



Programa Municipal de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Workshop de Plantas Medicinais Plantas Medicinais para dores



Katrin Grützmacher
Farmacêutica CRF/SC 5136

1



Preparo dos Chás



• Chá por Infusão

- Partes moles (folhas e flores)
- Colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar e deixar de 5 a 10 minutos em repouso; coar em seguida.



• Chá por Decocção

- Partes duras (cascas, caules, raízes, sementes, frutos)
- Colocar a planta na água fria e levar a ferver. Tempo de fervura entre 5 a 10 minutos, dependendo da consistência da parte da planta.
- Após o cozimento, tampar, e deixar em repouso 10 minutos e coar em seguida.



Planta seca/desidratada: 1 colher de sopa rasa para 1 xícara de chá (150-200ml)

2

Dores Musculares



Katrin Grützmacher



3

Causas das Dores Musculares



- 1. Exercício Intenso:** Prática de atividade física intensa ou não habitual pode causar dores musculares temporárias, conhecidas como "dor muscular de início tardio" (DMIT).
- 2. Tensão Muscular:** Postura inadequada, estresse emocional ou atividades que envolvam movimentos repetitivos podem levar à tensão muscular.
- 3. Lesões:** Traumas, contusões ou estiramentos musculares podem resultar em dores localizadas.
- 4. Infecções Virais:** Algumas infecções virais, como a gripe, podem causar dores musculares generalizadas.
- 5. Condições Médicas:** Doenças como fibromialgia, miosite, artrite e outras podem causar dores musculares crônicas.

4

Dores Musculares

DOR = INFLAMAÇÃO

INFLAMAÇÃO = ↑ CORTISOL

CORTISOL = ↑ PRODUÇÃO DE CITOCINAS INFLAMATÓRIAS

CORTISOL = ↑ ADRENALINA

↓ MELATONINA

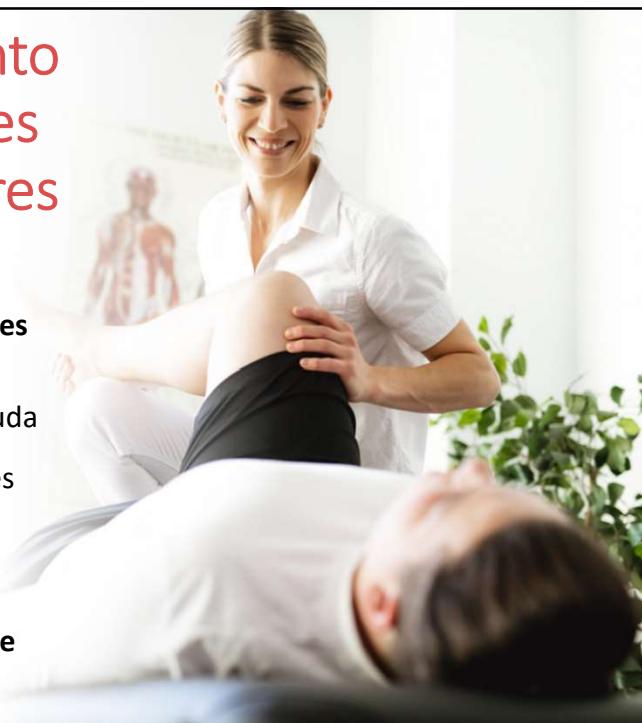
DESESTABILIZA O RELÓGIO BIOLÓGICO



5

Tratamento das Dores Musculares

- Repouso
- Compressas Quentes ou Frias: gelo nas primeiras 24 horas após uma lesão aguda e depois usar compressas quentes
- Massagem
- Alongamento
- Plantas Medicinais Anti-inflamatórios e Analgésicos



6

Medicamentos Convencionais para dores musculares



- Anti-inflamatórios
- Relaxantes Musculares
- Analgésicos

7

Dores Musculares Plantas Anti-inflamatórias

- Gengibre (*Zingiber officinale*)
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Erva-baleeira (*Cordia verbenacea*)
- Picão preto (*Bidens pilosa*)
- Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*)
- Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*)
- Unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*)
- Agripalma, rubim ou santos filho (*Leonurus sibiricus*)
- Mil-folhas (*Achillea millefolium*)



8

Dores Musculares

Plantas Analgésicas

- Louro (*Laurus nobilis*)
- Alecrim (*Salvia rosmarinus*)
- Orégano (*Origanum vulgare*)
- Sálvia (*Salvia officinalis*)
- Manjerona (*Origanum majorana*)
- Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*)
- Mil-folhas (*Achillea millefolium*)
- Marcela (*Achyrocline satureoides*)



9

Dores Musculares

Plantas Relaxantes Musculares

- Malva-cheirosa (*Pelargonium graveolens*)
- Centella asiática (*Centella asiatica*)
- Sete sangrias (*Cuphea carthagenensis*)
- Mulungu (*Erythrina mulungu*)
- Capim Limão (*Cymbopogon citratus*)
- Folha de Maracujá (*Passiflora sp.*)
- Lúpulo (*Humulus lupulus*)
- Valeriana (*Valeriana officinalis*)



10

Dores Musculares

Para aplicar localmente (uso externo)

- Plantas Anti-inflamatórias locais
 - Erva-baleeira (*Cordia verbenacea*)
 - Cúrcuma (*Curcuma longa*)
 - Gengibre (*Zingiber officinale*)
 - Louro (*Laurus nobilis*)
 - Copaíba (*Copaifera langsdorffii*)
 - Arnica (*Arnica montana*)



11

Dores Musculares

Para aplicar localmente (uso externo)

Plantas ricas em Cânfora e Cineol



Plantas ricas em Menthol



Plantas ricas em Linalol e Limoneno



12

Fibromialgia



Katrin Grützmacher



13

Fibromialgia

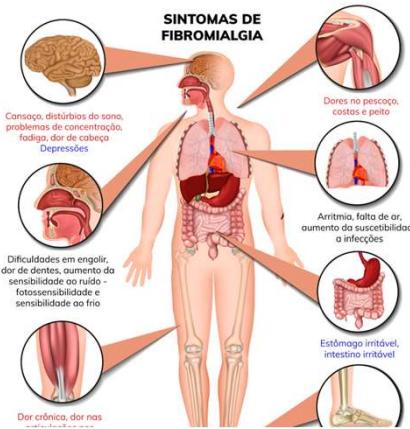
- ❖ **Síndrome dolorosa crônica** caracterizada por **dor generalizada** e **sensibilidade** em **várias áreas** do corpo.



14

Sintomas da Fibromialgia

- ❖ **Dor generalizada:** Dor difusa em músculos, articulações e tecidos moles.
- ❖ **Fadiga:** Sensação de cansaço constante, mesmo após o descanso.
- ❖ **Distúrbios do sono:** Dificuldades em dormir e acordar frequentemente durante a noite.
- ❖ **Sensibilidade tátil:** Aumento da sensibilidade ao toque e a estímulos leves.
- ❖ **Dificuldades cognitivas:** Problemas de memória, concentração e raciocínio (conhecido como "fibro neblina").
- ❖ **Síndrome do intestino irritável:** Alterações gastrointestinais, como cólicas e constipação.
- ❖ **Dor de cabeça:** Enxaquecas ou dores de cabeça tensionais.



15

Tratamento

- ❖ Não há cura para a fibromialgia, mas o tratamento visa aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.
- ❖ Terapias Não Medicamentosas:
 - **Exercícios:** Atividades físicas de baixo impacto, como caminhadas, pilates, natação, podem ajudar a aliviar a dor e a fadiga.
 - **Fisioterapia:** Técnicas de alongamento e fortalecimento muscular.
 - **Terapia Cognitivo-Comportamental:** Ajuda a lidar com o estresse e a desenvolver estratégias para enfrentar a dor.
- ❖ Plantas Medicinais:
 - Plantas Medicinais Analgésicas
 - Plantas Medicinais Anti-inflamatórias
 - Plantas Medicinais Calmantes, Ansiolíticas e Antidepressivas
 - Plantas Medicinais Adaptógenas



16

Dores Musculares

Plantas Anti-inflamatórias

- Gengibre (*Zingiber officinale*)
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Erva-baleeira (*Cordia verbenacea*)
- Picão preto (*Bidens pilosa*)
- Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*)
- Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*)
- Unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*)
- Agripalma, rubim ou santos filho (*Leonurus sibiricus*)
- Mil-folhas (*Achillea millefolium*)

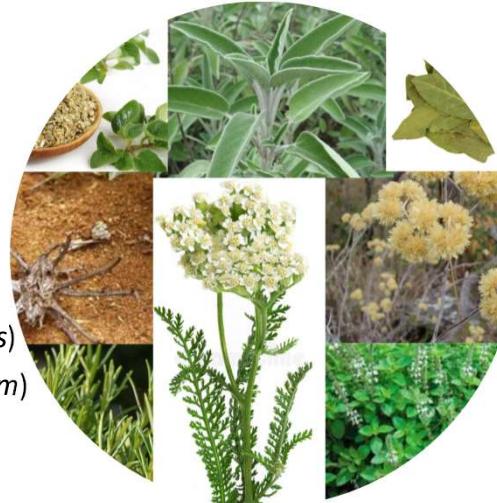


17

Dores Musculares

Plantas Analgésicas

- Louro (*Laurus nobilis*)
- Alecrim (*Salvia rosmarinus*)
- Orégano (*Origanum vulgare*)
- Sálvia (*Salvia officinalis*)
- Manjerona (*Origanum majorana*)
- Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*)
- Mil-folhas (*Achillea millefolium*)
- Marcela (*Achyrocline satureoides*)



18

Dores Musculares

Plantas Relaxantes Musculares

- Malva-cheirosa (*Pelargonium graveolens*)
- Centella asiática (*Centella asiatica*)
- Sete sangrias (*Cuphea carthagenensis*)
- Mulungu (*Erythrina mulungu*)
- Capim Limão (*Cymbopogon citratus*)
- Folha de Maracujá (*Passiflora sp.*)
- Lúpulo (*Humulus lupulus*)
- Valeriana (*Valeriana officinalis*)



19

Plantas Adaptógenas

- Gengibre
- Folha de Oliveira
- Chá verde e chá branco
- Ginseng coreano
- Manjericão tulsi
- Alcaçuz
- Cúrcuma



20

Plantas Calmantes

- Melissa
- Capim limão
- Valeriana
- Mulungu
- Maracujá (flor e folha)
- Camomila
- Lúpulo
- Erva cidreira (*Lippia alba*)



21

Dicas



❖ Fazer a utilização de Plantas em todas as categorias:

❖ Exemplo:

- De manhã: tintura de cúrcuma + gengibre
- Início da tarde: picão preto + mil folhas + unha de gato ou garra do diabo
- 15 horas: ginseng coreano + alcaçuz
- À noite: melissa + valeriana + mulungu + maracujá

22

Autocuidado



- Estabelecer uma rotina de sono regular
- Gerenciar o estresse e a ansiedade
- Praticar técnicas de relaxamento, como ioga, meditação, escaldapés
- Manter uma alimentação equilibrada e saudável
- Evitar atividades físicas extenuantes

23

Artrite



24



Principais Tipos de Artrite

- 1. Artrite Reumatoide:** É uma doença autoimune, onde o sistema imunológico ataca as próprias articulações.
- 2. Osteoartrite (Artrose):** É uma degeneração progressiva da cartilagem que reveste as articulações, causando atrito e danos.
- 3. Artrite Idiopática Juvenil:** Ocorre em crianças e adolescentes, de causa desconhecida.

25

Sintomas da Artrite



- Dor e sensibilidade nas articulações.
- Inchaço e vermelhidão na área afetada.
- Rigidez matinal e dificuldade de movimento.
- Fadiga e mal-estar geral.
- Em casos graves, deformidades articulares.

26



Prevenção

- Manter um **peso** saudável para reduzir a sobrecarga nas articulações.
- Praticar **exercícios** regularmente para fortalecer os músculos e preservar a flexibilidade.
- **Evitar lesões** nas articulações durante atividades físicas.

27

Plantas Medicinais para Artrite e dores articulares



- Alecrim
- Alfafa
- Cimicifuga
- Cravo da Índia
- Cúrcuma
- Equinácea
- Erva Baleeira
- Garra do diabo
- Manjerona
- Moringa
- Mulungu
- Unha de gato
- Urtiga
- Uxi amarelo
- Yam mexicano

28

Ferimentos



Katrin Grützmacher



29

Cicatrização de feridas

- A cicatrização de feridas é um processo natural do corpo para **reparar e regenerar os tecidos** danificados após uma lesão ou corte na pele.
- Tratamento adequado e **cuidados** com a ferida são fundamentais para uma cicatrização eficiente e para evitar complicações.



30



Plantas Medicinais Cicatrizantes

31

Feridas – Plantas Medicinais Cicatrizantes

- Quando sabemos se uma planta é cicatrizante?

- Concentração de **taninos**



- Precipitam as proteínas – vasoconstrição
- Adstringentes – fecham

- Qual planta utilizar?



32

Plantas Cicatrizantes



- **Planta com muitos Taninos =**
Cicatrização mais externa, cicatrização rápida

- Barbatimão

- **Planta com taninos e também com alfa-humuleno =** cicatrização associada a anti-inflamação e ao controle do sistema imunológico local

- Erva baleeira
- Calêndula
- Camomila
- Agripalma

33

Plantas Cicatrizantes



- **Planta com taninos e com resinas =**
cicatrização associada a formação de camada protetora na pele

- Óleo de copaíba
- Própolis
- Calêndula
- Aceleram o processo de cicatrizante
- Evitam infecção
- Tatugem



- **Planta com taninos e com alantoína=**
cicatrização associada a regeneração da pele

- Tanchagem
- Raiz de confrei
- Corte muito antigo que não cicatriza
- Pé diabético
- Renovar células
- Pele muito sofrida
- Queimaduras

34

Plantas Cicatrizantes



- **Planta com taninos e com mucilagem = cicatrização associada a hemostáticos (estanca o sangramento)**

- Tanchagem
- Calêndula
- Babosa

Para uma cicatrização mais profunda, mais interna

35

Resumo

- Cicatrizar Alergias
- Proteger a pele – RESINAS
- Anti-inflamação – ALFA-HUMULENO
 - Calêndula
 - Camomila
 - Erva Baleeira
 - Óleo de Copaíba



36

Resumo

- Cicatrizar Cortes Profundos
- Estancar sangramento – MUCILAGEM
- Anti-inflamação – ALFA-HUMULENO
 - Calêndula
 - Erva Baleeira
 - Agripalma
 - Tanchagem
 - Mil-folhas



37

Resumo

- Cicatrizar Cortes Leves
- Cicatrização rápida – muitos TANINOS
 - Casca de Aroeira
 - Própolis
 - Folha de Goiabeira
 - Folha de Pitangueira
 - Barbatimão
 - Melaleuca

Não utilizar estas plantas em cortes profundos ou infeccionados



38

Dores de cabeça (Cefaleia)



Katrin Grützmacher



39

Tipos de Dores de Cabeça

- 1. Enxaqueca (Migrânea)
- Características:
 - Dor latejante ou pulsátil, geralmente em um lado da cabeça.
 - Náuseas, vômitos e sensibilidade à luz (fotofobia) e ao som (fonofobia).
 - Pode durar de horas a dias.



Enxaqueca

40

Tipos de Dores de Cabeça

- **2. Cefaleia Tensional**

- Características:

- Sensação de pressão ou aperto ao redor da cabeça.
- Acomete geralmente a região da testa, mas pode ser bilateral e de intensidade leve a moderada.
- Não causa náuseas ou vômitos, mas pode causar sensibilidade à luz e ao som.



41

Tipos de Dores de Cabeça

- **3. Cefaleia em Salvas**

- Características:

- Dor intensa e penetrante, geralmente em torno de um olho ou de um lado do rosto.
- Pode ocorrer várias vezes ao dia, em "surtos", com remissões entre os períodos.
- Olho vermelho e lacrimejante, nariz entupido ou coriza.



42

Tipos de Dores de Cabeça

- **4. Cefaleia Sinusal (dor de cabeça da Sinusite)**

- Características:

- Dor na região da testa, maçãs do rosto e/ou ao redor dos olhos.
- Pode ser acompanhada de congestão nasal e secreção.



Sinusite

43

Tipos de Dores de Cabeça

- **5. Cefaleia por Uso Excessivo de Medicamentos**

- Características:

- Dor de cabeça frequente e diária.
- Geralmente associada ao uso excessivo de analgésicos ou medicamentos para enxaqueca.



44

Tipos de Dores de Cabeça

- **Cefaleia Secundária**
- Características:
 - Dor de cabeça que é um sintoma de outra condição médica, como traumatismo craniano, infecções, doenças vasculares, má digestão, entre outras



45

Tratamento com
Plantas Medicinais



46



Dores de Cabeça

- Plantas Medicinais:
 - Analgésicas
 - Anti-inflamatórias
 - Relaxantes Musculares
 - Ação na circulação sanguínea
 - Melhorem a respiração

47

Enxaqueca



- Gengibre
- Guaraná
- Lúpulo
- Valeriana
- Erva cidreira (*Lippia alba*)
- Tanaceto (*Tanacetum parthenium*)



48

Cefaleia Tensional



- Mulungu (casca)
- Maracujá (folha)
- Valeriana (raiz)
- Lúpulo (flor)
- Erva Baleeira (folha)



49

Cefaleia em Salvas



- Cravo da Índia
- Mil folhas
- Lavanda
- Anis estrelado
- Camomila
- Manjerona
- Picão preto
- *Ginkgo biloba*



50

Cefaleia da Sinusite



- Tanchagem
- Sálvia
- Mentas e hortelãs
- Picão preto
- Erva baleeira
- Mil-folhas
- Eucalipto
- Aroeira da praia (pimenta rosa) – folha e fruto



51

Cefaleia por má digestão ou ressaca



- Boldo-do-chile
- Alecrim
- Louro
- Sálvia
- Carqueja
- Marcela
- Dente-de-leão
- Cardo mariano



52

Cefaleia Hormonal



TPM

- Sálvia
- Folha de amora
- Mil folhas
- Folha de oliveira
- Maçã
- Cravo da Índia
- *Vitex agnus castus*
- Yam mexicano
- Cimicifuga



53

Cefaleia Hormonal



Menopausa

- Todas da TPM, associadas com plantas refrescantes:
- Melissa
- Capim limão
- Erva Luísa
- Erva cidreira (*Lippia alba*)



54



Sistema Imunológico

Plantas Medicinais para a imunidade

55

Modular imunidade

Imunidade insuficiente: corpo desprotegido

Imunidade descontrolada: corpo sensível, reativo (alergias, dermatite, etc..)

56

O que é Doença Autoimune?

O corpo ataca ele mesmo

Excesso de inflamação

Incapacidade do corpo em reconhecer o que é patógeno

Desbalanceamento na ativação das células

57

Como melhorar ou modular a imunidade?

CUIDAR DO INTESTINO

- 70% da imunidade depende do intestino

CUIDAR DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL E SONO

- Cortisol (hormônio do stress) e adrenalina (neurotransmissor da ação) são imunossupressores

CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO

- Álcool é imunossupressor
- Farinhas e gorduras saturadas são inflamatórias

58

29

FEBRE



-  Aguardar um tempo
-  Medicar febre alta (acima de 39°C)
-  Jejuar (evitar comidas pesadas, deixar a energia ir para o sistema imunológico e não para digestão)
-  Ingestão de líquidos
-  Fazer com que o calor venha para a superfície (tomar banho frio)

59



FEBRE – Plantas Medicinais

- Folha de Laranjeira
- Camomila
- Manjericão cravo (*Ocimum gratissimum*)
- Mil folhas
- Hortelã
- Unha de gato
- Erva Luísa
- Picão preto
- Manjerona
- Capim limão

❖ Ingerir a cada 2 horas ½ xícara de chá + 10 gotas de tintura ...ou...

❖ Ingerir a cada 3 horas 30 gotas de tintura

60

ALERGIAS



Diminuir histamina, diminuir interleucina-6

Aumentar linfócitos e defensores

Sinal de irritação, inflamação do organismo

Cuidar do sistema digestório

Reducir estresse

61



ALERGIAS – Plantas Medicinais

- Camomila
- Guaco
- Folhas de oliveira
- Mil folhas
- Melissa
- Espinheira santa
- Calêndula
- Cúrcuma
- Nêspora (folha)
- Alcaçuz
- Gengibre
- Manga (folha)

❖ Em crises, ingerir 1 xícara de chá 3 x ao dia

62

MODULAÇÃO DA IMUNIDADE DE FORMA GERAL

- Suplementos:
 - Vitamina C + Zinco
 - Glutamina
 - Própolis
 - Selênio
 - Vitamina D
 - Complexo B
 - Coenzima Q10
 - Ômega 3



63

MODULAÇÃO DA IMUNIDADE DE FORMA GERAL:

- Intestino
 - Kefir
 - Kombucha
 - Prebióticos (dente de leão, tanchagem)
 - Probióticos (lactobacillus)
 - Levedo de cerveja
 - Farinha de aveia



64



MODULAÇÃO DA IMUNIDADE DE FORMA GERAL:

- TINTURAS VEGETAIS:

- Própolis + cúrcuma + gengibre
- Casca de limão + gengibre
- Folha de bergamota + cardo mariano
- Calêndula + alcaçuz + anis estrelado

➢ 40 gotas ao dia em meio copo de água

65

MODULAÇÃO DA IMUNIDADE DE FORMA GERAL:

- PLANTAS MEDICINAIS PARA CHÁ:
- Equinácea
 - Cardo mariano
 - Manjericão (comum ou tulsi)
 - Mil folhas
 - Casca de salgueiro branco (*Salix alba*)
 - Cúrcuma
 - Garra do diabo
 - Alcaçuz
 - Ginseng
 - Limão



66



GRIPES E RESFRIADOS

67

RESFRIADO

- Frio
- Leve dor de garganta
- Leve coriza
- Leve obstrução nasal
- Rouquidão
- Tosse
- Geralmente não tem febre, se tiver é baixa

GRIPE

- Quente
- Virus da Influenza
- Febre alta
- Muita dor no corpo
- Calafrios
- Sudorese
- Tosse
- Dor de garganta
- Secreção amarela
- Sede
- Língua com saburra amarelada

68



RESFRIADO

- Aquecer o organismo
- Eliminar o frio
- Fortalecer a imunidade
- Diminuir inflamações
- Proteger as vias aéreas
- Hidratar o corpo

69

RESFRIADO – PLANTAS MEDICINAIS



- Gengibre
- Canela
- Cravo
- Anis estrelado
- Folha de laranja
- Casca de laranja
- Folha de Nêspera
- Limão
- Erva doce
- Tanchagem
- Sálvia
- Mil folhas
- Alcaçuz
- Guaco
- Sabugueiro
- Pulmonária
- Própolis

70

GRIPE

- Eliminar o calor
- Fortalecer o organismo
- Diminuir sintomas da gripe



71

GRIPE – PLANTAS MEDICINAIS

- Picão preto
- Erva baleeira
- Erva cidreira
- Alho
- Guaco
- Mil folhas
- Hortelãs
- Poejo
- Capim limão
- Melissa
- Vaporização com eucalipto
- Folha de Laranjeira
- Camomila
- Manjericão cravo (*Ocimum gratissimum*)
- Unha de gato
- Erva Luísa
- Manjerona



72



RINITE E SINUSITE

73

RINITE	SINUSITE
<ul style="list-style-type: none">• Nariz (mucosa nasal)• Secreção fluida• Excesso de secreção	<ul style="list-style-type: none">• Seios da Face• Inflamação constante• Secreção grossa, presa

74



RINITE X SINUSITE

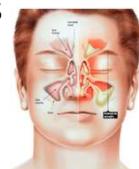
RINITE

- Plantas anti-histamínicas
- Plantas vasoconstritoras
- Plantas anti-inflamatórias



SINUSITE

- Plantas anti-inflamatórias
- Plantas analgésicas
- Plantas para a saúde das mucosas
- Plantas expectorantes
- Plantas mucolíticas



75



Rinite – Plantas Medicinais



Ação Anti-histamínica

- Espinheira santa (flavonoides e taninos)

Ação anti-histamínica, anti-inflamatória e vasoconstritora

- Calêndula

Ação vasoconstritora, ação anti-inflamatória

- Folha de Goiaba
- Folha de Pitanga
- Folha de Acerola
- Folha de Jabuticaba

76

Rinite – Plantas Medicinais

Ação anti edema, trata edemas alérgicos, antibacteriana, protetora das mucosas

- Folha de Aroeira (cuidar com pessoas alérgicas à planta)

Diminuição de edemas, facilitação da respiração, diminuição da secreção

- Hortelã e Mentas

NORMAL RINITE

77

Sinusite – Plantas Medicinais

- Sálvia
- Tanchagem
- Malva
- Picão preto
- Erva baleeira
- Mil folhas
- Vaporização com eucalipto

78



Saúde do Pulmão

79



Fortalecimento da mucosa pulmonar

- Plantas ricas em mucilagens:
 - Malva (*Malva sylvestris*)
 - Tanchagem
 - Sálvia
 - Pulmonária (*Stachys byzantina*)

80

Ação Antitussígena – Tosse Seca

- Fortalecer o pulmão e diminuir alergia
 - Alho
 - Alcaçuz
 - Mil folhas
 - Tomilho
 - Orégano
 - Folha de manga
 - Folha de cítricos
 - Assa-peixe



81

Ação Antitussígena – Tosse Produtiva

- Plantas com ação Mucolítica e Expectorante
 - Tanchagem
 - Malva
 - Sálvia
 - Guaco
 - Gengibre
 - Anis estrelado
 - Chambá



82

Asma



- Ação anti-inflamatória e que permita o movimento pulmonar
 - Gengibre
 - Guaco
 - Mil folhas
 - Tomilho
 - Equinácea
 - Vaporização com Eucalipto
 - OE Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

83

Bronquite



- Ação anti-inflamatória, Mucolítica, expectorante e broncodilatadora
 - Guaco
 - Folha de Nêspora
 - Gengibre
 - Canela
 - Hortelãs
 - Chambá
 - Vaporização com Eucalipto
 - OE *Mentha piperita* (mentol)

84

Outras Plantas interessantes

- Malva cheirosa ou Gerânio (*Pelargonium graveolens*)
 - Ação bactericida, antisséptica, broncodilatadora, auxilia na respiração e equilibra o sistema respiratório
- Malvariço ou Hortelã-graúda (*Plectranthus amboinicus*)
 - Abre vias aéreas
 - Antisséptico
 - Mentol



85

Muito obrigada!



