capazes de provocar queimaduras) e inflamatórias. O látex da espécie é altamente cáustico quando em contato com a pele e mucosas^{1,2,3}.
- De modo geral, a ingestão de partes do vegetal pode produzir efeitos purgativos (laxativos) e deprimir a função respiratória e cardiovascular. Os danos causados pela intoxicação por *J. gossypiifolia* levam a distúrbios gastrointestinais, dores intensas, desidratação, insuficiência renal, e agravos no sistema cardiovascular. Além disso, o quadro pode evoluir para danos neurológicos com possibilidade de coma e morte³.

Curiosidades

- A planta é usada em cercas-vivas contra incêndios e relâmpagos^{2,3}.

Referências

1. “Pinhão –roxo”. Centro de Informações Toxicológicas do Amazonas, Universidade Federal do Amazonas. Disponível em: <<http://www.cit.ufam.edu.br/prevencao/plantas/pinhao-roxo.htm>>. Acesso em: 22 de novembro de 2013.
2. MARIZ S.R. “Estudo toxicológico pré-clínico de *Jatropha gossypiifolia*”. 2007. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2007. Disponível em:

<<http://www.corpoica.org.co/SitioWeb/Documento/JatrophaContrataciones/JATROPHA-GOSIPIFHOLA.pdf>>. Acesso em: 22 de novembro de 2013.

3. MARIZ S. R. et al. "Possibilidades terapêuticas e risco toxicológico de *Jatropha gossypifolia* L.: uma revisão narrativa" Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, Botucatu, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v12n3/13.pdf>>. Acesso em: 22 de novembro de 2013.

Pitanga



Nome popular: Pitanga

Nome científico: *Eugenia uniflora* L.

Família: Myrtaceae

Sinônimos Populares: Ibipitanga, pitangueira, ginja

Sinônimos Científicos: *Eugenia michelii* L., *Stenocalyx micheli* L.^{1,3}

Descrição

Arbusto ou árvore de 4 a 10m de altura, de copa estreita, de tronco liso e cor pardo-clara. Folhas simples de 3 a 7cm de comprimento, que liberam aroma característico quando amassadas. Flores brancas. Frutos carnosos, globosos, sulcados, brilhantes e de cor vermelha, amarela, ou preta, com polpa carnosa e sabor agridoce, contendo de 1 a 2 sementes^{1,3}.

Origem e ocorrência

Cultivada mundialmente, a espécie é nativa do Brasil, sendo encontrada no Sul, Sudeste, Nordeste (Bahia) e Centro-Oeste (Mato Grosso do Sul), abrangendo as áreas de Cerrado e Mata Atlântica¹.

Parte usada: Folhas e frutos¹.

Forma de uso

Alimentar

Consumo do fruto *in natura*, ou em geleias, doces e sucos^{1,3,4}.

Medicinal

Uso interno:

- Infusão de folhas¹
- Extrato alcóolico de folhas¹

Ação

- Antireumática¹
- Antidesintérica¹
- Febrífuga^{1,3,4}
- Aromática¹
- Calmante^{1,4}
- Anti-inflamatória⁴
- Anti –hipertensiva^{1,4}
- Antioxidante^{3,4}

Indicações

- Diarreias¹
- Verminoses¹
- Bronquite¹
- Tosse¹
- Febre^{1,3,4}
- Ansiedade^{1,4}
- Hipertensão Arterial^{1,4}

Posologia

- Infusão: Adicionar água fervente em um copo contendo uma colher de sopa de folhas bem picadas. Nos casos de diarreia, tomar aos poucos, uma dose de meio a um copo após evacuar¹.
- Extrato alcoólico: Adicionar duas colheres de sopa de folhas picadas e deixar macerar por 7 dias em uma xícara com álcool de cereais na concentração de 70%, que deve ser tomado na dose de 10 gotas diluídas em água, duas vezes ao dia¹.