Katrin Grützmacher – Farmacêutica CRF/SC 5136
Programa Municipal de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
Telefone: 3307-5864
E-mail: fitoterapia@jaraguadosul.sc.gov.br

86



Plantas Medicinais

87

Agripalma

- Sinônimos:
 - Rubim, Santos-filho
- Nome científico:
 - *Leonurus sibiricus* L. ou
Leonurus japonicus Miq.
- Parte utilizada:
 - Partes aéreas: folhas e flores



88

©Guyra Pará

Agripalma (Rubim) – *Leonurus sibiricus*

- Indicações/Alegações:

- levemente calmante,
- melhora a circulação sanguínea, estimula o fluxo de sangue
- Antitrombótico
- Calmante cardíaco
- Diminui taquicardia (por ansiedade)
- diminui a pressão arterial,
- Contra arteriosclerose
- Cardioprotetora (contra infarto, contra hipertrofia cardíaca, contra insuficiência cardíaca) e cardiotônica
- melhora a imunidade,
- alta concentração de antioxidantes,
- diminuição de tensão nervosa,
- diminuição de TPM,
- diminui cólicas menstruais,
- diminui fluxo menstrual,
- Emenagoga
- trata vertigens,
- anti-inflamatória,
- antiespasmódica
- diminui dores articulares,
- reumatismo,
- Analgésica e anti-inflamatória
- Antimicrobiano. Candidase.
- Digestiva. Estimulante de fígado e vesícula biliar.
- Trata diabetes
- Amarga e diurética
- Externamente: anti-inflamatória e analgésica. Possui taninos e alfa-humuleno que fazem uma cicatrização associada a anti-inflamação e ao controle do sistema imunológico local.

89

Agripalma (Rubim) – *Leonurus sibiricus*



- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Infusão: 1 colher de sopa rasa para 1 xícara de chá.
- Tintura a 20%

- Posologia e modo de usar:

- Tomar no máximo 3 xícaras ao dia (preferencialmente à noite).
- Tintura: 2ml (80 gotas) até 3 vezes ao dia

90

Agripalma (Rubim) – *Leonurus sibiricus*

- Contraindicações:
 - Gestantes e lactantes
 - Problemas cardíacos
 - Câncer de mama
 - Evitar para quem sofre com pressão baixa.
- Reações adversas:
 - Sonolência, fadiga, dermatite de contato.
- Informações adicionais:
 - Interage com medicamentos anticoagulantes, com medicamentos que diminuem a pressão arterial, com medicamentos do câncer de mama e com demais plantas que aumentam o fluxo menstrual como o guaco.



91

Alcaçuz

- Sinônimos:
 - Glicirriza, pau-doce, raiz doce, madeira-doce
- Nome científico:
 - *Glycyrrhiza glabra*
- Parte utilizada:
 - raiz



92

Alcaçuz – *Glycyrrhiza glabra*

- **Indicações/Alegações:**

- Planta adaptógena (diminui o cortisol, hormônio do estresse)
- Induz ao sono, é um sedativo leve e diminui a excitação dos neurônios, fazendo nossa mente relaxar
- Auxilia na circulação sanguínea
- Ação no sistema endócrino
- Imunoestimulante. Modulador da imunidade
- Anti-inflamatório
- Diminui o estresse oxidativo, o excesso de radicais livres
- Dor crônica com muita inflamação
- Diminui a resposta inflamatória do intestino, é considerada prebiótica
- Antiespasmódica
- Estimulante físico e mental (estimulante da memória, aumenta a concentração, neuroprotetor), adaptógeno.
- Fitoestrógeno
- Sistema respiratório: antitussígena, tosse seca, antialérgica, anti-inflamatório, demulcente (emoliente mucosas da faringe). Gripe, resfriados, asma e bronquite. Expectorante, Anti-inflamatório, Alergia respiratória
- Sistema digestivo: hepatoenstimulante, hepatoprotetor, diminui toxinas dos intestinos e é antiparasitária. Ulcera péptica e gastrite: como medicamento auxiliar para reforçar a barreira mucosa e levemente cicatrizante da mucosa estomacal. Como auxiliar no alívio de sintomas dispepsicos, tais como sensação de queimação. Laxante suave.
- Rússia: uso concomitante com corticoides em doenças reumáticas.
- Externo: ação semelhante a hidrocortisona, diminui irritação, vermelhidão pós sol, antiacne. Melasmas e manchas escuras.
- Ação de adoçar (50x mais doce que o açúcar).

93

Alcaçuz – *Glycyrrhiza glabra*

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Decocção: 1,5 g a 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL de água (xícara de chá)

- Posologia e modo de usar:

- Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia



94

Alcaçuz – *Glycyrrhiza glabra*



- Contraindicações:

- Hipersensibilidade
- Diabetes
- Pacientes com Hipopotassemia: o alcaçuz pode potencializar a ação de mineralocorticoides, aumentando as perdas renais de potássio.
- Hipertensão arterial
- Cirrose hepática e hepatite colestática
- Insuficiência renal
- Gestação, lactação e para de menores de 18 anos.

- Informações adicionais:

- Interage com Insulina. Anticoagulantes (warfarina). Anestésicos. Diuréticos. Anti-hipertensivos.



95

Alecrim

- Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

- Parte utilizada: folhas



96

Alecrim – *Rosmarinus officinalis*

- Indicações/Alegações:

- Planta estimulante do SNC
- Concentração, foco e memória, utilizado para fadiga intelectual
- Tônico geral – convalescências
- Ajuda a espartar o desânimo
- Cardiotônico, promove a saúde do coração, melhora a circulação sanguínea
- Analgésico (dores musculares e articulares)
- Relaxante muscular
- Tem cânfora e cineol, que são analgésicos e relaxantes musculares
- Atua na desintoxicação do organismo
- Diurético
- Planta que auxilia o figado a remover xenobióticos (toxinas)
- Hepatopatias, protetor hepático
- Colestítites crônicas (inflamação da vesícula biliar)
- Estimula a secreção da bile, acelera a digestão, ajuda a manter a microbiota intestinal
- Propriedades espasmolítica sobre a vesícula e o duodeno
- Flatulência (gases intestinais)
- Anti-inflamatório intestinal
- Hemorroidas
- Má digestão. Gastrite.
- Edema associado a hepatopatias (diurético)
- Por causa dos compostos amargos é boa para enxaqueca/dor de cabeça causados por má digestão.
- Cólicas menstruais e abdominais
- Irregularidades menstruais
- Neuroprotector (bainha da mielina)
- Antioxidante. Antitumoral. Previne aterosclerose
- Artroses, com aplicação local. Alivia dor muscular, ciática e neuralgia
- Uso tópico: usado em hematomas, porque atua na circulação sanguínea. Ajuda na queda de cabelo e estimula o crescimento capilar. Cicatrizante, antimicrobiana

97

Alecrim – *Rosmarinus officinalis*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 8 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g a 2 g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Oral:
 - Utilizar 2 a 3 xícaras de chá ao dia entre as refeições.
 - Tintura: tomar de 2 (80 gotas), diluídos em 50 ml de água, até 3 vezes ao dia ao dia
 - Tópico:
 - Aplicar no local afetado 2 vezes ao dia

98

Alecrim – *Rosmarinus officinalis*



- Contraindicações:

- Pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses em geral e com histórico de convulsão.
- Pessoas com cálculo biliar (pedra na vesícula),
- Pessoas com problemas graves de fígado
- Convulsões
- Cardiopatas e hipertensos.
- Crianças menores de 8 anos, gestantes (abortivo) e lactantes



99

Alecrim – *Rosmarinus officinalis*



- Efeitos adversos:



- Se usado cronicamente, ou em doses excessivas, pode causar irritação renal e gastrointestinal.

- Informações adicionais:



- O uso de alecrim durante a noite pode alterar o sono.
- Interage com medicamentos antipsicóticos, antidepressivos, anticonvulsivantes e ferro

100

Alfafa

- Nome científico:
 - *Medicago sativa*

- Parte utilizada:
 - Folha



101

Alfafa – *Medicago sativa*

- Indicações/Alegações:
 - Revigorante na fadiga
 - Suplemento alimentar, problemas resultantes de uma alimentação insuficiente
 - Escorbuto, falta de vitamina C
 - Raquitismo
 - Falta de apetite
 - Má digestão
 - Antiulceroso
 - Afecções nervosas
 - Adstringente
 - Diurético e refrescante
 - Límpa toxinas nos tecidos
 - Controla sangramentos
 - Estimula o apetite
 - Cistites crônicas
 - Reumatismo
 - Artrite
 - Neuroprotector
 - Baixa o colesterol do sangue. Hipolipidêmico
 - Antioxidante
 - Antimicrobiano
 - Estrogênico. Sintomas da menopausa em mulheres
 - Tratamento de aterosclerose
 - Doenças cardíacas
 - Acidente vascular cerebral
 - Câncer
 - Diabetes

102

Alfafa – *Medicago sativa*

- Uso: Adulto e Pediátrico
- Posologia
 - Pó: 300mg a 1g/dia
 - Extrato fluido: 5 a 10ml em álcool 25%
 - Erva seca: 5 a 10g por infusão



103

Alfafa – *Medicago sativa*



- Contraindicações:
 - Gestação
 - Lactação
 - Doenças autoimunes, como artrite reumatoide
- Efeitos adversos:
 - Quando ingerida fresca pelos animais causa graves distúrbios orgânicos, provocando inchaços e inflamações internas
 - Evitar o uso em excesso, pois pode causar a destruição das células vermelhas do sangue

104

Alho

- Nome científico:

- *Allium sativum*



- Parte utilizada:

- bulbo



105

Alho – *Allium sativum*

- Indicações/Alegações:

- Gripe, resfriados, catarro e afecções pulmonares (anti-inflamatório do sistema respiratório)
- Tosse seca. Bronquite crônica. Asma bronquica
- Antimicrobiano
- Antioxidante
- Antisséptico
- Dores de cabeça pontuais (analgésico)
- Hipertensão arterial leve
- Previne trombose
- Evita a formação de placas de ateroma
- Atividade antiagregante, reduz agregação plaquetária
- Protetor do coração. Fortalecedor do coração.
- Hepatoestimulante, ajuda o fígado a funcionar melhor
- Protetor do fígado
- Ajuda o fígado a remover xenobióticos (toxinas)
- Gorduras no sangue e colesterol elevado
- Diminui triglicerídeos e açúcares do sangue
- Estimula a atividade do sistema imunológico
- Disenterias e parasitos (amebiase, teníase, oxiúros)
- Leucorreia (corrimento): candidíase e tricomoníase
- Antifúngico, antibacteriano e antiviral
- Antitumoral (principalmente de cólon no intestino)
- Analgésico para dores de cabeça
- Eleva a atividade do sistema imunológico

106

Alho – *Allium sativum*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Maceração:
 - 0,5 g (1 colher de café) em 30 mL (cálice)
 - Tintura:
 - a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Maceração:
 - Utilizar 1 cálice, 2 vezes ao dia, antes das refeições.
 - Tintura:
 - Tomar de 3ml (120gotas) da tintura diluídas em 75ml de água, 2 a 3 vezes ao dia.



107

Alho – *Allium sativum*



- Contraindicações:
 - Maceração:
 - Não deve ser utilizado por menores de três anos e pessoas com gastrite e úlcera gástrica, hipotensão (pressão baixa) e hipoglicemia (concentração baixa de açúcar no sangue).
 - Não utilizar em caso de hemorragia e em tratamento com anticoagulantes
 - Tintura:
 - Esse produto não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, lactentes, crianças menores de dois anos, dependentes alcoólicos e diabéticos.
 - Não usar em casos de hemorragia e tratamento com anticoagulantes.
 - Não usar em pessoas com gastrite, úlceras gastroduodenais, hipotensão arterial e hipoglicemia.
 - Não usar em casos de tratamento com anti-hipertensivos e warfarina



108

Alho – *Allium sativum*



- Efeitos adversos:

- Doses acima da recomendada podem causar desconforto gastrointestinal.



Informações adicionais:

- Descontinuar o uso 10 dias antes de qualquer cirurgia.
- O consumo de grandes quantidades de *A. sativum* pode aumentar o risco de hemorragias pós-operatórias.
- Interage com anticoagulantes e antiplaquetários
- Pode interagir com:
 - cloprapamida (hipoglicemante oral) provocando hipoglicemia
 - flindiona (anticoagulante) reduzindo a biodisponibilidade
 - cloroxazona (miorrelaxante) reduzindo a biodisponibilidade
- A alicina se degrada com o calor. Para imunidade, fortalecimento de pulmão e expectoração, melhor usar a tintura de alho ou maceração.
- Deixar a droga seca rasurada por cerca de uma hora em maceração.
- Potencializa o efeito dos expectorantes.
- Interage com hipoglicemiantes (insulina e glipizida)
- Diminui o efeito terapêutico de anti-retrovirais (saquinavir, aprenavir, nelfinavir, ritonavir)
- Interage com medicamentos para problemas de tireóide, uma vez que o alho poderá afetar a tireóide.



109

Amora preta

- Nome científico:

- *Morus nigra*



- Parte utilizada:

- Folhas e frutos

110

Amora preta – *Morus nigra*

- Indicações/Alegações:

- Folhas:
 - Antioxidante
 - Sistema respiratório. Bronquite asmática.
 - Estimulante da circulação sanguínea
 - Diminui retenção de líquido (diurética). Diminui inchaço
 - Auxilia em doenças crônicas e doenças autoimunes por modular a imunidade
 - Efeito anti-inflamatório e levemente analgésico
 - Diminuição da glicemia sanguínea (auxilia em quadros de pré-diabetes)
 - Trata resistência à insulina
 - Diminui níveis de colesterol LDL, aumenta níveis de colesterol HDL, diminui triglicerídeos
 - Hepatoprotetora
 - Aumenta o estrogênio. Diminui sintomas negativos da menopausa e TPM (equilibra níveis de estrogênio) – Fitoestrógeno
 - Controla o aumento de próstata
 - Melhora da proteção do organismo (imunidade e contra células cancerígenas)
 - Diminui o cansaço
 - Controle da diarreia
 - Infecções intestinais
 - Cólicas intestinais
- Frutos:
 - Reforço da imunidade, diminuição do colesterol LDL, efeito antidiabético (hipoglicemiantes), hepatoprotetor.

111

Amora preta – *Morus nigra*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa em 150 mL de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá até 5 vezes ao dia.

112

Amora preta – *Morus nigra*

- Contraindicações:



- Gestação
- Lactação
- Não utilizar em caso de câncer de mama ou problemas que envolvam hormônios femininos (estrogênio).
- Quem sofre com hipoglicemia deve ter cautela.

- Informações adicionais:

- Não utilizar *Morus alba* (amora branca) juntamente com medicamentos antidepressivos ou induidores do sono.



113

Anis estrelado

- Nome científico:

- *Illicium verum*

- Parte utilizada:

- fruto



114

Anis estrelado – *Illicium verum*

- Indicações/Alegações:

- Planta adaptógena
- Planta aquecedora, quente
- Pode ter ação mais calmante ou mais estimulante
- Bronquite, auxiliar como expectorante e mucolítico
- Estimulante do sistema imunológico. Modulador da imunidade
- Antidiáspéptico (indigestão)
- Antiflatulência (gases intestinais)
- Relaxante
- Anti-inflamatório, anestésico
- Enxaqueca e dores de cabeça em salvas, pelo eugenol, que tem ação analgésica e levemente anestésica
- Diurético
- Falta de apetite
- Aromatizante culinário

115

Anis estrelado – *Illicium verum*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 8 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 0,5 a 1g (1 colher de chá) em 150 mL de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia, após refeições.

116

Anis estrelado – *Illicium verum*

- Contraindicações:

- Gestação
- Lactação
- Menores de 8 anos
- Em caso de hiperestrogenismo

- Efeitos adversos:

- O uso pode ocasionar reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrointestinal.



117

Arnica

USO EXTERNO

- Nome científico:

- *Arnica montana*

- Parte utilizada:

- flores



118

Arnica – *Arnica montana*

USO EXTERNO

- **Indicações/Alegações:**

- Anti-inflamatório em traumas, contusões, torções e edemas por fraturas e torções
- Hematomas e equimose (mancha na pele devido a extravasamento de sangue)
- Dores reumáticas
- Gota
- Furúnculos
- Antisseboréico
- Antimicótica
- Cicatrizante
- Antisséptica

119

Arnica – *Arnica montana*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Aplicar compressa na área a ser tratada, 2 a 3 vezes ao dia.

USO EXTERNO

120

Arnica – **USO EXTERNO**

Arnica montana



- Contraindicações:

- Não utilizar por via oral, pois pode causar gastrite e distúrbios cardiovasculares, falta de ar e morte.
- Não aplicar em feridas abertas.
- Não usar em gestantes, lactantes e menores de 12 anos.



- Efeitos adversos:

- Pode, em casos isolados, provocar reações alérgicas na pele, como vesiculação e necrose.
- Não utilizar por período superior a 7 dias, pois o uso prolongado pode provocar reações do tipo dermatite de contato (irrada pele), formação de vesículas e eczemas (inflamação ditação a pele).



- Informações adicionais:

- Evitar o uso em concentrações superiores às recomendadas.



121

Aroeira-da-praia



- Sinônimos:

- aroeira-pimenteira, aroeira-mansa



- Nome científico:

- *Schinus terebinthifolia*

- Parte utilizada:

- Casca do caule
- Folha
- Fruto (pimenta rosa)

122

Aroeira-da-praia – *Schinus terebinthifolia*

- **Indicações/Alegações:**

- **Casca:**
 - Inflamação vaginal
 - Leucorreia (corrimento vaginal)
 - Como hemostático (estanca sangramentos)
 - Adstringente
 - Cicatrizante (pele, lesões gástricas, hemorroidas, sangramentos vaginais, pós parto, menstruação abundante)
 - Infecções urinárias
 - Anti-inflamatória e cicatrizante de gengiva, de garganta, de útero
 - Uso tópico: possui muitos taníns, cicatrizante rápida de cortes leves.
 - Cicatrizante (pele, lesões gástricas, hemorroidas, sangramentos vaginais, pós parto, menstruação abundante), infecções urinárias, anti-inflamatória e cicatrizante de gengiva, de garganta, gastrite (menos eficácia)
- **Fruta e a folha:** diminuem edema da face (sinusite). Pode-se fazer inalação da pimenta rosa junto com eucalipto para sinusite. Lavagem de feridas.
- **FRUTA (PIMENTA ROSA):** Antioxidante (elimina radicais livres, previne o envelhecimento precoce), aumentar o fluxo sanguíneo, previne aterosclerose, e colesterol LDL, anti-inflamatória, antimicrobiana (bactérias e fungos), alivia dores reumáticas e odontológicas, pouco diurética e imunoestimulante. Termogênica (aquecedora). Melhora digestão. Planta estimulante.
- **FOLHAS (podem causar alergia):** Anti-inflamatória, antibacteriana (acne, furúnculos e infecções de pele, candidase), gastrite (reduz a incidência de *H. pilori*) e refluxo (diminui a acidez estomacal), proteção da mucosa (cicatrizante da parede do estômago), controla hemorragias estomacais, aumenta a produção de enzimas digestivas pelo estômago, inseticida, antioxidante, ajuda a tratar edemas alérgicos (ex. Rinite). Antiviral. Antioxidante.

123

Aroeira-da-praia – *Schinus terebinthifolia*

- **Uso:** Adulto

- **Forma de utilização:**

- Infusão das folhas e decocção das cascas e frutos: 1 colher de sopa rasa para 1 xícara de chá.
- Decocção para uso externo: 100 g da casca em 1 litro de água para uso externo

- **Posologia e modo de usar:**

- Interno: 1 xícara de chá até 3 x ao dia
- Externo: Aplicar na região afetada 2 a 4 vezes ao dia, em compressas, banhos de assento



124

Aroreira-da-praia – *Schinus terebinthifolia*



- Contraindicações:



- Em indivíduos sabidamente alérgicos à planta.

- Efeitos adversos:



- Alergia, em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso.

- Informações adicionais:



- A aplicação vaginal de extratos de *Schinus terebinthifolia* pode causar desconforto local, tais como: ardor, queimação, irritação e assadura.

125

Babosa

USO EXTERNO

- Sinônimos:

- Aloé, babosa grande, babosa medicinal, erva-de-azebre, caraguatá-de-jardim, erva-babosa, aloé-do-cabo.

- Nome científico:

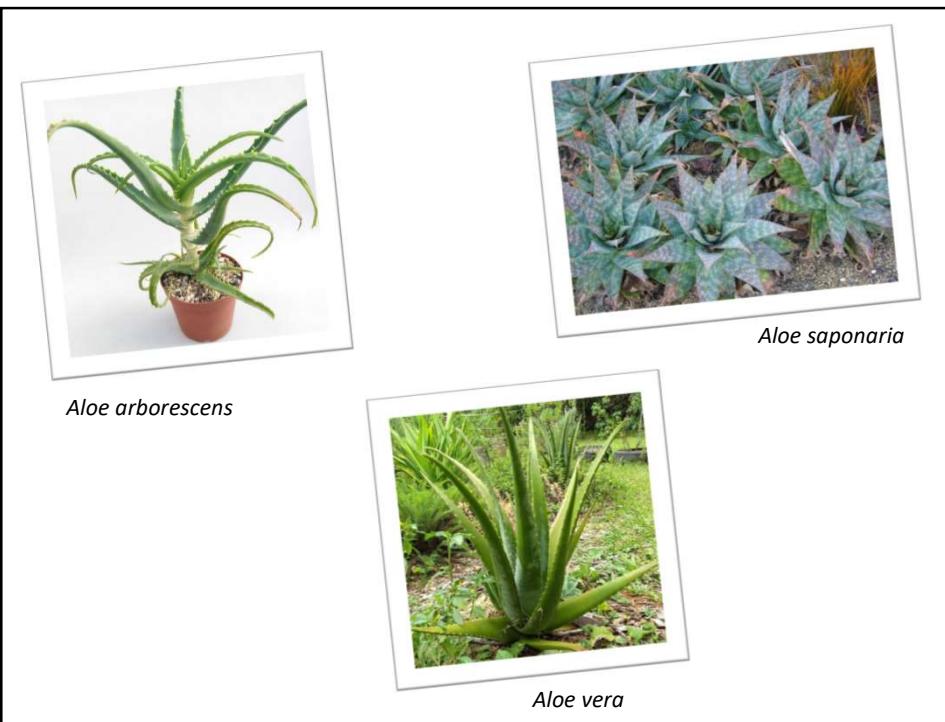
- *Aloe vera*

- Parte utilizada:

- gel mucilaginoso das folhas



126



127

Babosa – *Aloe vera*

USO EXTERNO

- **Indicações/Alegações:**

- Estimula a proliferação de colágeno pela atuação nos fibroblastos
- Nutre a matriz extracelular
- Regenera os tecidos
- Antioxidante
- Regula produção de prostaglandinas (anti-inflamatória)
- Adstringente
- Hidratante e emoliente
- Imunomoduladora (psoríase, dermatite, eczema, rosácea, alopecia, melasma)
- Cicatrizante
- Queimaduras
- Calmante em picadas de insetos
- Irritações de pele
- Antimicrobiano (bactérias e fungos)
- Hemorroide (aplicação local ou como supositório)
- A mucilagem ajuda em cicatrização de feridas associada ao estancamento do sangramento.
- Contusões, entorses e dores reumáticas

128

Babosa – *Aloe vera*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Gel 10% a 70%
 - Mucilagem pura
- Posologia e modo de usar:
 - Aplicar nas áreas afetadas, 1 a 3 vezes ao dia.



USO EXTERNO

129

Babosa – **USO EXTERNO** *Aloe vera*



- Contraindicações:
 - Não usar em gestantes e lactantes
- Efeitos adversos:
 - Pode causar dermatite de contato.
 - O uso interno da planta inteira ou da resina provoca diarreia, acompanhada com mucosidade marrom e perda de sódio e potássio
 - O uso interno pode provocar complicações renais
 - Pode provocar o aparecimento de hemorroidas
- Informações adicionais:
 - Doses elevadas (8 g de aloé) podem causar intoxicação aguda, com desmaios, hipotensão, hipotermia, podendo levar à morte.
 - Possui substâncias mutagânicas com ação ao longo prazo.

130



Barbatimão

USO EXTERNO

- Sinônimos:
 - Uabatimô, casca da virgindade, paricarana, Ibatimô, verna, barba-de-timan, picarana
- Nome científico:
 - *Stryphnodendron adstringens*
- Parte utilizada:
 - entrecasca



131

Barbatimão – *Stryphnodendron adstringens*

- Indicações/Alegações:

USO EXTERNO

- Lesões como cicatrizante e antisséptico tópico na pele e mucosas bucal (bochecho) e genital.
- Higiene íntima
- Leucorreia (corrimento vaginal espesso)
- Hemorragias uterinas (banho de assento)
- Hemorroidas
- Possui muitos taninos, por isso é muito cicatrizante e tem mais efeito antimicrobiano e antifúngico.
- Cicatrização mais externa
- Cicatrizante rápido de cortes leves
- Diminui a oleosidade da pele

132

Barbatimão – *Stryphnodendron adstringens*

- Uso: Adulto e Pediátrico
- Forma de utilização:
 - Decocção: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Aplicar compressas no local afetado, 2 a 3 vezes ao dia

USO EXTERNO



133

Barbatimão – *Stryphnodendron adstringens*

- Contraindicações:
 - Lesões com processo inflamatório intenso.
 - Gestação e lactação.
- Informações adicionais:
 - O uso interno deve ser evitado.
 - Não há estudos que garantam a segurança.
 - Sabe-se que os taninos são tóxicos quando ingeridos em grande quantidade.
 - Não ingerir.

USO EXTERNO



134

Boldo do Chile

- Nome científico: *Peumus boldus*
- Parte utilizada: folhas



135

Boldo do Chile – *Peumus boldus*

- **Indicações/Alegações:**
 - Auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos
 - Indigestão
 - Dores viscerais decorrentes de problemas no fígado ou na vesícula
 - Litíase biliar
 - Problemas na vesícula biliar como cálculos e inflamações
 - Náuseas e vômito
 - Constipação intestinal
 - Gastrite - com dor e menos queimação, constrição da vesícula (estimular a liberação da bile), digestiva
 - Diurético e antisséptico, eficaz para cistite
 - Sedativo

136

Boldo do Chile – *Peumus boldus*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 a 2g (1 a 2 colheres de chá) em 150 mL de água (1 xícara)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 vezes ao dia.



137

Boldo do Chile – *Peumus boldus*



- Contraindicações:
 - Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução das vias biliares
 - Doenças severas no fígado
 - Gravidez
 - Usar cuidadosamente em pessoas com:
 - doença hepática aguda ou severa
 - colecistite séptica
 - espasmos do intestino e íleo
 - câncer hepático
- Informações adicionais:
 - Não exceder a dosagem recomendada



138

Calêndula

- Sinônimos:

- Bonina, flor-de-todos-os-males, malmequer, malmequer-do-jardim, maravilha, margarida-dourada, verrucária

- Nome científico:

- *Calendula officinalis*

- Parte utilizada:

- flores



139

Calêndula – *Calendula officinalis*

- Indicações/Alegações:

- Ferimentos infectados
- Úlceras varicosas
- Dermatite de fraldas
- Queimaduras de sol
- Eczemas (inflamação de pele)
- Acne
- Micoses cutâneas
- Leucorreias (corrimento vaginal)
- Hemorroidas
- Periodontopatias, inflamações na boca e faringe
- Herpes
- Gengivite
- Conjuntivites
- Cicatrizante associado a anti-inflamação, controle do sistema imunológico, proteção da pele e estanca sangramentos
- Antisséptica
- Diminui o fluxo menstrual
- Externamente: diminuir edemas (reduz a congestão linfática), anti-inflamatório, anticancerígeno, antioxidante, trata feridas purulentas, emoliente, antialérgico, cicatrizante para feridas mais profundas, melhora a microcirculação. Queimaduras leves.
- Internamente: estimulante do fígado e vesícula biliar, antiviral (herpes), diminui cólicas, e regula a menstruação. Anti-inflamatória. Antioxidante. Modula a imunidade. Antialérgica (diminui a produção de histamina). Rinite. Pela ação das mucilagens ajuda a fortalecer a mucosa nasal (comprometida na rinite). Diminui os inchaços por estimular o sistema linfático. Vasoconstritora. Antiespasmódica.

140

Calêndula – *Calendula officinalis*



- Uso: Adulto e Pediátrico
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá).
 - Tintura 20%.
- Posologia e modo de usar:
 - Infusão:
 - Tomar 1 xícara de chá 2 x dia (associado com outras plantas)
 - Após higienização, aplicar compressa na região afetada 3 vezes ao dia.
 - Fazer bochechos ou gargarejos 3 vezes ao dia.
 - Tintura:
 - 25 ml da tintura diluídos em 100 ml de água, 3 vezes ao dia (bochechos ou gargarejos)

141

Calêndula – *Calendula officinalis*



- Contraindicações:
 - Infusão:
 - Contraindicado em casos de alergias causadas por plantas da família Asteraceae.
 - Tintura:
 - Não usar em gestantes, lactantes, crianças menores de 18 anos, alcoolistas e diabéticos.
 - Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à calêndula ou plantas da família Asteraceae
- Efeitos adversos:
 - Em casos raros, pode provocar dermatite de contato



142

Camomila

- Sinônimos:

- Camomila-alemã, Camomila-comum, Camomila-da-alemanha, Camomila-húngara, Camomila-verdadeira, Camomila-vulgar, Macela-nobre, Margaça, Matricaria

- Nome científico:

- *Matricaria recutita*
- *Matricaria chamomilla*

- Parte utilizada:

- capítulos florais, inflorescência



143

Camomila – *Matricaria recutita*

- Indicações/Alegações:

- Oral:

- Sedativa, combate insônia e ansiedade
- Trata arritmias
- Cólicas intestinais
- Carmínativa (contra gases intestinais)
- Digestiva – antiespasmódica
- Diminui cólicas menstruais
- Analgésica, anti-inflamatória e mio relaxante
- Moduladora da imunidade (alfa-humuleno)
- Antialérgica
- Diminui febre
- Aumenta níveis de estrogênio
- Diminui o fluxo menstrual

- Tópica:

- Contusões
- Batidas
- Processos inflamatórios da boca e gengiva
- Cicatrizante
- Tem taninos e alfa-humuleno, que fazem uma cicatrização de feridas associadas a anti-inflamação e ao controle do sistema imunológico local.
- Anti-histamínica (dermatite)

144

Camomila – *Matricaria recutita*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Oral – Infusão: 0,5g a 5g em 150ml de água (xícara de chá)
 - Tópico – Infusão: 6g a 9g (2 a 3 colheres de sopa) em 150ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Oral: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia
 - Tópico: Aplicar de 3 a 4 vezes ao dia, em forma de compressas, bochechos e gargarejos

145

Camomila – *Matricaria recutita*



- X • Contraindicações:
 - Não usar durante a gestação
- Efeitos adversos:
 - Oral:
 - Em caso de superdose, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia.
 - Tópico: -
- Informações adicionais:
 - Não aplicar a infusão na região próxima aos olhos.

146

Canela

- Sinônimos:

- Canela-do-ceilão, canela-veradeira, árvore da canela, caneleira, canela-da-índia



- Nome científico:

- *Cinnamomum verum*,
- *Cinnamomum zeylanicum*



- Parte utilizada:

- casca

147

Canela – *Cinnamomum verum*

- Indicações/Alegações:

- Gripe. Resfriado. Doenças febris. Tosse
- Afecções das vias respiratórias superiores
- Antialérgica: asma, bronquites, rinites provocadas por frio e umidade
- Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrointestinais leves; tais como cólicas, distensão abdominal e gases intestinais. Ótima para digestão lenta.
- Como auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa. Adstringente
- Perda de apetite
- Efeitos calmantes do SNC
- Estimulante da atividade da insulina, efeito hipoglicemiante, importante ajuda na resistência a insulina presente na síndrome dos ovários policísticos
- Cardioprotetora
- Diminui inchaço
- Anti-inflamatória
- Neuroprotetora. Melhora memória, foco e concentração
- Regulação de lipídeos sanguíneos (adstringente)
- Planta aquecedora, quente
- Planta aquecedora porém calmante
- TPM
- Amenorréia (ausência de menstruação)
- Dismenorreia (cólica menstrual)

} Antiespasmódica e emenagoga
(provoca a menstruação)

148

Canela – *Cinnamomum verum*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 8 anos
- Forma de utilização:
 - Decocção: 0,5g a 2g (1 a 4 colheres de café) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar uma xícara, 10 a 15 minutos após o preparo, até quatro vezes ao dia

149

Canela – *Cinnamomum verum*



- Contraindicações:
 - Contraindicada durante a gestação e lactação.
- Efeitos adversos:
 - O aldeído cinâmico pode causar dermatite de contato. Podem ocorrer reações alérgicas de pele e mucosas.
 - O eugenol pode lesar a mucosa gástrica. Em altas doses pode causar gastrite, sangue na urina e aborto.



150

Cânfora

- Sinônimos:
 - Alcanfor, cânfora-das-hortas, cânfora de jardim, canforinha, canfrinho e macelinha canforada
- Nome científico:
 - *Artemisia camphorata*
- Parte utilizada:
 - Toda a planta



151

Cânfora – *Artemisia camphorata*

- Indicações/Alegações:
- USO EXTERNO**
- Antirreumático
 - Antisséptica
 - Descongestionante das vias respiratórias
 - Antifúngica (micoes)
 - Picadas de insetos
 - Contusões
 - Analgésico local

152

Cânfora – *Artemisia camphorata*

USO EXTERNO

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Compressas, inalação do vapor, aromatizante de ambientes, antisséptico.
 - Chá ou cataplasmas.
 - Decocção: ferver cerca de meio litro de água e colocar 8-10 folhas de cânfora picadas, desligar a fervura e deixar repousar por 10-15 minutos. Coar.
 - Para compressas, mergulhe uma gaze ou outro tecido muito limpo no chá, retire o excesso do líquido e aplique sobre as regiões afetadas, deixando por uns 10 minutos.



153

Capim-limão

- Sinônimos:
 - Capim-santo, capim-cidró, capim-cidreira, cidreira, caninha-de-cheiro, cana-de-cheiro
- Nome científico:
 - *Cymbopogon citratus*
- Parte utilizada:
 - folhas



154

Capim-limão – *Cymbopogon citratus*

- Indicações/Alegações:

- Planta refrescante
- Quadros leves de ansiedade
- Quadros leves de insônia
- Calmante suave, principalmente quando frescas
- Cólicas intestinais
- Cólicas uterinas
- Analgésico
- Expectorante
- Diurético
- Antitérmico
- Dores de cabeça
- Relaxante muscular (geraniol)
- Protetor estomacal para evitar gastrites e úlceras

155

Capim-limão – *Cymbopogon citratus*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 2 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1g a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.

156

Capim-limão – *Cymbopogon citratus*



- Contraindicações:
 - ✖ • Não deve ser utilizado por pessoas com afecções cardíacas, renais, hepáticas, ou portadores de doenças crônicas.
 - ✖ • Não associar a depressores do sistema nervoso central
- Efeitos adversos:
 - Em doses elevadas pode causar sícope e sedação.
- Informações adicionais:
 - Pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes).
 - É indicado na amamentação, pois atua estimulando a produção de leite.
 - ⚠ • As infusões devem ser cuidadosamente filtradas, pois a ingestão contínua de microfilamentos que ficam em suspensão pode ocasionar ulcerações na mucosa do esôfago.
 - O uso habitual pode estar relacionado a hiperplasia prostática benigna.



157

Principais diferenças entre capim-cidreira e capim-citronela



Capim-cidreira

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf



Capim-citronela

Cymbopogon nardus (L.) Rendle

A diferença está em vários aspectos além das características
Botânica também química

✓ Capim-cidreira tem as folhas mais estreitas e a cor verde mais escuro e o cheiro mais de limão 🍋 pode ser usado internamente.

✓ Capim-citronela tem folhas mais largas, mais claras e o cheiro muito característico de eucalipto não recomenda seu uso na forma de chá para uso interno pois é tóxico

158

Cardo Mariano

- Nome científico: *Silybum marianum*



- Parte utilizada: frutos sem papilo



159

Cardo Mariano – *Silybum marianum*

- Indicações/Alegações:

- Hepatoprotetor
- Melhora os marcadores hepáticos
- Melhora cirrose hepática
- Esteatose hepática (gordura no fígado)
- Contra doenças do fígado, fazendo regeneração das células hepáticas
- Icterícia
- Estimula a produção e liberação de bile, benéfico para problemas de vesícula biliar
- Digestiva
- Protege a mucosa do estômago contra gastrite e úlceras
- Aumenta HDL, reduz LDL e triglicerídeos
- Aumenta a produção de leite materno
- Para hipotensão
- Anti-inflamatório
- Analgésico
- Combate mal de Alzheimer
- Labirintite
- Diminui inchaço
- Modula a imunidade

160

Cardo Mariano – *Silybum marianum*

- Uso: Adulto e Pediátrico
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 a 2 colheres de chá em 200 mL de água
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara pela manhã



161

Cardo Mariano – *Silybum marianum*

- Contraindicações:
 - Gestantes
 - Lactantes
- Efeitos adversos:
 - Irritação da mucosa gástrica
 - Efeitos laxantes discretos
- Informações adicionais:
 - Cautela ao associar anti-hipertensivos, estimulantes do SNC, inibidores da MAO, glicosídeos cardiotônicos.



162

Carqueja

- Nome científico: *Baccharis trimera*
- Parte utilizada: partes aéreas (caule alado)



163

Carqueja – *Baccharis trimera*

- **Indicações/Alegações:**
 - Dispepsias, facilita a digestão
 - Gastrite
 - Reduz a acidez estomacal (azia, queimação, refluxo, gastrite)
 - Induz a cicatrização da parede do estômago, pela ação anti-inflamatória (úlceras gástricas)
 - Analgésica para o sistema digestório
 - Anti-inflamatória (do fígado, vesícula, estômago, intestino)
 - Constipação intestinal
 - Protetora do fígado e da vesícula biliar (hepatite, cirrose)
 - Exerce uma ação benéfica sobre o fígado e intestinos, em decorrência de seus princípios amargos
 - Hepatoestimulante, ajuda o fígado a funcionar melhor
 - Evita pedras na vesícula
 - Purifica e elimina toxinas do sangue pela ação diurética que exerce
 - Diabetes. Controla a glicemia sanguínea, reduz o açúcar do sangue
 - Trata resistência à insulina

164

Carqueja – *Baccharis trimera*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 2,5 g (2,5 colheres de chá) em 150ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tomar 30 minutos antes das refeições.
 - Tintura: 3ml (120 gotas) 2 a 3 vezes ao dia

165

Carqueja – *Baccharis trimera*



- Contraindicações:
 -  • Não utilizar em grávidas, pois pode promover contrações uterinas.
 - Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes
- Efeitos adversos:
 -  • O uso pode causar hipotensão (queda da pressão) ou distúrbios digestivos.
- Informações adicionais:
 -  • Doses excessivas e prolongadas (maiores que 3 meses) podem provocar leucopenia.
 - Deve ter o uso interrompido duas semanas antes de cirurgias.

166

Centela

- Nome científico: *Centella asiatica*
- Parte utilizada: partes aéreas



167

Centela – *Centella asiatica*

- Indicações/Alegações:

- Estimulante micro circulação. Trata o sistema circulatório
 - Insuficiência venosa nos membros inferiores
 - Edema dos membros inferiores de origem venosa
 - Úlcera trófica venosa
 - Microangiopatia diabética
 - Microangiopatia hipertensiva venosa
 - Microangiopatia dos viajantes de avião
 - Síndrome pós-flebítica
- Aterosclerose
- Antihipertensiva
- Evita infarto
- Ansiolítico e sedativo
- Antiepileptica
- Antidepressiva
- Anti-inflamatória
- Gastroprotetora
- Estimulante da memória. Tônica cerebral / Neuroprotetora (Doença de Alzheimer)
- Antioxidante
- Celulite graus I, II e III
- Atua no metabolismo da gordura
- Depurativa. Diurética
- Digestiva (estomacal e intestinal)
- Fitoestrógena
- Externo: estimula a síntese de colágeno, alivia o edema, melhora a circulação venosa, libera gordura localizada. Anti-inflamatória. Cicatrizante de feridas, eczemas, úlceras e pruridos. Celulite. Estimulante cutâneo. Irritação vaginal.

168

Centela – *Centella asiatica*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Decocção: 2 a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia



169

Centela – *Centella asiatica*



- Contraindicações:
 - Não usar em grávidas, lactantes, crianças, pacientes com gastrite ou úlcera estomacal.
- Efeitos adversos:
 - Em caso de hipersensibilidade, recomenda-se descontinuar o uso.
 - Pode provocar irritações na pele e dermatite de contato.
- Informações adicionais:
 - Usar com cuidado na lactação e em hipertensos.

170

Chá verde

- Sinônimos: Banchá, Green Tea, Chá
- Nome científico: *Camellia sinensis*
- Parte utilizada: folhas



171

Chá verde – *Camellia sinensis*

- Indicações/Alegações:
 - Planta estimulante
 - Atua na liberação de serotonina, com isso, aumenta a sensação de bem-estar
 - Termogênico (faz o metabolismo acelerar)
 - Tem ação vaso dilatadora, levando mais oxigênio para o corpo
 - Antioxidante, antimutagênico e anticancerígeno
 - Rico em catequinas anti-inflamatórias e por isso melhora a digestão
 - Anti-inflamatório
 - Imunomodulador
 - Fadiga crônica, melhora o desânimo
 - Obesidade, redução de peso corporal
 - Adipopgênesis e antilipêmica
 - Baixa o colesterol do sangue
 - Diminui a resistência a insulina
 - Controla a glicemia sanguínea
 - Hepatoprotetor
 - Esteatose hepática (gordura no fígado)
 - Antidiarreico (chá-preto, mais rico em taninos)
 - Possui L-teanina, um composto que promove sensação de bem-estar e relaxamento, ao mesmo tempo que é extremamente estimulante.
 - Diurético. Diminui inchação
 - Antioxidante
 - Antialérgico
 - Anti-úlcera
 - *chá preto: aumenta os níveis de cafeína
 - Externamente: tratamento de problemas de pele, alivia inflamação e prurido

172

Chá verde – *Camellia sinensis*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de chá cheia em 150 ml de água (1 xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 2 vezes ao dia.



173

Chá verde – *Camellia sinensis*



• Contraindicações:

- O chá verde pode prolongar o tempo de coagulação, portanto sua ingestão deve ser evitada por hemofílicos, e em excesso por pacientes que serão submetidos a procedimentos cirúrgicos.
- Pessoas com problemas cardíacos, especialmente arritmia (pois atua muito sobre o coração, a circulação e a respiração)

• Efeitos adversos:

- Leve constipação intestinal em consumidores habituais
- Evitar o uso noturno em indivíduos com tendência à insônia
- Uso crônico pode elevar os períodos e duração de convulsões, causar excitação do sistema nervoso, taquicardia, delírio e dor de cabeça.



174

Chá verde – *Camellia sinensis*



- Informações adicionais:

- Existem 6 tipos principais de chás obtidos da *Camellia sinensis* conforme o tipo de processamento: chá branco, chá verde, chá amarelo, chá oolong, chá preto, chá escuro.
- O chá preto é rico em cafeína e L-teanina, que juntos vão estimular o organismo, te deixar acordado, alerta e estimular a liberação de serotonina – hormônio do bem estar. Afasta ansiedade e te deixa mais concentrado.

175

Chambá

- Sinônimos:

- Chachambá, Trevo-cumaru, Anador, Doril, Melhoral, Trevo-do-pará



- Nome científico:

- *Justicia pectoralis*



- Parte utilizada:

- partes aéreas

176

Chambá – *Justicia pectoralis*

• Indicações/Alegações:

- Tosse
- Como expectorante
- Como broncodilatador
- Bronquite
- Mucolítico
- Analgésico em dores de cabeça
- Antipirético
- Analgésico
- Espasmolítico
- Anti-inflamatório

177

Chambá – *Justicia pectoralis*

- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 5 g (5 colheres de chá) em 150 mL de água (xícara de chá)



178

Chambá – *Justicia pectoralis*



- Posologia e modo de usar:
 - 3 anos a 7 anos:
 - Tomar 35 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
 - De 7 anos até 12 anos:
 - Tomar 75 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
 - Acima de 12 anos:
 - Tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
 - Maiores de 70 anos:
 - Tomar 75 mL do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.