Precauções

- Deve-se evitar o consumo das sementes. Animais alimentados com as sementes apresentaram quadro de diarreia³.

Contraindicações

- Não foram relatadas contraindicações na literatura consultada.

Observações

- Estudos mostram a atividade larvicida do extrato aquoso obtido por maceração das folhas de *E. uniflora*, no combate a dengue².

Curiosidades

- A frutificação costuma ocorrer entre novembro e janeiro¹.
- O nome pitanga deriva da palavra tupi "pyrang", que significa "vermelha"⁴.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.

2. ABREU, L. C. et al. LARVICÍDIO: em busca das moléculas fatais de *Eugenia uniflora* e *Syzygium aromaticum*.
3. *Eugenia uniflora*. National Tropical Botanical Garden. Disponível em: <http://ntbg.org/plants/plant_details.php?plantid=5067#> Data de acesso em: 18 de junho de 2013.
4. VIZZOTO, M. "Pitanga, uma fruta especial", 2008. Disponível em: <<http://www.embrapa.br/embrapa/imprensa/artigos/2008/pitanga-uma-fruta-especial-2>> Data de acesso em: 18 de junho de 2013.

Poejo



Nome popular: Poejo

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Família: Lamiaceae

Sinônimos Populares: Erva-de-são-lourenço, poejo-das-hortas, poejo-real^{1,2,3}.

Sinônimos Científicos: *Mentha daghestanica* Boriss, *Pulegium vulgare* Mill.^{1,3}

Descrição

Erva rasteira, com cerca de 10cm de altura, com folhas muito aromáticas. Flores com pétalas violeta e agrupadas em cachos¹.

Origem e ocorrência

Nativa da Europa, Ásia e Arábia^{1,5}.

Parte usada: Toda a planta².

Forma de uso

Medicinal

Uso interno:

- Infusão^{1,2,3}

Uso externo:

- Óleo essencial (Aromaterapia)^{1,3}

Posologia

Medicinal

Uso interno:

- Infusão: 20g da planta fresca em 1L d' água, ou 4 a 5g por xícara (chá), ou ainda, 1 a 2g da planta seca por xícara (chá). Tomar 1 a 2 xícaras por dia. O infuso, se tomado antes das refeições junto com suco de ½ limão auxilia na digestão².

Ação

- Anticatarral¹
- Expectorante^{1,2}
- Hipertensiva (aumenta a pressão arterial) e Cardiotônica (aumenta a força de contração do coração)¹
- Carminativa (provoca a expulsão de gases intestinais)^{1,2,3}
- Emenagoga (provoca ou aumenta o fluxo menstrual)^{1,2,3}
- Colagoga (auxilia na digestão de gorduras)¹
- Diurética (aumenta a excreção de urina)^{1,2}
- Antipirético (diminui a temperatura corporal em estados febris)¹
- Diaforética (estimula a transpiração).³

Indicações

- Bronquite catarral crônica^{1,2}
- Bronquite Asmática¹
- Coqueluche (doença infectocontagiosa que acomete as vias respiratórias)¹
- Leucorréia (secreção branca vaginal ou uterina)¹
- Dismenorréia (cólica menstrual)¹
- Amenorréia (ausência de menstruação)¹
- Desordens digestivas (azia, enjoos)^{1,2}
- Gota (Inflamação nas articulações causada pelo acúmulo de ácido úrico no sangue)^{1,3}
- Resfriados¹
- Hidropsia (retenção de líquidos)²

Precauções

- O uso em gestantes é contraindicado, especialmente nos três primeiros meses de gestação, apresentando alto risco de aborto^{2,3,5}.
- A ingestão do óleo essencial pode causar dor abdominal, vômitos, diarreia, letargia (perda temporária dos movimentos), agitação, febre, hipertensão, bradicardia (diminuição do ritmo cardíaco) e urticária generalizada³.
- Doses de óleo acima de 30mL e 28,35g podem ser fatais³.