179

Chambá – *Justicia pectoralis*



• Contraindicações:



- Pacientes com problemas de coagulação e em uso de anticoagulantes e analgésicos
- Durante a gestação e lactação

• Informações adicionais:



- O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 15 dias

180

Chapéu de couro

- Nome científico:
 - *Echinodorus macrophyllus*
 - *Echinodorus grandiflorus*
- Parte utilizada:
 - Folhas e raízes



181

Chapéu de couro – *Echinodorus macrophyllus*

- Indicações/Alegações:
 - Diurético
 - Depurativo
 - Antihipertensivo
 - Vasodilatador e redutor do colesterol para prevenção da atherosclerose e hipertensão arterial
 - Atherosclerose
 - Protetora dos rins. Ajuda os rins a se regenerar. Infecções urinárias.
 - Protetora do fígado. Hepatoestimulante e hepatoprotetor
 - Antioxidante
 - Antisséptico do trato urinário
 - Anti-inflamatório para doenças renais e das vias urinárias (cistites, edemas, auxiliar nas infecções urinárias)
 - Anti-inflamatório para doenças reumáticas, artralgias, em especial a gota
 - Diminui enxaqueca
 - Gargarejo para afecções de garganta (amigdalite e faringite), estomatite e gengivite
 - Banho de assento para prostatite
 - Anticancerígeno (principalmente renal)
 - Imunomodulador
 - Antialérgico
 - Raízes e rizomas: analgésico e anti-inflamatório

182

Chapéu de couro – *Echinodorus macrophyllus*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia



183

Chapéu de couro – *Echinodorus macrophyllus*



- Contraindicações:
 - Em pacientes hipotensos, sem que haja reposição de fluidos.
 - Nos corrimientos crônicos, diarreia, espermatorreia, impotência.
 - Em pacientes portadores de insuficiência renal.
- Efeitos adversos:
 -  Não utilizar doses acima da recomendada, pois pode causar diarreia
 - Pode causar hipoglicemia, hipotensão, diminuir a absorção do colesterol
- Informações adicionais:
 -  Pode interagir com medicamentos anti-hipertensivos, causando queda da pressão

184

Cimicifuga

- Sinônimos:
 - Black cohosh
- Nome científico:
 - *Cimicifuga racemosa*
- Parte utilizada:
 - Raízes secas, rizomas



185

Cimicifuga – *Cimicifuga racemosa*

- Indicações/Alegações:
 - Síndrome climatérica, especialmente para alívio dos fogachos e para aumento da massa óssea
 - Indicada em pacientes que têm contraindicação da reposição hormonal convencional
 - TPM e dismenorreia
 - Provoca, estimula a menstruação
 - Menstruação dolorosa ou atrasada
 - Melhora atrofia vaginal
 - Anti-inflamatório
 - Antiespasmódico (alivia dores ou cólicas ovarianas)
 - Diurético
 - Ação estrogênica
 - Terapia de reposição hormonal
 - Facilita trabalho de parto, auxiliando a atividade uterina e controlando nervosismo
 - Sedativa
 - Doenças reumáticas, artrite reumatoide, osteoartrite
 - Dores musculares e neurológicas, dor ciática e nevralgia
 - Reduz espasmos, benéfica no tratamento de problemas pulmonares como coqueluche

186

Cimicifuga – *Cimicifuga racemosa*



- Uso: Adulto
- Posologia
 - Extrato fluido 1:1 (álcool 90%): 0,3 a 2,0 mL/dia
 - Tintura 1:10 (40 a 60% álcool): 2 a 4 mL/dia
 - Rizoma seco 0,5 a 1 g: 3 vezes/dia.
 - Extrato seco padronizado (2,5% de triterpenoides): 40 a 320 mg/dia
 - Embora venha a ser eficiente se usada a longo prazo, as preparações múltiplas obtêm melhores efeitos.
- Exemplo de prescrição:
 - Cimicifuga racemosa (extrato seco padronizado no mínimo de 2,5% de triterpenos) – 60mg
 - Tomar 1 cápsula 2 x ao dia

187

Cimicifuga – *Cimicifuga racemosa*



- Contraindicações:
 - Contraindicada na gestação e na lactação.
- Informações adicionais:
 - Doses excessivas levam a náuseas, vômitos, vertigem, bradisfigmia, transtornos nervosos e visuais.
 - Possíveis deficiências hepáticas. Possibilidade de hepatotoxicidade e promoção de metástases em pacientes portadores de tumores.
 - Há interação com ciclosporina ou azatioprina que promove a antagonização do efeito de imunossupressão, e pode levar à rejeição de órgãos ou tecidos em pacientes transplantados. Outra possibilidade de interação descrita em pesquisa realizada in vitro está relacionada com diminuição da eficácia do tamoxifeno com o uso simultâneo de C. racemosa.
 - Deve-se ter cautela com a associação de agentes hipotensores como betabloqueadores e bloqueadores dos canais de cálcio.
 - Pode interagir com contraceptivos orais
 - Evite se estiver fazendo uso de drogas anticoagulantes.



188

Confrei

USO EXTERNO

- Sinônimos:
 - Orelha-de-asno, erva-do-cardeal, consolida
- Nome científico:
 - *Symphytum officinale*
- Parte utilizada:
 - raízes (extrato hidroalcoólico)



189

Confrei – *Symphytum officinale*

USO EXTERNO

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Pomada a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Aplicar nas áreas afetadas, duas vezes ao dia



190

Confrei – *Symphytum officinale*

USO EXTERNO

- **Indicações/Alegações:**

- Auxiliar no tratamento decorrente de entorses e contusões.
Anti-inflamatório local
- Problemas musculares
- Tendinites
- Antimicrobiana
- Furúnculos
- Cicatrização de feridas incluindo úlceras varicosas
- Cicatrização de feridas no pós-operatório
- Equimoses, hematomas
- Picadas de insetos
- Queimaduras
- Adstringente
- Por ter taninos e alantoína age numa cicatrização associada a regeneração da pele. Por exemplo: pé diabético, corte antigo que não cicatriza, queimaduras.

191

Confrei – *Symphytum officinale*



- **Contraindicações:**



- Esse produto deverá ser utilizado por, no máximo, seis semanas ao ano.
- Não usar em lesões abertas.
- Tendo em vista a toxicidade associada à presença dos alcaloides pirrolizidínicos não se recomenda o uso durante a gravidez e lactação.

- **Informações adicionais:**



- Devido às propriedades hepatotóxicas, o confrei não deve ser utilizado internamente.
- Não utilizar por mais de 10 dias consecutivos.

USO EXTERNO

192

Copaíba

- Sinônimos:

- Panchimouti, palo-de-aceite, cabimo, cupiúva, copaúva, copaibarana, copaúba, copaibo, copal, caobi, maram, marimari, bálsamo-dos-jesuítas, pau-d'óleo, óleo-pardo, pau-óleo-do-sertão, copaíba-vermelha



- Nome científico:

- *Copaifera langsdorffii*



- Parte utilizada:

- óleo/resina

193

Copaíba – *Copaifera langsdorffii*

- Indicações/Alegações:

- Cicatrizante e antisséptico em ferimentos, úlceras
- Antimicrobiano, anti-inflamatório
- Dores reumáticas e articulares
- Psoríase
- Óleo de copaíba, tem taninos e resinas, que fazem uma cicatrização associada a camada de proteção da pele.
- Trata úlceras e gastrites
- Regenera a lesão estomacal

194

Copaíba – *Copaifera langsdorffii*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Pomada 10%

USO EXTERNO



195

Copaíba – *Copaifera langsdorffii*

USO EXTERNO

- Posologia e modo de usar:
 - Após higienização, aplicar na área afetada 3 vezes ao dia.



196

USO EXTERNO

Copaíba – *Copaifera langsdorffii*

- Efeitos adversos:



- Podem ocorrer dermatite de contato e urticária.



- Informações adicionais:

- O uso oral pode originar irritação dos tecidos e provocar maior desconforto local nas infecções agudas do trato urinário e nas leucorreias, por ação de algumas substâncias irritantes presentes no óleo.
- Oral no máximo 2 a 3 gotas ao dia por 10 dias.



197

Cravo da Índia



- Sinônimos: Cravo, cravinho
- Nome científico: *Syzygium aromaticum*
- Parte utilizada: botões florais secos



198

Cravo da Índia – *Syzygium aromaticum*

- **Indicações/Alegações:**

- Artroses (uso externo)
- Micoses localizadas
- Analgésico local (odontologia)
- Flatulências, digestão lenta, estimulante das funções digestivas
- Antisséptico
- Planta aquecedora, quente
- Rico em flavonoides e óleos essenciais, principalmente o Eugenol. O Eugenol é analgésico, anti-inflamatório e antipirético (diminui febres). Também melhora o cansaço e a fadiga mental.
- Antioxidante
- Antiagregante plaquetário, protege contra trombose
- Atividade antimicrobiana contra fungos e bactérias
- Efeito antisséptico e analgésico odontológico para obturação dos dentes

199

Cravo da Índia – *Syzygium aromaticum*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 8 anos
- Forma de utilização:
 - Decocção: 0,5g a 1g (2 colheres de café) em 150 ml de água (1 xícara de chá)
 - Tintura
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 15 a 50 gotas

200

Cravo da Índia – *Syzygium aromaticum*

- Contraindicações:



- Gestantes e lactantes
- Em desordens hemorrágicas
- O óleo essencial em caso de refluxofagites

- Reações adversas:



- O óleo essencial ou o eugenol, em altas doses, pode causar irritação gástrica, queimadura da mucosa e inflamação da pele.

- Pode causar dermatite de contato.

- Informações adicionais:

- Óleo essencial é neurotóxico com risco de provocar tremores, alterações da marcha e convulsões, além de irritante das mucosas.

- Interage com anticoagulantes, podendo gerar sangramento.



201

Cúrcuma

- Sinônimos: Açafrão-da-Terra, Açafrão

- Nome científico: *Curcuma longa*

- Parte utilizada: rizomas



202

Cúrcuma – *Curcuma longa*

- Indicações/Alegações:

- Planta adaptógena
- Como colerético (aumenta o fluxo biliar) e como colagogo (estimula a contração da vesícula, provocando a saída da bilis para o duodeno)
- Hepatoprotetor. Combate ictericia. Esteatose hepática (gordura no fígado)
- Ajuda na desintoxicação do organismo
- Como auxiliar no alívio de má digestão. Digestão lenta
- Como antiflatulento (gases intestinais)
- Protetora estomacal (gastrite, úlceras). Combate o *H. pylori*, reduz a fixação do *H. pylori* na parede do estômago. Protege a parede do estômago.
- Ajuda na prisão de ventre
- Anti-inflamatória (dores musculares e articulares)
- Osteoartrite (dor e função)
- Antioxidante
- Hipoglicemiante (diminui glicose do sangue)
- Hipolipemiante (diminui colesterol e triglicerídeos)
- Previne o acúmulo de gorduras novas e faz a quebra de gorduras já existentes
- Antidepressiva
- Neuroprotetor (prevenção Alzheimer, Parkinson, Esclerose Múltipla). Melhora as funções cognitivas, memória, raciocínio lógico. Evita as degenerações do cérebro
- Prevenção de tumores (antioxidante)
- Prevenção de doenças oculares (glaucoma, catarata)
- Diminui cólicas menstruais
- Melhora problemas de coagulação. Reduz a agregação das plaquetas. Antitrombose. Evita infarto.
- Atividade antiofídica
- Estimulante do sistema imunológico. Modula a imunidade
- Inibe o desenvolvimento de bactérias
- Anti-histamínico (antialérgico)
- Psoríase
- Antitumoral, reduz o desenvolvimento de células cancerosas

203

Cúrcuma – *Curcuma longa*

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Decocção: 0,5g a 1g (2 colheres de café) em 150 ml de água (1 xícara de chá)
- Tintura a 10%

- Posologia e modo de usar:

- Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
- Tintura: 1 a 3ml (40 a 120 gotas) até 3 vezes ao dia



204

Cúrcuma – *Curcuma longa*

- Contraindicações:

- Gestantes
- Lactantes
- Portadores de obstrução dos dutos biliares
- Portadores de úlcera gastroduodenal
- Em caso de cálculos biliares (pedra na vesícula), utilizar somente sob avaliação médica



205

Cúrcuma – *Curcuma longa*

- Efeitos adversos:

- Leves sintomas de xerostomia (boca seca)
- Flatulência (gases intestinais)
- Irritação gástrica
- Pode estar relacionado com a ocorrência de:
 - diarreia
 - dor abdominal
 - náuseas
 - edemas localizados (inchaço)
 - queda de cabelo



- Informações adicionais:

- Não utilizar em conjunto com anticoagulantes.
- É recomendado utilizar por até 7 dias.
- Interação positiva: Ideal utilizar pimenta preta junto (*Piper nigrum* - pimenta do reino 10%)



206

Dente de Leão

- Nome científico: *Taraxacum officinale*
- Parte utilizada: toda a planta



207

Dente de Leão – *Taraxacum officinale*

- **Indicações/Alegações:**

- Dispepsia (distúrbios digestivos). Estimula o estômago a produzir suco gástrico, aumenta a acidez
- Estimulante digestivo
- Pessoas predispostas a pedra na vesícula
- Problemas hepáticos, cirrose, icterícia, desordens hepatobiliares
- Melhora os marcadores da função hepática
- Hepatoestimulante, ajuda o fígado a funcionar melhor
- Hepatoprotetor. Anti-inflamatório do fígado.
- Esteatose hepática (gordura no fígado), impede o acúmulo de gordura no fígado
- Diminuição triglicerídeos e colesterol (diminui drasticamente após algumas horas da ingestão)
- Coadjuvante no tratamento da obesidade. Aumenta eliminação de gordura pelas fezes
- Reduz placas de gorduras nas artérias e veias. Diminui risco de arteriosclerose. Diminui risco de trombose.
- Diminui risco de angina.
- Facilita a ação da insulina, a insulina vai ser mais eficiente retirando o açúcar do sangue
- Diurético excelente. Diminui inchaço
- Oligúria (baixa produção de urina)
- Dermatoses
- Dores reumáticas. Anti-inflamatório
- Astenia, perda ou diminuição da força física
- Depurativo
- Hirsutismo (aumento da quantidade de pelos na mulher)
- Reduz a produção e mobilidade dos espermatozoides
- Modulador da imunidade. Diminui processos alérgicos.
- Induz células cancerígenas à apoptose (morte das células)
- Externamente: problemas de pele (pruridos, eczemas, escamações, vermelhidão); irritação nos olhos

208

Dente de Leão – *Taraxacum officinale*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Decocção: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 ml de água (1 xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 3 vezes ao dia.



209

Dente de Leão – *Taraxacum officinale*



- Contraindicações:
 - Pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal.
 - Na ocorrência de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes do uso.
 - Pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares.
 - Gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos.
 - Pessoas diabéticas ou portadoras de patologias renais ou cardíacas, devem evitar utilizar esse produto, devido ao risco de provocar hipocalêmia (níveis baixos de potássio no sangue)



210

Dente de Leão – *Taraxacum officinale*



- Efeitos adversos:

- O uso pode provocar hiperacidez gástrica e hipotensão (queda da pressão)

- Informações adicionais:



- Pode diminuir a absorção de antibióticos tais como ciprofloxacino, levofloxacino e moxifloxacino.
- A coadministração com medicamentos tais como aspirina, varfarina, clopidogrel, e noxaparina, diclofenaco, ibuprofeno e naproxeno deve ser feita com cautela.



211

Equinácea



- Sinônimos:

- Folha-roxa-cônica, cometa-roxo



- Nome científico:

- *Echinacea angustifolia*

- Parte utilizada:

- raiz

212

Equinácea – *Echinacea angustifolia*

- Indicações/Alegações:

- Como auxiliar no alívio de sintomas decorrentes do resfriado comum, tosse, bronquite, gripe
- Sistema respiratório (antialérgica, sintomas de resfriados, bronquite, sinusite, rinites esporádicas, dores de garganta, tosse).
- Asma, como anti-inflamatória e melhora o movimento pulmonar
- Estimulante do sistema imunológico.
- Anti-inflamatória
- Trata o sistema urinário e genital (candidíase).
- Depurativa do sangue - anti-inflamatória (interna) e antimicrobiana (antiviral, considerada antibiótico natural e fungicida).
- Diminui dores de artrite/artrose e gota
- Antiviral e antibacteriana
- Inflamações de boca, faringite
- Externo: cicatrização de feridas e tratamento de inflamações e infecções de pele. Protetor de colágeno. Queimaduras. Furúnculos.

213

Equinácea – *Echinacea angustifolia*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Decocção: 1 g em 150 mL de água (xícara de chá).
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia
 - Tintura: 1 a 2ml (40 a 80 gotas) 2 a 3 vezes ao dia

214

Equinácea – *Echinacea angustifolia*

- Contraindicações:

- O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos.
- Pode haver interação entre equinácea e ciclosporina ou corticoides, minimizando seus efeitos.
- Não deve ser administrado concomitantemente com esteroides anabolizantes, amiódarona, metotrexato, cetoconazol, devido a capacidade de gerar dano hepático.



215

Equinácea – *Echinacea angustifolia*



- Efeitos adversos:



- Pode desencadear:
 - reações alérgicas, incluindo cutâneas
 - tremores
 - febre
 - dor de cabeça

- Informações adicionais:



- A terapia deve começar aos primeiros sinais do resfriado comum.
- O uso contínuo não deve ultrapassar oito semanas.
- Aumenta os efeitos estimulantes da cafeína.

216

Erva Baleeira

- Sinônimos:

- Baleeira, maria-preta, maria-milagrosa, catinga-de-barão.

- Nome científico:

- *Cordia verbenacea*

- Parte utilizada:

- folha



217

Erva Baleeira – *Cordia verbenacea*

- Indicações/Alegações:

- Doenças reumáticas (artralgia, artrose e artrite)
- Dores musculares
- Anti-inflamatório (músculos estriados e esqueléticos)
- Atua em inflamações mais externas (musculares e articulares)
- Gota
- Prostatites
- Nevralgias
- Tendinite e fibromialgia
- Analgésica, antisséptica, dores musculares (músculos estriados), dores na coluna, contusões, câimbras, dores articulares
- Diminui cefaleias e enxaqueca
- Antiulcerogênica – diminui lesões da mucosa gástrica (cicatriza úlcera do estômago)
- Regeneradora da mucosa do gastrointestinal (evita gastrite, azia, refluxo, previne formação de úlceras)
- Auxilia na imunidade
- Sinusite (chá e compressa sobre o rosto)
- Periodontite (chá e bochecho)
- Diminui cólicas menstruais
- Antioxidante
- Antibiótico natural (potencializa a ação com outros antibióticos)
- Uso tópico: tem taninos e alfa-humuleno, que fazem uma cicatrização de feridas associadas a anti-inflamação e ao controle do sistema imunológico local. Cicatrizantes de feridas superficiais e úlceras. Anti-inflamatório de uso externo também.

218

Erva Baleeira – *Cordia verbenacea*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 8 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Oral:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia.
 - Tópica:
 - Aplicar compressa na região afetada duas a três vezes ao dia.

219

Erva Baleeira – *Cordia verbenacea*



- Contraindicações:
 - O uso é contraindicado durante a gestação e lactação devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
- Efeitos adversos:
 - Em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso
- Informações adicionais:
 - Utilizar apenas na pele íntegra, sem solução de continuidade.
 - Não utilizar em doses acima das recomendadas.



220

Erva-cidreira

- Sinônimos:

- Erva cidreira brasileira, Erva cidreira de arbusto, Erva cidreira do campo, Falsa erva cidreira, Falsa melissa, Alecrim do campo, Sálvia-da-gripe, Sálvia-gaúcha, Salva-brava, Cidrilha

- Nome científico:

- *Lippia alba*

- Parte utilizada:

- partes aéreas (folha e flor)



221

Erva-cidreira – *Lippia alba*

- Indicações/Alegações:

- Planta refrescante
- Auxiliar no alívio da ansiedade leve e insônia (induz o sono)
- Calmante suave, sedativa
- Reduz a frequência cardíaca
- Analgésica (dor de cabeça)
- Diminui enxaqueca
- Trata desordens menstruais e menopausa
- Reduz calor e agitação
- Cólicas abdominais e menstruais
- Distúrbios estomacais
- Flatulência (gases intestinais)
- Digestivo
- Protetora do estômago (evita úlceras)
- Expectorante, tosses, bronquites e febre
- Uso tópico: tem mentol, que atua como analgésico e relaxante muscular
- Externo: trata acne, pequenas infecções na pele, cicatrizante, diminui caspa e oleosidade de pele e cabelo. Anti-inflamatória local. Antienvelhecimento, combate radicais livres

222

Erva-cidreira – *Lippia alba*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1g a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Três a sete anos:
 - tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia.
 - Acima de sete até 12 anos:
 - tomar 75 ml do infuso (meia xícara), logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia.
 - Acima de 12 anos:
 - tomar 150 ml do infuso (uma xícara), logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia.
 - Maiores de 70 anos:
 - tomar 75 ml do infuso (meia xícara), logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia

223

Erva-cidreira – *Lippia alba*



- Contraindicações:
 - Usar cuidadosamente em pessoas com hipotensão (pressão baixa) e em crianças de 0 a 3 anos.
 - O uso deve ser evitado por pessoas portadoras de gastrite e úlcera gastroduodenal.
- Efeitos adversos:
 - Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia (diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (queda da pressão).
- Informações adicionais:
 - O uso habitual pode estar relacionado ao desenvolvimento de prostatite benigna e redução da performance sexual do homem, em decorrência da atividade hormonal do citral.

224

Erva Doce

- Sinônimos:
 - Anis

- Nome científico:
 - *Pimpinella anisum*

- Parte utilizada:
 - frutos



225



Funcho – *Foeniculum vulgare*



Erva-doce – *Pimpinella anisum*

226

Diferença entre os Frutos



227

Erva Doce – *Pimpinella anisum*

• Indicações/Alegações:

- Como auxiliar no alívio da tosse produtiva associada ao resfriado comum. Broncodilatador.
- Analgésico e anti-inflamatório
- Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves; tais como distensão abdominal (estufamento) e flatulência (gases).
- Antiespasmódico, relaxante da muscular lisa, contra cólicas
- Digestivo, acelera a digestão
- Diminui agitação nervosa
- Alivia dores de estômago
- Atividade gastroprotetora moderada, evita formação de úlceras
- Atividade hepatoprotetora moderada
- Aumenta níveis de estrogênio. Diminui calorões da menopausa.
- Aumenta a produção de leite
- Trata desordens uterinas
- Regula menstruação, diminui dores menstruais, facilita o fluxo menstrual
- Planta harmonizadora do corpo, calmante e digestiva.
- Antioxidante, elimina os radicais livres
- Diabetes. Inibe as enzimas digestivas que quebram amido e outros açúcares (amilase e glucosidase), assim o intestino não consegue absorver esses açúcares, o que evita a hiperglicemia pós-prandial e ajuda a controlar o nível de glicemia sanguínea. Melhora o perfil glicêmico.
- Eficiente para micoses de pele (chá concentrado em uso tópico)
- Antibacteriano e antiviral
- Evita a formação de câncer de próstata (tintura das sementes de erva doce)

228

Erva Doce – *Pimpinella anisum*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 2 anos

- Forma de utilização:
 - Decocção: 1,5g (3 colheres café) em 150mL de água (xícara de chá)

- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia

229

Erva Doce – *Pimpinella anisum*



- Contraindicações:
 - Gestantes e Lactantes
 - Déficit cognitivo ou de aprendizado, mal de Alzheimer (reduz a fixação de memória)
 - Em gestantes pode ocasionar alterações hormonais.
 - Pessoas que sofrem epilepsia não devem utilizar o chá de erva doce

- Efeitos adversos:
 - Em caso de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente.

- Informações adicionais:
 - A droga vegetal deve ser amassada imediatamente antes de usar.
 - Potencializa o efeito colateral de medicamentos barbitúricos
 - Aumenta o leite de lactantes.
 - Utilizar por, no máximo, duas semanas.

230

Erva-Luísa

- Sinônimos: Limonete, Bela-luísia, Erva-lima, Lúcia-lima, Doce-lima, Limoário
- Nome científico: *Aloysia triphylla*
- Parte utilizada: folhas



231

Erva-Luísa – *Aloysia triphylla*

- **Indicações/Alegações:**
 - Planta refrescante
 - Náuseas
 - Indigestão
 - Flatulência
 - Antiespasmódica
 - Calmante do sistema nervoso
 - Antidepressiva em casos de angústia e insônia. Traz tranquilidade
 - Palpitações
 - Dor de cabeça
 - Gripe e resfriado
 - Febre
 - Abre as vias aéreas
 - Adstringente
 - Aromática
 - Uso tópico: tem mentol, que atua como analgésico e relaxante muscular

232

Erva-Luísa – *Aloysia triphylla*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1g a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 3 xícaras ao dia após as refeições
 - Tintura: 3ml (120 gotas) até 3 vezes ao dia

233

Erva-Luísa – *Aloysia triphylla*



- Contraindicações:
 - Gestantes e lactantes
 - Cuidado ao se expor ao sol após seu uso, essa erva é fotossensibilizante.
 - Problemas prostáticos (citrál)
- Efeitos adversos:
 -  Seu uso prolongado em doses elevadas via oral pode produzir irritação gástrica, bradicardia e hipotensão.
- Informações adicionais:
 -  Nunca utilizar em altas dosagens ou por uso prolongado, principalmente, devido ao seu efeito no sistema nervoso central. Utilizar no máximo por 3 meses ininterruptos.
 - Sua utilização causa sonolência, não realizar tarefas complexas após seu uso.

234

Espinheira Santa

- Nome científico: *Maytenus ilicifolia*
- Parte utilizada: folhas



235

Espinheira Santa – *Maytenus ilicifolia*

- **Indicações/Alegações:**
 - Dispepsia (distúrbios da digestão)
 - Azia
 - Gastrite
 - Atua em úlceras estomacais e gastrite, diminui a produção do ácido clorídrico
 - Efeito protetor da mucosa gástrica (mucilagem)
 - Redução da secreção do ácido clorídrico
 - Doença do Refluxo Gastro-Esofágico (DRGE)
 - Diminui níveis de histamina – atua em alergias (rinite). Antialérgica
 - Antiviral (herpes labial)
 - Antiparasitária
 - Contra constipação leve
 - Resfriamento do sistema digestivo
 - Atividade antitumoral. Tratamento de câncer de pele com emplastro.

236

Espinheira Santa – *Maytenus ilicifolia*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão ou Decocção: 1 g a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá, duas horas após o almoço e à noite, podendo ser administrado até quatro vezes ao dia.



237

Espinheira Santa – *Maytenus ilicifolia*



- Contraindicações:
 - Gestação
 - Lactação, por reduzir a produção do leite materno
 - Menores de 12 anos
- Efeitos adversos:
 - céfaleia (dor de cabeça)
 - sonolência
 - boca seca
 - náuseas
 - gosto estranho na boca
 - tremor nas mãos
 - poliúria (eliminação de grande volume de urina)
 - cistite
 - dor articular nas mãos
 - diarreia
- Informações adicionais:
 - O uso contínuo não deve ultrapassar seis meses, podendo ser repetido o tratamento, se necessário, após intervalo de 30 dias
 - Interage com esteróides anabólicos, metotrexato, amiodarona, cetoconazol, aumentando a toxicidade do fígado.
 - Interage inibindo a ação de medicamentos imunossupressores.



238

Eucalipto

- Sinônimos:
 - Árvore da febre, comeiro azul, gomeiro azul, mogno branco, eucalipto limão, eucalipto-da-Tasmânia
- Nome científico:
 - *Eucalyptus globulus*
- Parte utilizada:
 - folhas



239



Eucalipto cheiroso ou Eucalipto-limão ou Eucalipto-laranja
(*Corymbia citriodora*) – indicado para tratar infecções pulmonares, pneumonia, etc. Não é expectorante, mas atua como bactericida, antisséptico, desodorizante.



Eucalipto radiata/eucalipto robusta
(*Eucalyptus radiata/robusta*) – de aroma mais suave, é útil para problemas como rinite e asma, em especial para crianças.



240

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*

- **Indicações/Alegações:**

- Oral:

- Gripe, resfriados e febres.
- Tosse produtiva, sinusite, amigdalite, bronquite.
- Infecção urinária, cistite, uretrite e leucorreias.

- Uso externo:

- Cicatrizante de feridas.
- Inflamações de pele, contusões e dores, em forma de cataplasma.
- Tem cânfora e cineol, que são analgésicos e relaxantes musculares
- Machas de pele

- Inalatória:

- Gripe e resfriados, para desobstrução das vias respiratórias, como adjuvante no tratamento de bronquite, asma e sinusite.

241

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*



- Via: Oral e Inalatória

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos

- Forma de utilização:

- Oral:

- Infusão: 1,5 a 3g g (0,5 a 1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá).
- Tintura a 20%

- Inalatória:

- Infusão: 3 g em 150 mL de água (xícara de chá)

242

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*

- Posologia e modo de usar:

- Oral:

- Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia.
 - Tintura: 2,5ml (100 gotas) 1 a 4 vezes ao dia

- Inalatória:

- Fazer inalação 2 a 3 vezes ao dia.



243

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*



- Contraindicações:



- Queimação epigástrica.
 - Em asmáticos pode causar efeito contrário, ocasionando broncospasmo.
 - Contraindicada em gastrite, úlcera péptica, disfunção hepática, cistite intersticial, gravidez e para crianças menores de 2 anos de idade.
 - Não deve ser administrado internamente a pessoas com inflamação do trato gastrointestinal, disfunções da vesícula biliar ou insuficiência hepática.

244

Eucalipto – *Eucalyptus globulus*



- Efeitos adversos:



- Em casos raros, pode provocar náusea, vômito e diarreia
- Em uso externo pode provocar reações alérgicas, urticária e eczemas.

- Informações adicionais:



- Evitar associar com sedativos, anestésicos e analgésicos, pois pode potencializar suas ações.
- Pode interferir com tratamentos hipoglicemiantes.
- Produtos contendo eucalipto não devem ser aplicados na face, principalmente no nariz de recém-nascidos ou crianças com menos de 2 anos de idade.

245

Garra-do-diabo



- Sinônimo:

- Harpagófito

- Nome científico:

- *Harpagophytum procumbens*

- Parte utilizada:

- raízes tuberosas

246

Garra-do-diabo – *Harpagophytum procumbens*

- **Indicações/Alegações:**

- Artralgias, reduz inflamações nas articulações
- Doenças reumáticas (artrite, artrose)
- Tendinite
- Dores crônicas da coluna vertebral
- Anti-inflamatório tanto interno quanto externo (garganta, dor de ouvido, picada de inseto)
- Analgésico
- Antiespasmódico (diminui cólicas intestinais e menstruais)
- Dispepsia inespecífica (indigestão)
- Distúrbios do fígado e da vesícula biliar
- Modula a imunidade

247

Garra-do-diabo – *Harpagophytum procumbens*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia, após as refeições
 - Tintura: 0,5 a 1 ml (20 a 40 gotas) até 3 vezes ao dia. (3ml é a dose máxima diária)

248

Garra-do-diabo – *Harpagophytum procumbens*

- Contraindicações:



- Gestação
- Lactação
- Pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal, ou que apresentem doenças cardiovasculares
- Para menores de 18 anos de idade

- Efeitos adversos:

- Diarreia
- Alterações no paladar
- Leve efeito hipoglicemiante



249

Garra-do-diabo – *Harpagophytum procumbens*



- Informações adicionais:



- A urina pode ficar ligeiramente escurecida durante o uso da garra-do-diabo.
- Usar com cuidado em cardiopatas, pois doses excessivas de *H. procumbens* podem interferir no tratamento de pacientes com problemas cardíacos e em tratamento para pressão arterial, assim como nos pacientes diabéticos em uso de antidiabético oral ou insulina devido a uma possível redução da glicemia.
- Usar com cuidado em pacientes portadores de litíase biliar (pedra na vesícula).
- Pode provocar indisposição gástrica leve, e causar diarreia.

250

Gengibre

- Nome científico: *Zingiber officinale*

- Parte utilizada: rizoma



251

Gengibre – *Zingiber officinale*

• Indicações/Alegações:

- Gripe, Resfriados, Bronquites, Tosse com secreção, Expectorante. Mucolítico. Antiviral (influenza tipo A)
- Irritação e inflamação da garganta. Rouquidão
- Trata as vias aéreas: broncodilatador, expectorante. Melhora o movimento pulmonar (asma)
- Digestão lenta, estufamento. Melhora o apetite. Dispepsia. Cólicas flatulentas.
- Protetor estomacal. Gastrites (controle do *H. pylori*), Flatulência, Refluxo gástrorrefágico, Ressaca
- Intoxicação alimentar principalmente por frutos do mar
- Analgésico e Anti-inflamatório
- Doenças reumáticas, dores e processos inflamatórios articulares.
- Náuseas, vômitos pós-cirúrgicos
- Cinetose (enjoo do movimento)
- Hiperêmese gravídica (náusea forte e vômito durante a gestação)
- Antioxidante (contra ação dos radicais livres)
- Reforçador energético, tônico e afrodisíaco
- Estimulante, termogênico (catabólico), aumenta a energia muscular. Planta aquecedora, quente
- Aumenta e facilita o fluxo menstrual
- Auxilia na desintoxicação, remoção de substâncias tóxicas (intestino e rins)
- Estimula a secreção biliar, trata sobrecarga do fígado (quando se come demais, p.ex.). Hepatoprotetor. Colagogo.
- Diurético. Diminui inchaço
- Diabetes. Controle glicemia. Estimula a produção de insulina. Reduz a resistência à insulina. Reduz a proteinúria.
- Auxilia no controle do colesterol LDL, triglicerídeos. Melhora perfil lipídico.
- Obesidade. Aumenta a excreção de gorduras pelas fezes. Inibidor da lipase pancreática.
- Fortalecimento dos vasos sanguíneos (proteção do coração) – cardiotônico, fortalece os batimentos cardíacos
- Estimulante da circulação sanguínea – reduz formação de coágulos (anticoagulante) – antitrombótico
- Antiagregante plaquetário – diminui o número de plaquetas
- Arteriosclerose, redução de placas de ateroma
- Energizante – efeito adaptogênico. Planta que diminui o cortisol e aumenta o GABA
- Melhora o sistema imunológico. Modulador da imunidade. Antialérgico.
- Antitumoral (câncer de pele, câncer de fígado, câncer do cólon, câncer de mama)

252

Gengibre – *Zingiber officinale*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão ou Decocção: 0,5 g a 1 g (1 a 2 colheres de café) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia
 - Tintura: tomar 3 mL da tintura (120gotas), diluídos em 75 mL, três vezes ao dia

253

Gengibre – *Zingiber officinale*



- Contraindicações:
 - Pessoas com cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial.
 - Evitar o uso em pacientes que estejam com desordens de coagulação.
 - Evitar o uso em menores de 6 anos
- Efeitos adversos:
 - Doses muito elevadas podem causar arritmias e depressão do Sistema Nervoso Central (SNC).
 - Dependendo da dose utilizada, algumas pessoas podem apresentar irritação gástrica e, quando mais elevadas, podem provocar cólicas digestivas, hipertensão arterial e tonturas.



254

Gengibre – *Zingiber officinale*



- Informações adicionais:

- Evitar o uso em pacientes que estejam usando anticoagulantes.
- Na gravidez a dose máxima diária recomendada é de 1 g/dia.
- Uso cauteloso em pacientes hipertensos.
- Contraindicado o uso interno em hipertensos graves.
- Dermatite de contato em pacientes sensíveis
- Uso cauteloso em pacientes utilizando calmantes e sedativos



255

Ginkgo biloba

- Nome científico: *Ginkgo biloba*
- Parte utilizada: folhas



256

Ginkgo biloba

- Indicações/Alegações:

- Planta para foco, concentração e boa memória.
- Estimula a circulação sanguínea dos micro vasos cerebrais, fazendo nosso cérebro funcionar melhor. Melhora memória e concentração.
- Vasodilatador. Diminui pressão arterial
- Distúrbios circulatórios (circulação sanguínea, tonturas, labirintite, náuseas, zumbido no ouvido e pressão arterial)
- Batimentos cardíacos irregulares
- Estabilizar a função cognitiva
- No tratamento de zumbidos e vertigens
- Nas claudicações intermitentes (doenças vasculares que causam dores intensas nas pernas, similares às câimbras e fisiadas, ao caminhar e ao realizar atividades físicas)
- Leva oxigênio em regiões mais difíceis (extremidades, varizes, varicoses, olhos, cérebro, fígado, útero).
- Na esquizofrenia em casos de demência e déficit de memória
- Adstringente, amargo
- Dilata os brônquios pulmonares. Asma. Tosse.
- Controla resposta alérgica
- Antifúngico e bacteriano
- Anti-inflamatório
- Antioxidante
- Externamente: antioxidante, calmante, aumenta o fator de hidratação, tônica circulatória, diminui queda de cabelo, aumenta a proliferação das células dos folículos pilosos, melasma.

257

Ginkgo biloba

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Geralmente utilizado em cápsulas de extrato seco padronizado das folhas variando de 120 a 240 mg/dia. (VENDA SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA)
- Tintura (15 a 50 gotas)



258

Ginkgo biloba

- Contraindicações:

- Gravidez e lactação

- Precauções:

- Pode potencializar o efeito de antiagregantes plaquetários
- Suspender o uso 3 dias antes de procedimentos cirúrgicos
- Evitar o uso concomitante com anticoagulantes em função do possível risco de induzir hemorragia
- Pode ocorrer hemorragias utilizando somente extrato de ginkgo
- Pode provocar tonturas
- Evitar uso concomitante com antirretrovirais, pois pode induzir toxicidade ou interferir na concentração sérica destes medicamentos.
- Diabetes tipo 2: pode aumentar glicose sanguínea.
- Pode interagir com anti-inflamatórios não esteroidais - AINES (ibuprofeno e o naproxeno); anticonvulsivantes (fenitoína); antidepressivos inibidores da MAO, sertralina e medicamentos para Alzheimer (pois é um inibidor da acetilcolinesterase)



259

Ginseng

- Sinônimos:

- Ginseng coreano

- Nome científico:

- Panax ginseng*



- Parte utilizada:

- raiz



260

Ginseng – *Panax ginseng*

- **Indicações/Alegações:**

- Planta adaptógena (diminui estresse e faz o organismo se adaptar a situações complicadas que demandam muito esforço)
- Estimulante
- Trata fadiga física e mental. Melhora a resistência e o desempenho físico e mental
- Energético
- Circulatório
- Cardiotônico
- Memória e concentração
- Melhora a defesa do corpo
- Modula a imunidade
- Diminui testosterona, inibe a conversão
- Para pacientes esquizofrênicos com disfunções cognitivas
- Antidepressivo

261

Ginseng – *Panax ginseng*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Decocção: 0,5 g em 200 ml de água.
 - Tintura
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá 1 a 3 vezes ao dia
 - Tintura: 15 a 50 gotas

262

Ginseng – *Panax ginseng*

- Contraindicações:
 - Gestantes e lactantes
 - Doenças agudas
 - Hemorragia
 - Hipertensão
 - Períodos agudos de trombose coronária
 - Hiperestrogenia
 - Taquicardia
 - Insônia
 - Enxaqueca
- Efeitos adversos:
 - Pode causar dor de cabeça, diarreia e alergias.



263

Ginseng – *Panax ginseng*

- Informações adicionais:
 - Utilizar por no máximo três meses.
 - Deverá haver cautela no uso concomitante com psicotrópicos, anti-hipertensivos, cardiotônicos, anticoagulantes, hipoglicemiantes, contraceptivos e reposidores hormonais.
 - Evitar o uso concomitante de café, chá ou outra substância estimulante.



264

Ginseng – *Panax ginseng*

- Curiosidade:

- É chamado "ginseng" porque suas raízes são semelhantes a uma figura humana (shen, em chinês, hen shen ou ginsheng, literalmente "erva humana")



265

Goiabeira

- Nome científico: *Psidium guajava*
- Parte utilizada: folhas jovens



266

Goiabeira – *Psidium guajava*

- Indicações/Alegações:

- Oral:
 - Auxiliar no tratamento da diarreia leve não infecciosa (brotos, folhas jovens)
 - Antimicrobiana
 - Ajuda a diminuir a secreção da rinite (taninos). Vasoconstritor
 - Antiespasmódica
 - Hipoglicemiente – controla a taxa de açúcar no sangue, retira o excesso de açúcar no sangue (cuidar para não dar hipoglicemia)
 - Antioxidante
 - Anti-inflamatória e antitérmica
 - Analgésica, reduz a sensação de dor
 - Protetora do fígado
 - Depressora do SNC, relaxamento, induz ao sono (o tempo de sono é maior)
 - Ação hipotensiva
 - Antiagregante plaquetária
- Tópica:
 - Pele e mucosas lesadas, como antisséptico (antimicrobiano).
 - Gargarejo em afecções da garganta, inflamação da boca, afta e gengivite.
 - Possui muitos taninos, cicatrizante rápida de cortes leves.
 - Cicatrizante de mucosas
 - Herpes
 - Lavar feridas infeccionadas
 - Lavagem local na leucorreia

267

Goiabeira – *Psidium guaiava*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 cálice (30 ml) após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia



268

Goiabeira – *Psidium guaiava*



- Contraindicações:
 - Gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
 - Contraindicado para:
 - diabéticos
 - cardiopatas
 - pessoas que apresentam distúrbios metabólicos
- Informações adicionais:
 - Não utilizar continuamente



269

Guaco

- Nome científico: *Mikania glomerata* / *Mikania laevigata*
- Parte utilizada: folhas



270

Sabe quantas espécies de Guaco existem?

O gênero *Mikania* tem cerca de 450 espécies na família Asteraceae, distribuídas principalmente em regiões neotropicais, no Brasil existem 170 espécies, porém 2 são as principais:

- *Mikania amara*
- *Mikania banisteriae*
- *Mikania batatifolia*
- *Mikania chomorazensis*
- *Mikania cordata*
- *Mikania cuencana*
- *Mikania glomerata*
- *Mikania guaco*
- *Mikania hookeriana*
- *Mikania laevigata*
- *Mikania latifolia*
- *Mikania micrantha*
- *Mikania ovalis*
- *Mikania scandens*
- *Mikania speciosa*
- *Mikania tafeliana*

Mikania glomerata Spreng



Mikania laevigata Sch. Bip. ex Baker



Fonte adaptada, de Melo, 2013.

271

**Atenção! São plantas que tem algumas semelhanças,
mas propriedades totalmente diferentes**

GUACO

Mikania glomerata Spreng.



INSULINA-VEGETAL

Cissus verticillata (L.) Nicolson
& C.E. Jarvis



272

Guaco – *Mikania glomerata*

- **Indicações/Alegações:**

- Broncodilatador, antitussígeno, expectorante e antiedemotogênico
- Alívio sintomático de afecções produtivas das vias aéreas superiores
- Febres
- Gripe
- Resfriados
- Tosses com secreção. Mucolítico
- Bronquite
- Asma, como anti-inflamatório e melhorando o movimento pulmonar
- Faringites
- Laringites
- Rouquidão
- Antialérgico
- Eczemas, inflamações de pele
- Gota, reumatismo
- Efeito antiofídico
- Uso externo: gargarejos em infecções de garganta, em loções no eczema pruriginoso. Compressas em neuralgias e dores reumáticas.

Nice Bravo

273

Guaco – *Mikania glomerata*



- Vía: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão ou Decocção: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia
 - Tintura: 1 a 3 ml (40 a 120 gotas) até 3 vezes ao dia

274

Guaco – *Mikania glomerata*



- Contraindicações:



- Não usar em gestantes
- Lactantes e crianças com menos de 3 anos
- Em hepatopatias crônicas
- Hipertensos graves

- Efeitos adversos:



- A utilização pode interferir na coagulação sanguínea.
- Doses acima da recomendada podem provocar vômitos, diarreia e taquicardia.
- Pode provocar aumento do fluxo menstrual

275

Guaco – *Mikania glomerata*



- Informações adicionais:

- Interage com anticoagulantes e antiagregantes plaquetários
- Pode interagir com anti-inflamatórios não esteroidais.
- Interage sinergicamente com alguns antibióticos como tetraciclinas, cloranfenicol, gentamicina, vancomicina e penicilina.
- Não usar por mais de 15 dias consecutivos, o tratamento pode ser repetido, se necessário, após intervalo de 5 dias.



276

Guaraná

- Nome científico:
 - *Paullinia cupana*



- Parte utilizada:
 - sementes



277

Guaraná – *Paullinia cupana*

- Indicações/Alegações:
 - Planta adaptógena
 - Fadiga, como estimulante
 - Esgotamento
 - Astenia (perda ou diminuição da força física)
 - Depressão nervosa
 - Favorece atividade intelectual
 - Combate a enxaqueca
 - Aumenta os níveis de cafeína
 - Adstringente
 - Diarréias crônicas e desinterieras
 - Previne envelhecimento precoce e obesidade
 - Desintoxicação do sangue
 - Flatulência
 - Dispepsia
 - Arteriosclerose
 - Relaxante dos brônquios e dos músculos
 - Antiagregante plaquetário
 - Febrifuga

278

Guaraná – *Paullinia cupana*

- Uso: Adulto e Pediátrico
- Forma de utilização:
 - Pó: 0,5 - 2 g do pó (1 a 4 colheres de café)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar puro ou diluído em água 1 vez ao dia



279

Guaraná – *Paullinia cupana*

- Contraindicações:
 - Não deve ser utilizado por pessoas com:
 - Ansiedade
 - Hipertireoidismo
 - Hipertensão
 - Arritmias
 - Problemas cardíacos
 - Problemas estomacais e intestinais
 - Taquicardia paroxística
 - Gastrite
 - Colón irritável
 - Na gravidez, pois a cafeína atravessa a placenta
 - No aleitamento porque a cafeína chega ao leite materno.



280

Guaraná – *Paullinia cupana*

- Efeitos adversos:

- Em altas doses, pode causar:
 - Insônia
 - Nervosismo
 - Ansiedade
 - Irritação gástrica
 - Hipertensão
 - Diarreia



- Informações adicionais:

- Não associar com outras drogas com bases xânticas (café, noz-de-cola, mate), nem com anti-hipertensivos.