Contra-indicações

- Gestantes^{2,3,5}.
- É contraindicada a ingestão do óleo de poejo. Foram relatados efeitos tóxicos ao fígado (hepatotóxico) e aos rins (nefrotóxico). O uso externo também é condenado^{1,3,5}.

Observações

- Na aromaterapia, são atribuídas ao óleo essencial do poejo as ações citadas anteriormente, porém, o uso interno do óleo é contraindicado (ver: Ação)^{1,2,3}.
- O óleo essencial apresenta atividade antimicrobiana, inseticida e repelente de cães e gatos^{1,2,3}.
- O poejo não é comumente usado na alimentação³.
- Sob a forma de infuso é indicado para as enfermidades citadas anteriormente (ver: Indicações)¹.

Curiosidades

- O poejo ganhou o nome científico de *Mentha pulegium* graças a seu efeito repelente de insetos. No latim, "pulex" significa pulga⁵.
- Apesar do uso incomum na culinária, suas folhas são usadas frescas no cozimento de carnes de sabor forte, como de carneiro, bode, cabrito e de ovelha, ou ainda na decoração de pratos⁵.
- Na hora da compra, as folhas devem estar bem verdes, sem queimaduras ou pontos pretos. Uma forma prática de armazenar o poejo é fazer um *pesto* (preparação culinária em que as duas xícaras das folhas são colocadas em um pote de vidro bem lavado com meia xícara de azeite extravirgem e meia colher de café de sal)⁵.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV, 2000.
3. BARNES, J. et al. Poejo in: _____ Fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012.
4. “Coqueluche”. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1546> Acesso em: 30 de abril de 2013.
5. CALDERARI, J. “Comida – Refrescante, poejo é usado em carnes fortes”. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/comida/ult10005u590339.shtml>> Acesso em: 30 de abril de 2013.

Quebra-pedra



Nome popular: Quebra-pedra

Nome científico: *Phyllanthus spp**(*P. acutifolius* Poir. ex Spreng., *P. amarus* Schumach. & Thonn., *P. niruri* L.(foto))

Família: Euphorbiaceae

Sinônimos Populares: Erva-pombinha, arrebenta-pedra, quebra-pedra-branca^{1,2,4}.

Sinônimos Científicos: *Diasperus niruri* (L.) Kuntze , *Phyllanthus asperulatus* Hutch.¹

Descrição

Erva anual de pequeno porte, ramos alternados, folhas ovais, pequenas e alternas. Flores pequenas, amarelo-esverdeadas, voltadas para baixo e frutos secos, pequenos, com duas sementes, muito procurados pelos passarinhos^{1,4}.

Origem e ocorrência

Nativa da América ocorre em toda região toda região tropical, até o sul da América do Norte. Cresce especialmente no período de chuvas em todo tipo de solo, sendo de comum ocorrência em fendas de calçadas, terrenos baldios, quintais e jardins^{1,2}.

Parte usada: Partes aéreas (caules, folhas, flores e frutos)^{2,4}.

Forma de uso

Ornamental⁴

Medicinal

Uso interno:

- Infusão^{2,4}
- Pó²
- Decocção^{1,4}

Posologia

Uso interno:

- Infusão: 1 xícara da planta fresca picada em ½ litro d'água. Tomar uma xícara 6 vezes ao dia^{2,4}
- Pó: A preparação é feita secando-se a planta suficientemente para que fique quebradiça abaixo de 60°. Isto pode ser conseguido deixando-se o material no forno depois de apagado o fogo, ou sobre a chapa do fogão ainda quente, mas que permita ser tocada com a mão. Depois de seca a planta, pode ser triturada com as mãos e em seguida peneirada através de uma peneira ou pano fino. O pó obtido deve ser conservado em frasco bem fechado, evitando a formação de mofo ou grumos por absorção de umidade. Consumir até 1 colher de chá ao dia².
- Decocção: Ferver de 30 a 40 gramas da planta fresca ou 10 a 20 gramas da planta seca para 1 litro de água. O cozimento (decocto) filtrado pode ser conservado na geladeira até o dia seguinte. Tomar uma xícara, três vezes ao dia. Suspender o uso por duas semanas após 10 dias de uso contínuo^{1,4}.