281

Hortelã

- Nome científico:

- *Mentha sp.*

- Parte utilizada:

- folhas



Mentha citrata
HORTELÃ COLÔNIA OU
LEVANTE



Mentha suaveolens
HORTELÃ MAÇÃ OU
HORTELÃ ABACAXI



Mentha arvensis
HORTELÃ JAPONESA OU
VICK



Mentha spicata
HORTELÃ COMUM



Mentha x piperita
HORTELÃ PIMENTA

282

Hortelã – *Mentha sp.*

- Indicações/Alegações:

- Planta estimulante
- Planta refrescante
- Dispepsias em geral. Cólicas abdominais e Flatulência. Antivomitiva. Estimula a liberação do suco gástrico.
- Síndrome do intestino irritável
- Resfriados e gripes. Faringite e amigdalite. Rinite alérgica. Antiviral.
- Asma brônquica, bronquites e sinusites (favorece a expectoração)
- Libera as vias aéreas (melhora a respiração). Diminui edema e secreção nasal.
- Diminui febre
- Anti-inflamatória
- Anti-úlcera
- Patologias dentárias, dores, inflamações etc. (bochechos)
- Nas dermatoses como antipruriginoso (diminui a coceira)
- Em dores reumáticas e nevrálgicas, pois o uso na pele e mucosas resulta em sensação refrescante, diminuindo a sensibilidade e a dor
- Hirsutismo (aumento da quantidade de pelos na mulher)
- *Mentha arvensis* (Vick): estimula a atenção. É analgésica, afasta dores de cabeça e auxilia no sistema respiratório (importantíssimo para manter foco). Muito estimulante, melhora a respiração e também é digestiva, evita formação de gases e traz frescor para essa região. Muito refrescante. Antidispeptica. Antivomitiva. Descongestionante nasal. Antigripal. Dor de cabeça. Coceira na pele.
- *Mentha spicata* (Hortelã comum): fadiga mental e intelectual. Pode ajudar nos casos de dor de cabeça, irritação e estados nervosos. Espasmolítica. Antivomitiva. Carminativa. Estomáquica. Anti-helmíntica.
- Uso tópico: tem mentol, que atua como analgésico e relaxante muscular. Antibacteriana, antifúngicas e antiprurido de uso tópico.

283

Hortelã – *Mentha sp.*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 2ml (80 gotas) 3 vezes ao dia

284

Hortelã – *Mentha sp.*



- Contraindicações:



- Em casos de obstruções biliares e danos hepáticos severos
- Na presença de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes de usar.
- Não usar em casos de tratamento com simvastatina e felodipina.
- Não usar em gestantes.
- Não usar durante a lactação
- Pessoas com refluxo gastroesofágico devem evitar o uso de preparações a base de *Mentha* x piperita, pois pode ocorrer piora do quadro, além de causar irritação da mucosa gástrica, incluindo estomatite, esofagite severa, gastrite, diarreia, pancreatite e piora dos sintomas de pirose (azia, queimação).

285

Hortelã – *Mentha sp.*



- Efeitos adversos:



- Pessoas sensíveis ou alérgicas ao mentol podem apresentar dor de cabeça, prurido, coriza, asma e arritmias.
- Diminuição da produção de leite materno.
- Náuseas, vômitos, dor abdominal e ardência na região perianal.

- Informações adicionais:



- Em altas dosagens pode, estar relacionado à lesões hepáticas, nefrite intersticial e insuficiência renal aguda.
- O óleo essencial não deve ser usado em crianças menores de 3 anos de idade.
- O mentol em doses elevadas é tóxico, pode causar choque, confusão mental, coma, arritmias e morte.

286

Laranja

- Nome científico:

• *Citrus sp.*



- Parte utilizada:

• Folhas, Flores e Casca do fruto

287

Laranja – *Citrus sp.*

- Indicações/Alegações:

- Flores:

- Calmantes, ansiolíticas, reduzem insônia e auxiliam em quadros depressivos. Facilitadoras do sono.

- Folhas:

- Antitussígena. Tosse seca. Sudorífera (diminui febres). Antigripal. Sintomas de resfriados. Melhora a resposta imunológica. Melhora respiração. Dores de cabeça. Tônica do organismo. Hipotensoras (diminui pressão arterial). Diminui taquicardias. Diurética. Carminativa (gases intestinais). Antiespasmódica (contra cólicas intestinais). Melhora digestão. É uma planta que traz leveza, refresca o corpo. Levemente calmante. Insônia e Ansiedade.

- Frutos:

- Dispneia (respiração difícil, ofegante) e palpitações

- Epicarpo (casca do fruto):

- Estimulante. Diminui retenção de líquidos e edemas. Diurética. Previne varizes. Diminui dores nas pernas. Diminui inflamações no corpo (tb inflamações intestinais). Reforça a imunidade. Modula a imunidade. Repõe Vitamina C. Diminui níveis de colesterol. Controla a glicemia sanguínea. Trata resistência à insulina. Diminui gordura no fígado. Ricas em linalol e limoneno; relaxantes musculares e analgésicos. Digestiva, amarga, tem ação no fígado, acelera a digestão, evita gases e estufamento.

288

Laranja – *Citrus sp.*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 3 anos (folha) e acima de 8 anos (casca)
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1g a 2g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 1 a 3 vezes ao dia.



289

Laranja – *Citrus sp.*



- Contraindicações:
 - Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos.
 - Deve ser evitado na gravidez por ter ação ocitótica (provoca contrações uterinas).
 - Usar com cuidado quando associado à ciclosporina, pois costuma alterar suas concentrações plasmáticas levando à intoxicação, sendo necessário monitoramento cuidadoso.
- Efeitos adversos:
 - Pode causar fitodermatoses (furanocumarinas na casca).
 - Fotossensibilidade.



290

Lavanda

- Sinônimos:
 - Alfazema
- Nome científico:
 - *Lavandula angustifolia*
 - *Lavandula officinalis*
- Parte utilizada:
 - flores



291

Lavanda inglesa ou francesa – *Lavandula angustifolia*

- Indicações/Alegações:
 - Diminui a agitação mental, deixa nossa respiração mais profunda e lenta, diminuindo também a frequência cardíaca, que nos momentos de ansiedade se altera
 - Calmante. Ansiolítico
 - Diminui a ansiedade
 - Sedativa
 - Induz o sono, relaxante
 - Ajuda a suportar a dor e cansaço
 - Diminui sintomas negativos de TPM, menopausa.
 - Rica em linalol e limoneno, atuando como analgésica e relaxante muscular
 - Auxilia no sistema respiratório
 - Digestivo, diminui estufamento e evita a formação de gases.
 - Externo: controla a oleosidade da pele, cicatrização, queda de cabelo

292

Lavanda brasileira – *Lavandula dentata*

- **Indicações/Alegações:**

- Analgésico
- Anti-inflamatório
- Auxilia no processo respiratório, expectorante
- Estimulante mental, ajuda a suportar dor e cansaço. (OE)
- Calmante, ansiolítico, induz ao sono (chá).
- Tem cânfora, cineol, linalol e limoneno, que são analgésicos e relaxantes musculares
- Analgésica e miorrelaxante, enxaqueca, dor de cabeça em salvas, abre vias aéreas, faz respirar melhor. Por ter apigenina é calmante.
- Externo: controla a oleosidade de pele e cabelo, cicatrizante (mas não tanto quanto a angustifolia), traz vitalidade para pele, oxigenando melhor as células

293

Lavanda – *Lavandula angustifolia*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1g a 2 g para cada xícara (150 mL de água)
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara 3 vezes ao dia e preferencialmente uma xícara antes de deitar-se.
 - Tintura: tomar 2 ml (80 gotas) até 3 vezes ao dia

294

Lavanda – *Lavandula angustifolia*

- Contraindicações:

- Gestação, lactação e para menores de 5 anos
- Usar com cuidado em pessoas que apresentam colite e hepatopatia, em pessoas com úlcera gastroduodenal, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, epilepsia e doença de Parkinson.



295

Louro

- Sinônimos: loureiro, guacararaíba, louro, louro-de-apolônio, louro-comum, loureiro-dos-poetas, loureiro-de-apolo, loureiro-de-presunto, loureiro-ordinário
- Nome científico: *Laurus nobilis*
- Parte utilizada: folhas



296

Louro – *Laurus nobilis*

- Indicações/Alegações:
- Internamente:
 - Digestivo (sensação de peso no estômago, promove liberação de bike)
 - Tônico estomacal
 - Aumenta o apetite
 - Gases intestinais, estufamento, antiespasmódico (faz um relaxamento dos músculos lisos)
 - Cólicas (antiespasmódico)
 - Tônico e estimulante das funções vitais (fraqueza, diminuição da força muscular)
 - Estados gripais (acompanhados de mal-estar e cansaço, combate a fraqueza da gripe)
 - Dores reumáticas , dores no corpo, relaxante muscular
 - Anti-inflamatório (não muito)
 - Analgésico corporal, dor de cabeça
 - Estimulante mental
 - Estimula o fluxo urinário
 - Regulariza o fluxo menstrual
 - Aumenta a ação da insulina
 - Diminui vertigens
 - Antioxidante
 - Broncodilatador (asma, bronquite e problemas respiratórios)
- Externamente: Antisséptica. Relaxante muscular. Contra mau cheiro dos pés. Combate a fungos (micoses dos pés). Reumatismo. Contusões. Caspa. Cicatrizante, queimaduras

297

Louro – *Laurus nobilis*

- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sobremesa em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, antes das principais refeições



298

Louro – *Laurus nobilis*

- Contraindicações:



- Gravidez
- Lactação



- Efeitos adversos:



- Reações alérgicas, dermatite

299

Lúpulo

- Nome científico:

- *Humulus lupulus*



- Parte utilizada:

- flores femininas



300

Lúpulo – *Humulus lupulus*

- Indicações/Alegações:
- Internamente:
 - Estimula o apetite e a digestão
 - Digestão lenta
 - Antiespasmódico (cólicas)
 - Sedativo. Diminui insônia, ansiedade
 - Alivia tensão, ansiedade, dor tensional. Calmante.
 - Expectorante, alivia a tosse, bronquite e asma
 - Anti-inflamatório
 - Analgésico para dores articulares e musculares, relaxante muscular
 - Acalma o desejo sexual em homens e estimula em mulheres
 - Diminui excitabilidade sexual excessiva (ejaculação precoce)
 - Reduz cólicas menstruais
 - Ajuda a regular a menstruação, sendo útil na menopausa
 - Estimula a produção de leite na amamentação
 - Síndrome do climatério
 - Enxaqueca
 - Incontinência urinária
- Externamente:
 - Alivia dor muscular (na água do banho à noite)
 - Anticelulite
 - Anticaspa e seborreia
 - Aumenta o volume dos cabelos

301

Lúpulo – *Humulus lupulus*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g de flores secas em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá antes de dormir.

302

Lúpulo – *Humulus lupulus*

- Contraindicações:
 - Gravidez
 - Pessoas depressivas

- Efeitos adversos:



- Pode causar ligeiro efeito narcótico, náuseas, vertigens em pessoas sensíveis. Irritação de pele, com formação de vesículas.

- Informações adicionais:



- Em casos de superdosagem pode causar toxicidade aguda, reações de hipersensibilidade, depressão do sistema nervoso central, náuseas, vertigens e até levar à morte.



303

Malva

- Sinônimos:
 - Malva-alta, malva-de-botica, malva-grande
- Nome científico:
 - *Malva sylvestris*
- Parte utilizada:
 - folhas e flores



304

Malva – *Malva sylvestris*

- **Indicações/Alegações:**

- Oral:

- Inflamações da pele, boca e garganta (laringite, faringite).
- Tratamento de problemas respiratórios (tosse, catarro, bronquite).
- Tosse com secreção
- Expectorante e Mucolítico
- Fortalece a mucosa pulmonar
- Irritações gastrintestinais (gastrites, úlceras).

- Tópica:

- Contusões e processos inflamatórios da boca e garganta. Aftas.
- Úlcera e erupções cutâneas, dermatoses, furunculoses, abcessos, picadas de insetos.

305

Malva – *Malva sylvestris*



- **Via: Oral e Tópica**
- **Uso: Adulto e Pediátrico acima de 6 anos**
- **Forma de utilização:**
 - Oral:
 - Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá)
 - Tópica:
 - Infusão: 6g (2 colheres de sopa) em 150 mL (xícara de chá)

306

Malva – *Malva sylvestris*

- Posologia e modo de usar:

- Oral:

- Utilizar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia.

- Tópica:

- Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, 3 vezes ao dia.

- Fazer bochechos ou gargarejos 3 vezes ao dia.



307

Malva – *Malva sylvestris*

- Contraindicações:



- O uso é contraindicado durante a gestação e lactação.



- Efeitos adversos:

- Em caso de aparecimento de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente.

- Informações adicionais:



- O efeito laxante da mucilagem pode interferir na absorção de alguns fármacos, especialmente vitaminas e minerais, portanto é recomendado utilizar o fitoterápico uma hora antes ou após a administração de tais medicamentos.



308

Malva-cheirosa

- Sinônimos: Gerânio
- Nome científico: *Pelargonium graveolens*
- Parte utilizada: folhas



309

Malva-cheirosa – *Pelargonium graveolens*

• Indicações/Alegações:

- Trata questões de desordens hormonais femininas (diminui sintomas negativos de menopausa, TPM e de cólicas menstruais) - fitoestrógena
- Antisséptico. Bactericida e antifúngico (na pele, candidíase, infecção urinária, cistite, nefrite), contra ácaros (sarna humana) - associação positiva com medicamentos (cetoconazol, ciprofloxacino, anfotericina B)
- Inflamações ovarianas
- Tosse seca e alérgica, bronquite, sinusite, auxilia na manutenção do sistema respiratório, abrindo vias aéreas.
- Atividade anti-inflamatória e imunomoduladora, diminuição de dores de garganta e dores de ouvido
- Relaxante muscular
- Calmante, ansiolítico, analgésico, sedativo
- Antioxidante
- Externo: antioxidante celular (pele madura), repelente, questões hormonais (acne, oleosidade), cicatrização de feridas e queimaduras, rosácea.

310

Malva-cheirosa – *Pelargonium graveolens*

- Via: Oral
- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de chá em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia



311

Malva-cheirosa – *Pelargonium graveolens*



- Contraindicações:
 - ✖ • Pessoas hipotensas (sofrem com pressão baixa)
- Informações adicionais:
 - Utilizar por no máximo 10 dias consecutivos, fazer uma pausa de 5 dias para retomar o uso.
 - Interação positiva com medicamentos (efeito sinérgico): cetoconazol, ciprofloxacino e anfotericina B.



312

Malvariço

- Sinônimos:

- Malvariço, hortelã-graúda, hortelã-da-folha-grande, hortelã-da-bahia, malva-do-reino, malva-de-cheiro, menta-mexicana, orégano-cubano, borragem-indiana

- Nome científico:

- *Plectranthus amboinicus*

- Parte utilizada:

- folhas



313

Malvariço – *Plectranthus amboinicus*

- Indicações/Alegações:

- Tosse
- Dor de garganta
- Bronquite
- Abre as vias aéreas
- Problemas ovarianos e uterinos (cervicite) - sumo
- Ação antiepileptica
- Antisséptico bucal
- Anti-inflamatório
- Tratamento de feridas, inclusive por Leishmaniose cutânea

314

Malvariço – *Plectranthus amboinicus*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa de folhas para uma xícara de chá
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara até 3 vezes ao dia

315

Malvariço – *Plectranthus amboinicus*



- Informações adicionais:
 - As folhas são fortemente aromatizadas.
 - A erva é usada como substituto do orégano para mascarar os fortes odores e sabores de peixe, carneiro e cabra.
 - Folhas frescas são usadas para perfumar roupas e cabelos.
 - Tem efeito sinérgico com antibióticos (ampicilina, cefalotina e cloranfenicol)

316

Manjericão

- Sinônimos:

- Manjericão-de-folha-larga, Alfavaca, Alfavaca-cheirosa, Basílico, Basilicão, Anfádega e Erva-reia

- Nome científico:

- *Ocimum basilicum*

- Parte utilizada:

- folhas



317

Algumas variedades de manjericão



- *Ocimum basilicum var. americanum*
- *Ocimum basilicum var. aristatum*
- *Ocimum basilicum*
- *Ocimum basilicum var. campechianum* (sin. *Ocimum micranthum*)
- *Ocimum basilicum var. canum*
- *Ocimum basilicum var. citriodorum*
- *Ocimum basilicum var. frutescens*
- *Ocimum basilicum var. gratissimum*
- *Ocimum basilicum var. inflexum*
- *Ocimum basilicum var. kilimandscharicum*
- *Ocimum basilicum var. minimum*

- *Ocimum basilicum var. neurophyllum*
- *Ocimum basilicum var. pilosum*
- *Ocimum basilicum var. polystachyon*
- *Ocimum basilicum var. punctulata*
- *Ocimum basilicum var. sanctum*
- *Ocimum basilicum var. scabrum*
- *Ocimum basilicum var. scutellarioides*
- *Ocimum basilicum var. selloi*
- *Ocimum basilicum var. suave*
- *Ocimum basilicum var. tenuiflorum*
- *Ocimum basilicum var. viride*
- *Ocimum basilicum var. viridiflorum*

318

Manjericão – *Ocimum basilicum*

- Indicações/Alegações:

- Planta levemente adaptógena
- Levemente estimulante
- Relaxante muscular
- É tonificante do estomago e intestino
- Digestiva
- Carminativo – diminui gases
- Planta que auxilia o figado a remover xenobióticos (toxinas)
- Diurética
- Pode ser utilizada em banhos, emplastos para inflamação nos testículos, reumatismo, paralisia e pernas inchadas
- Gargarejos para dor de garganta e aftas
- Imunoestimulante
- Antioxidante
- Auxilia na diminuição da peroxidação lipídica, que é associada ao câncer, envelhecimento precoce, aterosclerose e diabetes
- Antihipertensiva
- Melhora a respiração
- Possui propriedade bactericida e ação fungicida, folhas do basilicão são utilizadas em coceiras da pele, mordida de inseto e afecções de pele.
- Abaixa níveis de açúcar no sangue, antiespasmódico, analgésico, abaixa pressão sanguínea, reduz febre, fungicida, anti-inflamatório.

319

Manjericão – *Ocimum basilicum*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa para 1 xícara de chá.
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.



320

Manjericão – *Ocimum basilicum*

- Contraindicações:



- Gravidez
- Crianças com menos de 12 anos
- Mulheres em fase de lactação

- Efeitos adversos:



- Reações alérgicas



321

Manjericão Tulsi

- Sinônimos:

- Manjericão Santo, Manjericão Sagrado

- Nome científico:

- *Ocimum tenuiflorum*

- Parte utilizada:

- folhas



322

Manjericão Tulsi – *Ocimum tenuiflorum*

- **Indicações/Alegações:**

- Planta adaptógena
- Resfriado
- Dor de cabeça
- Problemas gástricos
- Problemas cardíacos
- Antioxidante
- Anti-histamínico
- Anti-inflamatório
- Antimicrobiano sistêmico e local
- Hipoglicemante
- Anti-hipertensivo
- Hipolipemiante
- Imunomodulador
- Febrífugo
- Antiulcerogênico
- Antirreumático
- Radio-protetor

323

Manjericão Tulsi – *Ocimum tenuiflorum*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa para 1 xícara de chá.
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.



324

Manjericão Tulsi – *Ocimum tenuiflorum*

- Contraindicações:



- Gravidez
- Crianças com menos de 12 anos
- Mulheres em fase de lactação

- Efeitos adversos:

- Reações alérgicas



325

Manjerona

- Nome científico:

- *Origanum majorana*

- Parte utilizada:

- Folhas e flores



326

Manjerona – *Origanum majorana*

- **Indicações/Alegações:**

- Indigestão, falta de apetite, gases, cólicas, náusea, diarreia e constipação.
- Estimula o fluxo sanguíneo, má circulação, frieiras, artrite e gota.
- Acalma o desejo sexual
- Relaxa tensão mental e física
- Alivia insônia, agitação, ansiedade, depressão. Calmante
- Alivia músculos doloridos, analgésica e relaxante muscular
- Anti-inflamatória
- Alivia sintomas de estresse, como indigestão, cólicas, dor de cabeça, cólica menstrual, TPM, falta de concentração e memória
- Anti-androgênica - diminui hormônios masculinos (testosterona)
- Antioxidante
- Estimula a imunidade e aumenta a circulação
- Acalma a tosse, alivia sinusite e febre
- Diurética
- Ativa o sistema parassimpático, acalmando, diminuindo a frequência cardíaca e relaxando os músculos.
- EXTERNO: os óleos essenciais diluídos podem ser usados para massagear articulações e músculos doloridos, e para tratar entorses e estiramento.

327

Manjerona – *Origanum majorana*



- **Uso: Adulto**
- **Forma de utilização:**
 - Infusão – 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:**
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

328

Manjerona – *Origanum majorana*

- Contraindicações:
 - Gestantes (emenagogo)
 - Lactantes
 - Crianças



329

Manga

- Sinônimos: Mangueira
- Nome científico: *Mangifera indica*
- Parte utilizada: folhas



330

Manga – (folha) *Magifera indica*

- Indicações/Alegações:

- Anti-inflamatória
- Antialérgica
- Rinites e alergias respiratórias
- Sinusites
- Bronquites
- Faringites
- Catarro crônico
- Afecções purulentas das vias aéreas
- Gripe
- Febrífugo. Antitérmico
- Antitussígeno. Tosse seca
- Imunomodulador
- Antioxidante
- Antitumor
- Antidiabético
- Antimicrobiano – antibacteriano, antiviral, antifúngico, antiparasitário
- Antiespasmódico
- Antidiarreico
- Anti-inflamatório
- Hepatoprotetor
- Gastroprotetor
- Externo: gargarejo para dor de garganta

331

Manga – *Magifera indica*



- Via: Oral

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Infusão: 1 colher de sopa rasa em 150 ml de água (xícara de chá)

- Posologia e modo de usar:

- Tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia

332

Maracujá

- Sinônimos:

- Passiflora, Flor-da-paixão, Maracujá-rosado, Martírios, Granadilha-purpúre

- Nome científico:

- *Passiflora incarnata*

- Parte utilizada:

- folhas



333

Maracujá – *Passiflora incarnata*

- Indicações/Alegações:

- Relaxamento corporal (miorrelaxamento - músculos) indutora do sono e mantém o sono, induz ao relaxamento, hipotensora (reduz a pressão arterial), reduz palpitações nervosas
- Ansiedade
- Insônia
- Depressão ansiosa
- Espasmos musculares
- Neuralgias
- Dor de cabeça
- Hipertensão arterial
- Taquicardia
- Palpitação
- Dor de cabeça tensional
- Bruxismo
- Folhas: Relaxamento corporal (miorrelaxamento - músculos) indutora do sono e mantém o sono, induz ao relaxamento, hipotensora (reduz a pressão arterial), reduz palpitações nervosas
- Flores: Relaxamento mental, atuação maior no SNC, sedativa, ansiedade, prolonga o tempo de sono, diminui a agitação mental e melhora concentração, má digestão por stress, tosse nervosa, dor, cólicas menstruais, Parkinson e bruxismo (antiespasmódica e relaxante), herpes
- Casca do fruto: Ligação com a água (gel), prisão de ventre, emoliente da pele, deixa a pele macia

334

Maracujá – *Passiflora incarnata*



- Via: Oral
- Uso: Adulto (acima de 12 anos)
- Forma de utilização:
 - Infusão ou decocção – 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá).
 - Recipiente descoberto.
 - Tintura a 10% (planta seca)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.
 - Tintura: 2ml (80 gotas) até 3 vezes ao dia

335

Maracujá – *Passiflora incarnata*



- Contraindicações:
 - × • Gestação, lactação
 - Para menores de 12 anos
- Efeitos adversos:
 - Seu uso pode causar sonolência
- Informações adicionais:
 - ! • Não deve ser usado em conjunto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.
 - Nunca utilizar cronicamente (21 dias no máximo).
 - Evitar dirigir veículos e operar maquinários.
 - Não utilizar simultaneamente ao consumo de bebidas alcoólicas, pode potencializar o efeito.

336

Marcela

- Sinônimos:
 - Macela, Marcela-do-campo

- Nome científico:
 - *Achyrocline satureioides*

- Parte utilizada:
 - sumidades floridas



337

Marcela – *Achyrocline satureioides*

- Indicações/Alegações:
 - Sedativa leve. Calmante
 - Digestiva (tônica estomacal)
 - Auxiliar no alívio de sintomas de má digestão.
 - Cólicas abdominais e intestinais
 - Cólicas menstruais – regula a menstruação, diminui o fluxo menstrual
 - Anti-inflamatória
 - Analgésica (dores articulares e musculares - relaxante muscular interno e externo)
 - Sudorífera
 - Amarga (atuação no fígado)
 - Colagoga (estimula a liberação/produção de bile)
 - Por causa dos compostos amargos é boa para enxaqueca/dor de cabeça causados por má digestão.
 - Diminui náuseas
 - Diminui níveis de glicemia no sangue
 - Antioxidante
 - Estimula a imunidade
 - Externo: cicatrizante, clarear cabelo, pele mais macia

338

Marcela – *Achyrocline satureoides*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1,5 g (1/2 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 3ml (120 gotas) até 3 vezes ao dia.

339

Marcela – *Achyrocline satureoides*



- Contraindicações:
 - X • Gestação e lactação
 - Para menores de 12 anos
- Efeitos adversos:
 - ⚠️ • Pode, em casos raros, provocar vertigem, dor de cabeça, alergia ocular e fotodermatose (dermatite de contato pós exposição solar).
- Informações adicionais:
 - ⚠️ • Pessoas que apresentam episódios de hipoglicemia devem solicitar orientação médica antes do uso desse produto.
 - Pode potencializar o efeito da insulina, barbitúricos e outros sedativos

340

Melaleuca

- Sinônimos:
 - Tea tree, árvore de chá
- Nome científico:
 - *Melaleuca alternifolia*
- Parte utilizada:
 - Óleo essencial das folhas e gemas



341

Melaleuca – *Melaleuca alternifolia*

- Indicações/Alegações:
 - Acne
 - Herpes simples
 - Furúnculos
 - Paroníquia (inflamação da pele ao redor da unha)
 - Micose de unha
 - Micose de pé
 - Impetigo (Infecção contagiosa de pele que provoca feridas vermelhas no rosto)
 - Candidíase
 - Dores articulares
 - Antisséptico
 - Cicatrizante
 - Queimaduras
 - Caspa
 - Picadas de inseto
 - Gengivite
 - Aftas
 - Psoríase

342

Melaleuca – *Melaleuca alternifolia*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Uso externo: aplicar sobre a pele afetada, 2 a 3 vezes ao dia
 - O óleo essencial deve ser diluído para aplicação tópica

343

Melaleuca – *Melaleuca alternifolia*



- Contraindicações:
 - X • Gestação e lactação
 - Pessoas sensíveis ao produto
- Efeitos adversos:
 - ⚠️ • Em casos raros pode ocorrer hipersensibilidade
- Informações adicionais:
 - Não utilizar por via oral.
 - Utilizar por no mínimo um mês, recomenda-se continuar o uso após o desaparecimento dos sintomas, somando-se 3 meses.
 - Associado com o óleo de lavanda e bergamota produz bons efeitos no tratamento da acne.

344

Melissa

- Sinônimos:

- Erva-cidreira, Citronela-pequena, Anafa, Anafe, Chá-de-frança, Citronela-menor, Capim-cheiroso, Capim cidreira

- Nome científico:

- *Melissa officinalis*

- Parte utilizada:

- folhas



345

Melissa – *Melissa officinalis*

- Indicações/Alegações:

- Planta refrescante
- Auxiliar no alívio da ansiedade
- Auxiliar no alívio de insônia leve
- Planta relaxante do sistema nervoso central
- Calmante suave
- Melhora as funções cognitivas e controla a agitação em pessoas com Alzheimer
- Protege o cérebro contra isquemia, evitando a morte das células pela falta de oxigênio
- Auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves; tais como: distensão abdominal (estufamento) e flatulência (gases)
- Combate cólicas intestinais
- Eleva a atividade imunológica.
- Combate herpes labial (espremer o sumo e fazer uso tópico)
- Candidíase
- Reduz o colesterol no organismo. Protege o fígado contra gorduras. Reduz as gorduras viscerais.
- Diabetes. Reduz os açúcares no sangue (até 65% usando por 15 dias)
- Depressora cardíaca. Reduz a frequência cardíaca. Sem enfraquecer o coração.
- Antioxidante
- Atividade anti-inflamatória
- Antialérgica
- Analgésico, diminui dores (dor de cabeça, dores musculares e articulares)
- Fungicida e bactericida
- Possui Cineol, que auxilia na melhora da respiração e na abertura das vias aéreas.
- Antitumoral, contra câncer do intestino.
- Protege o DNA das células contra a radiação (radioterapia)

346

Melissa – *Melissa officinalis*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Infantil acima de 2 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão – 2g a 4 g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 2ml (80 gotas) 1 a 3 vezes ao dia

347

Melissa – *Melissa officinalis*



- Contraindicações:
 - Gestação, lactação e para menores de 2 anos.
 - Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo (redução da função da tireoide).
 - É contraindicado em pessoas com glaucoma e hiperplasia benigna de próstata.
- Efeitos adversos:
 - Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa.



348

Mil-folhas

- Sinônimos:
 - Mil em rama
 - Milefólio
 - Novalgina

- Nome científico:
 - *Achillea millefolium*

- Parte utilizada:
 - Partes aéreas



349

Mil-folhas – *Achillea millefolium*

- Indicações/Alegações:
 - Auxiliar no alívio de sintomas dispépticos
 - Colerético (aumenta a secreção biliar). Hepatoestimulante.
 - Antiflatulento
 - Antiespasmódico
 - Extremamente anti-inflamatório (alcaloide alquileína)
 - Analgésico
 - Estimulantes da eliminação da secreção (sinusite)
 - Auxiliar no alívio de sintomas decorrentes da dismenorreia leve (cólica menstrual leve)
 - Protege a parede estomacal contra agressões. Hepatoprotetora.
 - Protege a parede estomacal evitando a formação de gastrites e úlceras
 - Combate o *H. pilori*
 - Fitoestrógeno. Regula o ciclo menstrual. Diminui TPM e calorões da menopausa
 - Facilita o fluxo menstrual e também diminui o fluxo
 - Hemostático
 - Estimula a microcirculação sanguínea
 - Protege o sistema cardiovascular, evita inflamações nas artérias, protege contra arteriosclerose
 - Relaxamento das artérias, ação hipotensora leve
 - Estimula a transpiração e abaixa a febre
 - Melhora a memória, concentração
 - Modula a imunidade. Anti-histamínica (antialérgica)
 - Rosácea
 - Antitusígeno. Tosse seca. Asma, Melhora o movimento do pulmão. Bronquite e asma
 - Enxaqueca e dores de cabeça em salvas, ajuda na microcirculação cerebral
 - Repelente de insetos
 - Efeito antibiótico (infecções)
 - Ansiolítico
 - Diurética
 - Protege contra câncer de mama, leucemia. O óleo essencial pode ser usado no melanoma.

350

Mil-folhas – *Achillea millefolium*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1g a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 mL de água (xícara de chá)
 - Tintura a 10%
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia
 - Tintura: 1ml (40 gotas) até 5 x/dia



351

Mil-folhas – *Achillea millefolium*



- Contraindicações:
 - X • Pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares.
 - Gestação, lactação
 - Em caso de tratamento com anticoagulantes e anti-hipertensivos.
- Efeitos adversos:
 - ! • O uso pode causar cefaleia e inflamação.
 - ! • O uso prolongado pode provocar reações alérgicas.
 - Caso ocorra algum desses sintomas, suspender o uso e consultar um especialista.



352

Moringa

- Nome científico:
• *Moringa oleifera*



- Parte utilizada:
• Principalmente Folhas,
mas também podem ser
usadas sementes, cascas,
raízes, seiva e flores



353

Moringa – *Moringa oleifera*

- Indicações/Alegações:

- Planta rica em vitaminas e minerais
- Possui atividade anti-infamatória (fibromialgia, artrite, inflamações de garganta)
- Antitérmico e analgésico
- Antioxidante, evita o envelhecimento, adoecimento, evita câncer
- Diminui o estresse oxidativo
- Controle do sistema imunológico (equilibra o sistema imunológico). Atividade anti-anafilática.
- Antimicrobiana. Antibacteriana e fungicida (herpes simples)
- Anti-hipertensiva
- Diuréticas
- Estimula o rim a eliminar oxalatos (evita pedras nos rins e gota)
- Úlcera gástrica, ajuda na recomposição do estômago
- Hepatoprotetora, elimina xenobióticos
- Antidiabético. Regula a quantidade de açúcar no sangue. (redução de mais de 60% do índice glicêmico)
- Anti-hiperlipidêmico. Dislipidemia
- Depressora do SNC. Dorme melhor. Produz neurotransmissores (serotonina, dopamina, epinefrina)
- Reduz a produção de hormônios femininos, ação anti-fertilidade
- Atividade anti-asmática. Bronquite asmática.
- Atividade cardioprotetora
- Regula as atividades da tireoídeos (no hipertireoidismo)
- Antitumorais, antineoplásico
- Vagem: diminui colesterol, triglicerídeos e gorduras do organismo, elimina gorduras nas fezes. Arteriosclerose. Controla a hipertensão arterial.
- Uso externo: cicatrizante, anti-infamatório.

354

Moringa – *Moringa oleifera*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1 colher de sopa rasa para uma xícara de chá (150ml)
 - Tintura
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 20 a 50 gotas, 1 a 3 vezes ao dia

355

Moringa – *Moringa oleifera*



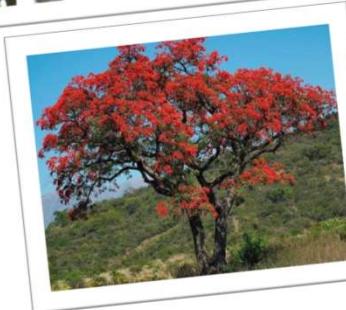
- Contraindicações:
 - ✖ Gestação e lactação
- Efeitos adversos:
 - ✖ Nas doses usuais não foram relatados efeitos adversos.



356

Mulungu

- Sinônimos:
 - Suinã, mulungu coral
- Nome científico:
 - *Erythrina mulungu*
- Parte utilizada:
 - casca



357

Mulungu – *Erythrina mulungu*

- Indicações/Alegações:
 - Um excelente sedativo, trata nosso sistema nervoso, quando há tosse irritativa, ansiedade, bruxismo e insônia.
 - Calmante suave
 - Síndrome do pânico
 - Miorrelaxante e espasmolítica
 - Relaxante muscular, ideal para quem está precisando relaxar o corpo e de um descanso.
 - Aumenta a síntese de melatonina
 - Ajuda a manter o sono
 - Anticonvulsivante
 - Analgésico
 - Antibacteriano
 - Dor de cabeça tensional
 - Bruxismo
 - Flavonoides: Hipotensor, regula arritmias cardíacas.
 - Alcaloides: Diminuição da contração muscular, musculoesquelético, artrite, artrose, articulações, dores reumáticas, dores de cabeça tensionais, bruxismo. Levemente sedativo, calmante do sistema nervoso central, diminuir insônia (por ativação do GABA).
 - Indígenas usam como antitussígeno (tosse por nervosismo)

358

Mulungu – *Erythrina mulungu*



- Via: Oral
- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Decocção – 4g a 6 g (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá).
 - Tintura

359

Mulungu – *Erythrina mulungu*

- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 15 a 50 gotas ao dia



360

Mulungu – *Erythrina mulungu*



- Contraindicações:
 - Gestação, lactação
 - Para menores de 18 anos
 - Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência cardíaca e arritmia
- Efeitos adversos:
 - O uso excessivo pode provocar depressão, astenia e paralisia muscular.
- Informações adicionais:
 - O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se necessário, após intervalo de sete dias.
 - Interação positiva com outras plantas que atuam no SNC. Cuidar com medicamentos ansiolíticos e antidepressivos.

361

Nêspera

- Sinônimos: ameixinha de inverno, ameixa amarela, ameixa-do-japão
- Nome científico:
Eriobotrya japonica
- Parte utilizada: folhas, flores e frutas



362

Nêspera – *Eriobotrya japonica*

- Indicações/Alegações:

- Antiviral
- Anti-inflamatória (rinite, sinusite, garganta, gengiva)
- Tosse, expectorante
- Bronquite
- Fortalece a imunidade
- Anti-histamínica (anti-alérgica)
- Diminui a tosse, alivia secreções, fortalece as mucosas
- Antioxidante
- Neuroprotetor
- Antidiabética (fortalecimento do pâncreas)
- Possui saponinas, que fazem a limpeza do colesterol e ajudam a não fixar gorduras (folhas e frutos)
- Flores podem ser sedativas
- Os frutos são laxativos e emolientes
- As folhas novas em decocção são usadas como diurético

363

Nêspera – *Eriobotrya japonica*



- Via: Oral
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de Utilização:
 - Frutos e Folhas Decocção: 1 colher de sopa para 1 xícara de chá
 - Flores Infusão: 1 colher de sopa para 1 xícara de chá
 - Recipiente descoberto
- Posologia e Modo de Usar:
 - Tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia*
 - * Não passar de 21 dias (glicosídeos cianogênicos)

364

Nêspera – *Eriobotrya japonica*

- Contraindicações:
 - Problemas renais (glicosídeos cianogênicos)
 - Evitar na gestação e na amamentação
 - O uso prolongado das folhas deve ser evitado



365

Oliveira

- Sinônimos:
 - Azeitona
- Nome científico:
 - *Olea europaea*
- Parte utilizada:
 - Folhas e óleo do fruto



366

Oliveira – *Olea europaea*

- Alegações/Indicações:

- Nutritiva
- Demulcente
- Emoliente
- Antisséptica
- Adstringente
- Febrífuga
- Antialérgica
- Antioxidante
- Colagoga e digestiva
- Antiespasmodica
- Prevenção e tratamento para o sistema cardiovascular (vasodilatadora, diminuir hipertensão arterial, ação contra taquicardia e arritmias), relaxamento da musculatura lisa por atuar no mecanismo da inibição da enzima conversora de angiotensina.
- Hipotensora
- Hipocolesterolêmica
- Hipoglicemiante
- Antioxidante
- Anti-inflamatória
- Neuroprotetora
- Diminui o stress
- Auxilia o organismo a não sofrer picos de estresse
- Diurética. Aumento o fluxo urinário e diminui a retenção de líquidos
- Previne arteriosclerose e tromboembolismo
- Anticancerígena
- Imunoestimulante
- Externo: dermatite, queimaduras, psoríase, cicatrização de feridas. Evita envelhecimento precoce.

367

Oliveira – *Olea europaea*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:

- Infusão: 1 colher de sopa para 1 xícara de chá

- Posologia e modo de usar:

- Oral:

- Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.

368

Oliveira – *Olea europaea*



- Contraindicações:
 - ✖ • Gestação, lactação e crianças abaixo de 12 anos
 - ✖ • Pessoas com problemas na vesícula biliar
- Efeitos adversos:
 - Pode provocar cólicas biliares. 
- Informações adicionais:
 - As folhas da oliveira reduzem a hipertensão e a glicose, e o uso concomitante com anti-hipertensivos e hipoglicemiantes deve ser monitorado.

369

Orégano



- Nome científico:
 - *Origanum vulgare*
- Parte utilizada:
 - toda a planta ou sumidade florida



370

Orégano – *Origanum vulgare*

- Indicações/Alegações:
 - Gripe
 - Expectorante
 - Asma e bronquite
 - Tosse seca
 - Analgésico
 - Tônico
 - Digestivo
 - Estimulantes das secreções estomacais
 - Distúrbios estomacais
 - Carminativo (redução dos gases intestinais)
 - Antiespasmódico (redução de cólicas)
 - Dores reumáticas
 - Relaxante muscular
 - Anti-inflamatório
 - Tem cânfora e cineol, que são analgésicos e relaxantes musculares
 - Regula a menstruação
 - Problemas de pele
 - Aromático

371

Orégano – *Origanum vulgare*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa em 200mL de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.



372

Orégano – *Origanum vulgare*



- Contraindicações:
 - Gravidez (abortivo)
- Efeitos adversos:
 - Reações de hipersensibilidade:
 - Coceira
 - Inchaço no rosto
 - Diafagia (dificuldade de deglutição)
 - Disfonia (rouquidão)
 - Apneia (distúrbio em que a respiração para e volta diversas vezes)
- Informações adicionais:
 - Pode reduzir a absorção de ferro. Usar com pelo menos 2 horas de intervalo que se utilizar suplementos de ferro e alimentos que contenha ferro.



373

Picão Preto

- Sinônimos:
 - Amor-seco, carrapicho, carrapicho-de-agulha, carrapicho-picão, coambi, cuambu, erva-picão, fura-capá, goambu, picão-amarelo, pico-pico, piolho-de-padre
- Nome científico:
 - *Bidens pilosa*
- Parte utilizada:
 - folhas (parte aérea)



374

Picão preto – *Bidens pilosa*

- Indicações/Alegações:

- Ictericia (coloração amarelada de pele e mucosas devido a uma acumulação de bilirrubina no organismo)
- Hepatite
- Estimula a secreção da biles do fígado e da vesícula biliar, ótimo para azia e má digestão
- Hepatoprotetor
- Gastroprotetor (protege a mucosa, ideal para úlceras estomacais e gastrites)
- Reduz a produção de suco gástrico. Reduz gastrite, azia, refluxo.
- Auxilia na produção de células pancreáticas, ideal para pessoas diabéticas, diminui glicemia no sangue, aumenta a produção de insulina. Auxiliar principalmente na Diabetes tipo II. Hipoglicemiante
- Reduz até 50% a glucosidase, assim inibe em 50% a absorção dos açúcares, evita hiperglicemias pós-prandial
- Evita elevar as taxas de triglicerídeos
- Vermífugo. Bactericida. Antiviral
- Modula o sistema imunológico.
- Anti-fermentativo
- Diurético
- Antioxidante, melhor do que a vitamina E
- Anti-inflamatório de músculos lisos, internos (principalmente para inflamações mais internas, como garganta, útero, dores de cabeça, sinusite, etc)
- No intestino, evita a mucosite
- Fortalece a musculatura do útero, ajuda a descer a menstruação, ou auxilia no trabalho de parto
- Analgésico
- Diminui prostração e mal estar por resfriado. Ajuda na febre.
- Diminui dor de cólicas
- Dores de músculos internos ou uma dor mais articular
- Contra angina (vasodilatador e hipotensor)
- Baixa a pressão arterial, sem alterar a frequência cardíaca. Faz o relaxamento das artérias.
- Diminui infecções urinárias
- Antitumoral

375

Picão Preto – *Bidens pilosa*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 12 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia



376

Picão Preto – *Bidens pilosa*



- Contraindicações:



- Gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados.
- Devido à presença de cumarinas, deve ser evitado associá-lo com anticoagulantes.

- Efeitos adversos:



- Pode causar hipoglicemia em diabéticos utilizando hipoglicemiantes orais.
- Pode causar hipotensão arterial em hipertensos em uso de anti-hipertensivos.
- Em altas dosagens pode provocar irritação da bexiga e das vias urinárias.

- Informações adicionais:



- O uso não deve ultrapassar 15 dias.

377

Pitangueira

- Sinônimos:

- Pitanga-vermelha, pitanga-graúda, pitanga-grande, pitanga-roxa, pitanga-branca

- Nome científico:

- *Eugenia uniflora*



- Parte utilizada:

- folhas

378

Pitangueira— *Eugenia uniflora*

- **Indicações/Alegações:**

- Como auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infeciosa
- Bactericida
- Antitérmica e analgésica
- Anti-inflamatória (garganta, ouvido, boca)
- Antioxidante
- Diminui o estresse oxidativo
- Rinite. Vasoconstritora e anti-inflamatória
- Melhora circulação sanguínea
- Regula a pressão arterial
- Controle das taxas de açúcar no sangue, reduz as taxas de açúcar no sangue
- Estimulante, auxilia na criatividade
- Uso tópico: possui muitos taninos, cicatrizante rápida de cortes leves. Aftas. Gengivite.

379

Pitangueira— *Eugenia uniflora*

- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 cálice (30 ml) após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia (diarreia).
 - Tomar 1 xícara 1 x ao dia.



380

Pitangueira— *Eugenia uniflora*

- Contraindicações:



- Gestação, lactação
- Pode haver risco potencial para pessoas que apresentam arritmia ou insuficiência cardíaca

- Efeitos adversos:



- Pode causar constipação intestinal

- Informações adicionais:

- Não tomar mais que 300 ml ao dia.



381

Poejo

- Nome científico:

- *Mentha pulegium*

- Parte utilizada:

- Partes aéreas



382

Poejo – *Mentha pulegium*

- Indicações/Alegações:

- Oral:
 - Gripe e resfriados. Bronquite asmática.
 - Tosse e rouquidão. Mucolítica.
 - Anti-inflamatório (inflamação associada ao sistema respiratório)
 - Parasitos intestinais em geral
 - Melhora a digestão e diminui cólicas intestinais
 - Ansiolítico, induz ao sono e prolonga o tempo de sono
 - Melhora resposta ao estresse, diminui os níveis de cortisol
 - Diminui dores no corpo
 - Estimulante do fígado e da vesícula
 - Estimula a menstruação
 - Diurético.
 - Auxiliar no tratamento da gota
 - Hipertensiva e cardiotônica (fortalece o coração)
 - Antioxidante
 - Antimicrobiano
- Uso externo:
 - Piolho e sarna
 - Analgésica em dermatoses
 - Repelente de insetos e larvicida (ex: dengue)
 - Infecções orofaríngeas e mau-hálito (gargarejos e bochechos)

383

Poejo – *Mentha pulegium*



- Via: Oral e Tópica
- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 6 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 g (1 colher de sobremesa) em 150 mL de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia, durante ou após as refeições.

384

Poejo – *Mentha pulegium*



- Contraindicações:



- Não deve ser utilizada na gravidez, lactação e em crianças menores de 6 anos.
- Contraindica-se o uso prolongado e a inalação.

- Efeitos adversos:

- Podem causar reações alérgicas de contato e irritação das vias urinárias.
- A inalação pode provocar parada cardíaca ou respiratória por via reflexa.



385

Pulmonária

- Sinônimos:

- Peixinho, Lambari, Orelha-de-coelho

- Nome científico:

- *Stachys byzantina*

- Parte utilizada:

- Folhas



386

Pulmonária – *Stachys byzantina*

• Indicações/Alegações:

- Libera a secreção dos pulmões, facilitando a respiração
- Resfriados
- Melhora a saúde das mucosas (mucilagem)
- Fortalece a mucosa pulmonar
- Anemia

387

Pulmonária – *Stachys byzantina*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa em uma xícara de chá
- Posologia e modo de usar:
 - Tomar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia

388

Pulmonária – *Stachys byzantina*

- Informações adicionais:
 - As folhas à milanesa são utilizadas como alimento.



389

Sabugueiro

- Sinônimos:
 - Ébulo, sabugueiro europeu
- Nome científico:
 - *Sambucus nigra*
- Parte utilizada:
 - flor



390

Sabugueiro – *Sambucus nigra*

- Indicações/Alegações:

- Auxiliar no tratamento dos sintomas iniciais do resfriado comum
- Gripe e resfriado, e como sudorífero (febre) – xarope dos frutos e chá das flores
- Bronquite, asma
- Reumatismo
- Afecções renais
- Piolhos, lêndeas e carrapatos (inseticida)
- Antioxidante (frutos tem antocianinas e queracetina) (flores tem flavonoides)
- Antimicrobiano
- Anti-inflamatório
- Periodontite (combate as bactérias causadoras da periodontite)
- Constipação intestinal
- Diurético
- Diabetes (extrato dos frutos), inibe a glicação da hemoglobina
- Aumenta a absorção do açúcar pelas fibras musculares (flores)
- Melhora o colesterol e a obesidade, reduz a gordura abdominal
- Controla o acúmulo de gordura no organismo
- Ação antidepressiva (frutos)

391

Sabugueiro – *Sambucus nigra*

- Via: Oral

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá)

- Posologia e modo de usar:

- Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia. Consumir, preferencialmente, ainda quente.