Ação

- Diurética^{1,2}
- Antibacteriana^{2,3}

- Hipoglicemiante^{2,3}
- Antiespasmódica (combate cólicas renais)^{2,3}
- Hepatoprotetora^{1,2,3}
- Anticancerígena²
- Litolítica^{1,2,3}
- Colagoga²

Indicações

- Eliminação de cálculos renais (litíase renal)^{2,3}
- Nefrites e pielites (inflamação nos rins)²
- Cistites (inflamação na bexiga urinária)²
- Hepatite tipo B^{1,2,3}
- Hidropsia (retenção de água)²

Precauções

- Não apresenta efeitos colaterais quando usado em doses terapêuticas².
- Nos tratamentos prolongados é recomendado interromper o uso por duas semanas após cada período de três meses e meio de tratamento².
- Em caso de hipersensibilidade (reação alérgica), descontinuar o uso imediatamente².
- Em baixas doses é atóxica ao homem. Altas doses podem provocar aumento exagerado da diurese e diarreias^{2,3}.

Contraindicações

- É contraindicado o consumo durante a gravidez e lactação. Alguns princípios ativos podem atravessar a barreira placentária e também serem eliminados no leite materno, além do alto risco de aborto^{2,3,4}.

Observações

- A colheita é feita de 2 a 3 meses após o plantio, arrancando-se a planta inteira⁴.

Curiosidades

- Várias espécies do gênero *Phyllanthus* são usadas na medicina popular, mas das plantas conhecidas como quebra-pedra, a *P. niruri* é a mais ativa^{1,2,3}.

Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
2. TESKE, M., TRENTINI A. M. M. Herbarium, Compêndio de Fitoterapia. Curitiba: Herbarium Laboratório Botânico, 2001.
3. MARQUES, L. C. *Phyllanthus niruri* (Quebra-Pedra) no Tratamento de Urolitíase: Proposta de Documentação para Registro Simplificado como Fitoterápico. Revista Fitos, v 5, n 3, setembro 2010. Disponível em: <<http://www2.far.fiocruz.br/redesfito/v2/revista/wp-content/uploads/2011/02/Phyllanthus-niruri-Quebra-Pedra-no-Tratamento-de-Urolit%C3%ADase-Proposta-de-Documenta%C3%A7%C3%A3o-para-Registro-Simplificado-como-Fitoter%C3%A1pico1.pdf>> Acesso em: 28 de agosto de 2013.
4. MARTINS, E. R. et al. Plantas Medicinais. Viçosa: Editora UFV, 2000.



Nome popular: Romã

Nome científico: *Punica granatum* L.

Família: Lythraceae

Sinônimos Populares: Romeira, granada, milagreira, miligrana.²

Sinônimos Científicos: *Punica florida* Salisb., *Punica spinosa* Lam. , *Punica grandiflora* Hort. ex Steud.

Descrição

Arbusto grande ou arvoreta com cerca de 3 metros de altura. Folhas simples e coriáceas, de 5 a 7 cm de comprimento. Flores com pétalas vermelhas, formadas na primavera, dispostas solitariamente ou em grupos de até 5. Os frutos são do tipo baga e amadurecem durante o verão.^{1,2}

Origem e ocorrência

Originária da Pérsia (hoje Irã).¹

Parte usada: Frutos, casca do fruto, casca do caule e casca da raiz.^{1,2}

Forma de uso

Ornamental ² Por ser uma árvoreta de até 3m de altura e possuir corola vermelho alaranjada, é utilizada como ornamental em jardins.²

Medicinal

Uso Interno:

- *In natura* ²
- Decocção ²

Uso Externo:

- Decocção
- Tintura ⁵

Fitocosmético:

- Extrato glicólico ^{3,4}

Posologia

Medicinal:

Uso Interno:

- *In natura*: Nas inflamações de boca e garganta pode-se mascar pequenos pedaços secos ou frescos da casca do fruto como se fossem pastilhas.²
- Decocção: Nas inflamações de boca e garganta pode-se fazer bochechos ou gargarejos com o preparado de uma colher de sopa de pedacinhos da casca do fruto em uma xícara média d'água fervente por 10 minutos. ²
Nas infestações por tênia deve-se usar o cozimento preparado com 40 a 60 g de pó da casca do tronco ou da raiz com 100 a 200 ml de água, fervendo-se a mistura por 10 minutos, que deve ser coado ainda quente através de um pano fino. Separa-se essa dose em 3 ou 4 porções, que deverão ser tomadas no intervalo de uma hora. Uma hora depois da última dose deve-se administrar um purgante de folhas de sene. ²

Essa mesma preparação pode ser usada para eliminar vermes de gatos e cachorros, nas doses correspondentes de 5 g para gatos e 20 g para cães, administradas uma a duas vezes por ano. ²

Uso Externo:

- Decocção: Com o preparado de uma colher de sopa de pedacinhos da casca do fruto em uma xícara média d'água fervente por 10 minutos pode se fazer lavagens e compressas nas áreas afetadas nos órgãos genitais no caso de herpes genital.
- Tintura: 20 gramas da casca do fruto seca em 100 ml de álcool 70% (p/p) e extrair por percolação para ser utilizado como anti-inflamatório de uso externo e antisséptico da cavidade oral.⁵

Fitocosmético:

- Extrato glicólico: Seu extrato glicólico tem propriedade fotoprotetora contra raios UVB, além de antioxidante. ^{3,4}

Ação

- Antiinflamatória; ^{1,2,3,4}
- Antidiarreica; ^{1,2,3,4}
- Vermífuga; ^{1,2,3,4}
- Antioxidante; ^{1,2,3,4}
- Clareador da pele; ^{1,2,3,4}
- Auxilia no tratamento de neoplasias e doenças cardiovasculares; ^{1,2,3,4}
- Antifúngico; ^{1,2,3,4}
- Antibacteriano. ^{1,2,3,4}

Indicações

- Diarréia crônica; ^{1,2}
- Desintéria amebiana; ^{1,2}
- Afecções vaginais; ^{1,2}

- Leucorréias; ^{1,2}
- Gengivite; ^{1,2}
- Faringite. ^{1,2}

Precauções

- Apesar da baixa toxicidade do extrato alcoólico da romã ($DL_{50} = 280$ mg/kg), seu uso por via oral deve ser feito com cautela pois a ingestão dos alcaloides ou do extrato em quantidade equivalente a 80 gramas da planta ou mais, produz grave intoxicação que atinge o sistema nervoso central, provocando paralisação dos nervos motores e consequente morte por parada respiratória.²

Contraindicações

- O uso em crianças menores de 12 anos só pode ser feita sob orientação médica.²
- A tintura não deve ser usada em gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoólatras e diabéticos. ⁵
- Não ingerir o produto após o bochecho e gargarejo. ⁵

Observações

- Os frutos podem também ser consumidos *in natura*, em forma de geléia e de um vinho denominado de “grenadine”.¹

Curiosidades

- A romãzeira é uma fruteira exótica e cultivada no país desde os tempos coloniais, principalmente em pomares domésticos. Foi domesticada na Pérsia há cerca de 2 mil anos a.C. ¹

Referências

1. LORENZI, H.; BACHER, L.; LACERDA, M.; SARTORI, S. Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas de consumo *in natura*. - 1ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2006. 426 p
2. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 350 p.
3. DEGÁSPARI, C.H.; DUTRA, A.P.C.. Propriedades fitoterápicas da romã (*Punica granatum* L.). *Visão Acadêmica*, Curitiba, v.12, n.1, Jan-Jun 2011.
4. OLIVEIRA, J.R. DE; CASTRO, V.C.DE.; VILELA, P.D.G.F. et al. Atividade antimicrobiana do extrato glicólico de *Punica granatum* L. (romã) sobre *Staphylococcus* spp., *Streptococcus mutans* e *Candida* spp. Disponível em:
http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2011/anais/arquivos/0338_0316_01.pdf. Acesso em: 20/08/2013.
5. ANVISA. Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira 1ª Edição, 2011. Disponível em:
http://www.anvisa.gov.br/hotsite/farmacopeiabrasileira/conteudo/Formulario_de_Fitoterapicos_da_Farmacopeia_Brasileira.pdf . Acessado em: 20/08/2013

Tanchagem



Nome popular: Tanchagem

Nome científico: *Plantago major* L.

Família: Plantaginaceae

Sinônimos Populares: Tansagem, plantagem, transagem^{1,2,4}

Sinônimos Científicos: *Plantago latifolia* Salisb., *Plantago borysthenica* Wissiul., *Plantago dregeana* Decne^{4,5}.

Descrição

Erva pequena, de cerca de 20 a 30 cm de comprimento, nativa da Europa e cultivada em todo o Sul do Brasil. Flores muito pequenas reunidas em inflorescências com a forma de espigas eretas de 20 a 30cm de altura e folhas dispostas em roseta (semelhantes à disposição de pétalas na rosa) na base da planta⁴.

Origem e ocorrência

Nativa da Europa cresce espontaneamente em terrenos baldios e lavouras do sul do Brasil⁴.

Parte usada: Toda a planta¹

Forma de uso

Medicinal

Uso interno:

- Infusão^{1,4}

- Gargarejo^{1,4}
- Alimentício^{1,4}

Uso externo:

- Cataplasma^{1,4}

Posologia

Medicinal

Uso externo:

- Cataplasma: Amassar as folhas e misturar com glicerina, espalhadas sobre gaze e colocadas sobre feridas, queimaduras leves e picadas de insetos⁴.

Ação

- Expectorante^{1,4}
- Adstringente¹
- Emoliente¹
- Diurética^{1,4}
- Anti-inflamatória^{1,2}
- Bactericida¹
- Cicatrizante^{1,4}
- Antidiarreica^{1,4}
- Depurativa¹

Indicações

- Problemas respiratórios (Catarro, bronquite, gripe, asma e tosse);¹
- Disenteria e diarreias; ¹
- Hemorragia pós-parto; ¹
- Feridas; ¹
- Úlceras varicosas; ¹
- Inflamações da boca e garganta (aftas, amígdalas irritadas e inflamadas). ¹

Precauções

- Acredita-se que as partes verdes e as sementes ocasionem dermatite de contato (reação alérgica da pele)³.
- Doses excessivas podem exercer efeito laxativo e hipotensor (diminuição da pressão arterial)³.

Contra-indicações

- Grávidas e lactantes devem evitar o consumo da tanchagem³.

Observações

- As espécies *P. lanceolata* L. e *P. australis* Lam. também são usadas na medicina popular brasileira com as mesmas finalidades de *P. major*^{1,4}.

Referências

1. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia – 4ª Ed. – Curitiba: Herbarium Lab. Bot. Ltda, 2001. 317 p.
2. ANVISA. Formulário de Fitoterápicos Farmacopéia Brasileira 1ª Edição, 2011. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/hotsite/farmacopeiabrasileira/conteudo/Formulario_de_Fitoterapicos_da_Farmacopeia_Brasileira.pdf . Acessado em: 20/08/2013
3. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. - 2ª Ed. - SP: Instituto Plantarum, 2008. 350 p.
4. <http://www.theplantlist.org/tpl/record/kew-2569743>

Rio de Janeiro



2016