392

Sabugueiro – *Sambucus nigra*



- Contraindicações:
 - Gestação e lactação
- Efeitos adversos:
 - O uso em quantidades maiores que o recomendado pode promover hipocalêmia (diminuição do potássio no organismo).
 - Se os sintomas piorarem ou ocorrer dispneia (falta de ar), febre, expectoração com secreção purulenta ou outros eventos adversos, deve-se suspender o uso do produto e consultar um médico.
- Informações adicionais:
 - Não utilizar as folhas por conterem glicosídeos cianogênicos que podem ser tóxicos.
 - Não deve ser utilizado por mais de uma semana.
 - Casca do tronco e folhas possuem glicosídeos cianogênicos
 - Extrato dos frutos em altas doses tem potencial mutagênico



393

Salgueiro branco

- Sinônimos:
 - Salgueiro-branco, sinceiro, vineiro, chorão
- Nome científico:
 - *Salix alba*
- Parte utilizada:
 - Casca do caule



394

Salgueiro branco – *Salix alba*

• Indicações/Alegações:

- Auxiliar no alívio da febre associada ao resfriado comum
- Analgésico
- Antipirético (febres)
- Auxiliar no alívio dos sintomas da dor articular leve e dores no corpo
- Modula a imunidade

395

Salgueiro branco – *Salix alba*



• Via: Oral

• Uso: Adulto

• Forma de utilização:

- Decocção/Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá)
- Tintura a 20%

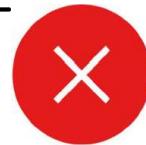
• Posologia e modo de usar:

- Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

- Tintura: tomar 5mL da tintura (200 gotas), diluídos em 50 mL de água, três vezes ao dia

396

Salgueiro branco – *Salix alba*



- Contraindicações:

- Pessoas que, após exposição à salicilatos ou outros anti-inflamatórios não esteroidais, apresentaram angioedema, broncoespasmo, asma ou urticária crônica
- Úlcera péptica
- Gestantes, pois os salicilatos são capazes de ultrapassar a barreira placentária
- Lactantes, por serem excretados no leite
- Crianças e adolescentes menores de 18 anos, devido ao risco de desenvolverem a síndrome de Reye
- Pessoas com comprometimento renal ou hepático e desordens de coagulação
- Pessoas com distúrbios gastrintestinais e sensíveis ao ácido salicílico, asmáticos ou com função trombolítica prejudicada

397

Salgueiro branco – *Salix alba*



- Efeitos adversos:



- Pode potencializar o efeito de anticoagulantes
- Pode causar *Rash* cutâneo, prurido, urticária, asma, erupção cutânea, além de sintomas gastrointestinais, tais como: náusea, vômito, dor abdominal, diarreia, azia e queimação.

- Informações adicionais:

- Para alívio da dor articular, não utilizar por período maior que quatro semanas
- Para o alívio da febre relacionada ao resfriado, o período máximo de uso permitido é de três dias, porém, para o alívio da cefaleia (dor de cabeça), é de um dia
- Não usar concomitantemente com anticoagulantes, antiácidos, corticoides e anti-inflamatórios não esteroidais
- Pode causar nefro toxicidade associado ao paracetamol, principalmente em doses elevadas
- Pode diminuir a absorção de ferro, devido a presença de taninos



398

Sálvia

- Nome científico: *Salvia officinalis*

- Parte utilizada: folhas



399

Sálvia – *Salvia officinalis*

• Indicações/Alegações:

- Expectorante, tosse com secreção. Mucolítica
- Anti-inflamatória e antisséptica
- Tem taninos e ácidos amargos que controlam a secreção
- Diminui dores da sinusite e ajuda a eliminar a secreção das vias aéreas
- Fortalece as mucosas
- Analgésica
- Calmante
- Estrogênica (menopausa e TPM) – fitoestrógeno
- Auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos leves; tais como pirose (azia) e plenitude gástrica
- Hepatoestimulante, ajuda o fígado a funcionar melhor
- Por causa dos compostos amargos é boa para enxaqueca/dor de cabeça causados por má digestão.
- Auxiliar no alívio dos sintomas da hiperidrose (produção excessiva de suor)
- Tópico: auxiliar no tratamento de inflamações cutâneas leves e inflamações na cavidade oral e orofaringe; cicatrizante da pele; antisséptica.

400

Sálvia – *Salvia officinalis*



- Via: Oral e Tópico
- Uso: Adulto (acima de 12 anos)
- Forma de utilização:
 - Oral:
 - Infusão: 1,5g a 3g (3 a 6 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá).
 - Tintura a 10%
 - Tópico:
 - Infusão: 3,5 g (7 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Oral:
 - Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
 - Tintura: tomar 2 a 3 mL (80 a 120 gotas), diluídos em 50 mL de água, três vezes ao dia
 - Tópico:
 - Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos, 1 ou 2 vezes dia

401

Sálvia – *Salvia officinalis*



- Contraindicações:
 - X
 - Gestantes, lactantes e menores de 12 anos
 - Pessoas que apresentam epilepsia
 - Insuficiência renal
 - Neoplasias estrógeno dependentes
- Efeitos adversos:
 - Em casos de doses acima das recomendadas podem ocorrer:
 - vômitos
 - salivação excessiva
 - anemia
 - crises convulsivas, acompanhadas de cianose (pele azulada) e risco de sufocamento com a língua.



402

Sálvia – *Salvia officinalis*



- Informações adicionais:



- Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo, pois pode causar náusea, vômitos, dor abdominal, tonturas e agitação.
- Pode elevar a pressão em pacientes hipertensos.
- Em altas doses pode ser neurotóxica (causar convulsões) e hepatotóxica (causar dano ao fígado).
- Evitar o uso durante a lactação, pois diminui substancialmente a produção de leite.
- Não deve ser utilizado associado a sais de ferro.
- Diabéticos em uso de hipoglicemiantes orais ou insulina deverão ser monitorados com cuidado devido ao maior risco de hipoglicemia.
- Pode potencializar o efeito sedativo dos barbitúricos e diazepínicos

403

Sete-sangrias



- Sinônimos:

- Pé-de-pinto, erva-de-sangue, guanxuma-vermelha.

- Nome científico:

- *Cuphea carthagenensis*

- Parte utilizada:

- folhas, planta inteira



404

Sete-sangrias – *Cuphea carthagenensis*

- Indicações/Alegações:

- Relaxante da musculatura lisa
- Vasodilatadora (tintura) – inibe a angiotensina em até 50%
- Hipertensão
- Aterosclerose
- Auxilia na circulação sanguínea. Varizes, hemorroidas
- Diminui LDL, triglicerídeos, e aumenta HDL (tintura)
- Diaforética (induz transpiração profunda)
- Diminui febre
- Equilibra os níveis hormonais femininos (diminui sintomas de TPM e menopausa) - fitoestrógeno
- Cólicas menstruais
- xAntioxidante
- Analgésica
- Leve ação ansiolítica
- Diminui a respiração difícil
- Diurética (diminui ácido úrico)
- Diminui retenção de líquidos

405

Sete-sangrias – *Cuphea carthagenensis*

- Uso: Adulto

- Forma de utilização:

- Infusão: 3 a 4 g em 150 ml de água
- Tintura a 10%

- Posologia e modo de usar:

- Infusão:

- Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia

- Tintura:

- Tomar 5 a 20 ml ao dia diluídos em água



406

Sete-sangrias – *Cuphea carthagenensis*

- Contraindicações:



- O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos.

- Informações adicionais:



- Pode causar interação com medicamentos que diminuem a pressão alta.
- Pode provocar hipotensão.



407

Tanaceto



- Sinônimos:

- Olguinha

- Nome científico:

- *Tanacetum parthenium*

- Parte utilizada:

- Partes aéreas

408

Tanaceto – *Tanacetum parthenium*

- **Indicações/Alegações:**
 - Emenagoga (provoca menstruação)
 - Antiespasmódica
 - Protege o estômago (gastrite e úlceras)
 - Combate diarreias
 - Vermífugo
 - Estimulante do fígado
 - Trata questões femininas
 - Induz a menstruação
 - Enxaqueca e dores de cabeça
 - Anti-inflamatória e analgésica (muscular e articulações)
 - Relaxante muscular
 - Antihistamínica
 - Antitrombótica (evita a agregação plaquetária)
 - Externamente: Picadas de inseto. Psoríase. Protetora contra raios UV. Previne câncer de pele. Fungicida e bactericida (frieira, micoses)

409

Tanaceto – *Tanacetum parthenium*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão – 1 colher de sopa rasa para uma xícara de chá (200ml)
 - Tintura a 20% (folha)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.
 - Tintura: 10 a 40 gotas uma vez ao dia

410

Tanaceto – *Tanacetum parthenium*

- Contraindicações:



- Gestação e lactação

- Efeitos adversos:



- As folhas frescas podem causar úlceras orais.

- Informações adicionais:



- Não usar continuamente.



411

Tansagem

- Sinônimos:

- Tanchagem, Tranchagem

- Nome científico:

- *Plantago major*

- Parte utilizada:

- folhas



412

Tansagem – *Plantago major*

• Indicações/Alegações:

- Bronquite crônica. Otite (infecção ou inflamação do ouvido)
- Anti-inflamatório (interno: garganta, ouvido, útero, etc.). Reduz a produção de prostaglandinas
- Auxiliar no tratamento sintomático decorrente de afecções da cavidade oral como anti-inflamatório e antisséptico
- Fortalece o sistema respiratório, fortalece a imunidade (imunoestimulante), trata bronquites, sinusite, rinite.
- Estimula a liberação da secreção (sinusite). Tosse com secreção, expectorante, mucolítico
- Fortalece as mucosas. Fortalece as mucosas do aparelho respiratório. Fortalece a mucosa do pulmão
- Libera as vias aéreas
- Considerado um antibiótico natural, pela ação bactericida (evita infecções, inclusive urinárias).
- Reduz a acidese estomacal (azia, queimação, refluxo, gastrite)
- Gástrite e úlcera gástrica (protege a mucosa do estômago, pela presença de mucilagem)
- Cicatrizante da parede do estômago
- Antiespasmódica
- Hepatoprotetora, protege o fígado contra xenobióticos
- Diurética. Protetor renal. Evita formação de cristais. Diminui inchaço
- Hemostático (anti-hemorrágico, coagulação sanguínea)
- Tônico do organismo, depurativa.
- Ação estrogenógena (diminui sintomas de TPM e menopausa), diminui fluxo menstrual, fortalece a mucosa do útero - fitoestrogênio
- Diabetes. Estímula o pâncreas aumentando a produção de insulina.
- Anti-hipertensiva, faz vasodilatação, reduz (inibe) a enzima conversora de angiotensina
- Anticancerígena
- Externo: bactericida, cicatrizante, diminui acne, deixa a pele mais macia, regeneração celular. Aftas.
- Externo: por ter taninos e alantoína age numa cicatrização associada a regeneração da pele. Por exemplo: pé diabético, corte antigo que não cicatriza, queimaduras.
- Externo: por ter taninos e mucilagem age numa cicatrização associada ao estancamento do sangramento. Cicatrização mais interna.

413

Tansagem – *Plantago major*



- Uso: Adulto e Pediátrico acima de 6 anos
- Forma de utilização:
 - Oral:
 - Infusão: 3 g (1 colheres de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá)
 - Tintura a 20%
 - Tópica:
 - Infusão: 6 g (2 colheres de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá)

414

Tansagem – *Plantago major*

- Posologia e modo de usar:

- Oral:

- Utilizar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.
 - Tintura: fazer bochechos ou gargarejos com 2 a 4 mL da tintura, diluídos em 50 mL de água.



- Tópica:

- Aplicar no loca afetado, em bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia.



415

Tansagem – *Plantago major*



- Contraindicações:



- Gestação e lactação
 - Pacientes com hipotensão arterial (pressão baixa) e obstrução intestinal.
 - Pessoas que utilizam anticoagulantes e carbonato de lítio

- Efeitos adversos:



- Doses acima das recomendadas podem causar bradicardia (diminuição dos batimentos cardíacos), hipotensão arterial, náuseas e vômitos.

- Informações adicionais:



- Nunca utilizar a casca da semente. O pólen pode desenvolver reações anafiláticas ou alérgicas.
 - Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo.
 - Interage com anticoagulantes e carbonato de lítio.

416

Tomilho

- Nome científico:
 - *Thymus vulgaris*
- Parte utilizada:
 - Sumidade florida



417

Tomilho – *Thymus vulgaris*

- Indicações/Alegações:
 - Tosse seca
 - Asma. Como anti-inflamatório e melhorando o movimento do pulmão
 - Estimulante
 - Antiespasmódico (reduz cólicas)
 - Cicatrizante
 - Emenagogo (estimula/provoca a menstruação)
 - Vermífugo
 - Ajuda o organismo a remover patógenos, toxinas e substâncias que fazem mal ao organismo. Planta que ajuda o fígado a eliminar esses xenobióticos

418

Tomilho – *Thymus vulgaris*



- Via: Oral e Tópica
- Uso: Adulto e Infantil acima de 5 anos
- Forma de utilização:
 - Infusão: 1 colher de sopa rasa em 200mL de água (xícara de chá)
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.

419

Tomilho – *Thymus vulgaris*

- Contraindicações:
 - Gravidez (induz a menstruação) – seguro como tempero



420

Unha-de-gato

- Sinônimos:

- Anzol-de-lontra, cipó, cipó-anzol-de-lontra, jupindá, mão-de-gato, maracuçumé, paruá-cipó, unha-de-onça, cue-russu, jupidá-do-vermelho, pau-d'arco, unha-de-lontra, espera-aí

- Nome científico:

- *Uncaria tomentosa*

- Parte utilizada:

- casca do caule e raiz



421

Unha-de-gato – *Uncaria tomentosa*

- Indicações/Alegações:

- Dores articulares (artrite e artrose) e musculares agudas
- Antioxidante
- Anti-inflamatório
- Antiviral (herpes genital e herpes zoster)
- Tratar questões de útero (menstruação abundante, miomas, síndrome dos ovários policísticos, endometriose)
- Trata infecções urinárias
- Auxilia no sistema digestivo (estômago - úlceras, gastrites; no intestino - colite, doença de Crohn, síndrome do intestino irritável; estimulante do fígado).
- Antiartrósica (diminui dores no corpo, dores musculares e dores articulares, reumatismo).
- Inibe agregação de plaquetas.
- Cicatrizante.
- Estimulante do sistema imunológico (IL-1 e IL-6).
- Fortalece a imunidade
- Diminui febre
- Auxilia em questões respiratórias crônicas.
- Trata síndrome de fadiga crônica.
- Hepatoestimulante, ajuda o fígado a funcionar melhor
- Diminui testosterona, inibe a conversão

422

Unha-de-gato – *Uncaria tomentosa*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Decocção: 0,5 g (1 colher de café) em 150 ml (xícara de chá).
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes dia

423

Unha-de-gato – *Uncaria tomentosa*



- Contraindicações:
 - Não é recomendado o uso antes e depois de quimioterapia, nem em pacientes hemofílicos.
 - Não utilizar em menores de 3 anos.
 - Pacientes transplantados ou que serão submetidos a transplantes.
 - Não usar em mulheres em tratamento para engravidar, pois há efeitos sobre a fertilidade.
 - Gestantes e Lactantes. Não é indicada em casos agudos de alergia/gripe/Covid, pois aumentam os sintomas negativos - febre, sensibilidade na pele e dores no corpo (aumento da IL-6).
 - Quem usa anticoagulantes
- Efeitos adversos:
 - O uso pode provocar cansaço, febre, diarreia e constipação.
 - Altas doses podem causar sintomas pancreáticos e alterações do nervo óptico.



424

Unha-de-gato – *Uncaria tomentosa*



- Informações adicionais:



- Evitar o uso concomitante com imunossupressores e em pacientes transplantados ou esperando transplantes.
- Recomenda-se usar o produto com estômago vazio uma vez que os bioativos são melhor absorvidos em pH ácido.
- Pode interferir com a coagulação sanguínea, por isso não é recomendado em pacientes que façam uso de anticoagulantes orais.
- Interromper o uso entre 1 semana e 10 dias antes de procedimento cirúrgico.
- Não utilizar juntamente com bodo do chile ou losna (antagonismo de princípios ativos).

425

Urtiga

- Sinônimos:

- Urtiga-vermelha, urtiga-maior, urtiga-mansa, urtigão

- Nome científico:

- *Urtica dioica*

- Parte utilizada:

- parte aérea e raiz



426

Urtiga – *Urtica dioica*

- Indicações/Alegações:

- Casca, lenho e Folhas:
 - Aplicação tópica de creme com ação anestésica local
 - Uso interno para alívio da osteoartrite e rinite alérgica
 - Antitussígeno
 - Antirreumática
 - Antisséptica
 - Hipoglicemiante
 - Bactericida
 - Adstringente
 - Diurético-depurativo,
 - Estimulante circulatório
 - Antianêmico
 - Emenagogo
 - Afrodisíaco
 - Hemostático
 - Estomáquico
 - Vasodilatador
 - Vermífugo
- Raiz:
 - Para melhorar os sintomas associados com a hiperplasia benigna de próstata (HBP).
 - Diurético
 - Anti-inflamatório

427

Urtiga – *Urtica dioica*

- Via: Oral e Tópica
- Uso: Adulto
- Forma de utilização:

- Decocção: 1,5 g da raiz picada por xícara (150 ml de água). Ferver por 5 a 10 min. Coar.



428

Urtiga – *Urtica dioica*

- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara 3 a 4 vezes dia



429

Urtiga – *Urtica dioica*

- Contraindicações:
 - Gravidez
 - Amamentação
 - Pacientes que apresentam alergia ou hipersensibilidade não podem aplicar as folhas frescas ou secas sobre a pele.
 - Ocasionalmente pode ocorrer distúrbio gastrintestinal leve com a ingestão da raiz.



430

Uxi amarelo

- Nome científico:
 - *Endopleura uchi*

- Parte utilizada:
 - Casca



431

Uxi amarelo – *Endopleura uchi*

- Indicações/Alegações:
 - Anti-inflamatório
 - Antioxidante
 - Antibacteriano
 - Antidiabético
 - Anticolesterol
 - Artrite e rumatismo
 - Doenças intestinais
 - Tumores
 - Inflamações uterinas
 - Afecções femininas
 - Usada para dissolução de miomas (caroços) e em conjunto com a unha de gato forma um poderoso composto natural no combate de miomas, ovário policístico, infecção urinária, inflamação uterina, reumatismo, gastrite e prevenção do câncer

432

Uxi amarelo – *Endopleura uchi*

UXI AMARELO



- Uso: Adulto
- Posologia e modo de usar:
 - Pó: 300-400 mg duas vezes ao dia.
 - Infusão: (para casos específicos no tratamento de mioma e cisto) 25g de uxi amarelo em 500mL de água e 25g de unha de gato em 500mL de água (ferver bem).
 - Tomar 500mL do chá de uxi-amarelo de manhã e 500mL do chá de unha de gato no período da tarde.
 - Extrato seco: 250 mg três vezes ao dia.

433

Uxi amarelo – *Endopleura uchi*

- Contraindicações:
 - Gestação e lactação



- Efeitos adversos:
 - No caso de alergias, suspender o uso.



434

Valeriana

- Sinônimos:

- Baldriana, erva-de-são-jorge, erva-de-amassar, erva-de-gato, valeriana-menor, valeriana-selvagem, valeriana-silvestre

- Nome científico:

- *Valeriana officinalis*

- Parte utilizada:

- raiz



435

Valeriana – *Valeriana officinalis*

- Indicações/Alegações:

- É calmante, diminui ansiedade, é ideal para quando a mente está agitada e não consegue produzir, nem descansar.
- Diminui a agitação
- Auxiliar como sedativo leve
- Auxiliar como indutor do sono
- Hipertensão acompanhada de quadros ansiosos
- Pode ser útil na retirada dos benzodiazepínicos (diazepam, clonazepam)
- Relaxante muscular
- Dor de cabeça tensional
- Bruxismo
- Na esquizofrenia para controlar ansiedade e epilepsia

436

Valeriana – *Valeriana officinalis*



- Uso: Adulto
- Forma de utilização:
 - Infusão – 0,3g a 3 g em 150 ml de água (xícara de chá).
 - Tintura a 20%
- Posologia e modo de usar:
 - Utilizar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia.
 - Tintura: tomar 1,5 mL da tintura (60 gotas), diluídos em 50 mL de água, até três vezes ao dia

437

Valeriana – *Valeriana officinalis*



- Contraindicações:
 - Gestação, lactação e para menores de 12 anos
 - Deve ser evitada a sua coadministração com sedativos sintéticos, álcool, barbitúricos, anestésicos, benzodiazepínicos, pois pode provocar um aumento dos efeitos terapêuticos desses fármacos e potencializar a depressão do SNC.



438

Valeriana – *Valeriana officinalis*



- Efeitos adversos:

- Podem ocorrer queixas gastrintestinais, como náuseas e cólicas abdominais.
- Em caso de doses elevadas, aproximadamente 20 g ao dia, podem ocorrer: fadiga, cólicas abdominais, dor precordial (dor no peito na região à frente do coração), vertigem, tremores nas mãos e midríase (dilatação da pupila).
- Com o uso por longos períodos, pode ocorrer: dor de cabeça, cansaço, insônia, midríase e desordens cardíacas.



439

Valeriana – *Valeriana officinalis*



- Informações adicionais:

- O efeito terapêutico esperado só será obtido com o uso continuado durante 2 a 4 semanas.
- O uso em altas dosagens por longos períodos aumenta a possibilidade de ocorrência de síndrome de abstinência com a retirada abrupta do fitoterápico.
- Usar com cuidado em pacientes que tomam anti-hipertensivos, pois pode provocar hipotensão.
- Pode causar interação com anestésicos potencializando efeito dos anestésicos.
- Fitoterápico somente com prescrição médica.



440

Vitex

- Sinônimos:
 - Agnacasto
- Nome científico:
 - *Vitex agnus castus*
- Parte utilizada:
 - frutos



441

Vitex – *Vitex agnus castus*

- Indicações/Alegações:
 - Dismenorreia, amenorreia, menorragia – principalmente por deficiência do corpo lúteo
 - TPM e mastalgia
 - Hiperprolactinemia
 - Síndrome climatérica
 - Pulso de LH e aumento da progesterona
 - Inibe prolactina
 - Aumenta produção de leite em puérperas
 - Antibacteriano
 - Indução da ovulação, ovários policísticos
 - Candidíase de repetição

442

Vitex – *Vitex agnus castus*



- Uso: Adulto
- Posologia
 - Fruto seco: 0,5 a 1 g, 3 vezes/dia
 - Tintura a 20%: 0,5 a 1 ml ao dia (20 a 40 gotas)
 - Extrato seco padronizado a 0,5% de agnusídeo: 30 a 60 mg/dia.
- Exemplo de prescrição:
 - Vitex agnus castus (extrato seco padronizado a 0,5% de agnusídeo) – 30mg
 - Tomar 1 cápsula 2 x ao dia

443

Vitex – *Vitex agnus castus*



- Contraindicações:
 - ✖ • Gestação, lactação
- Efeitos adversos:
 - ✖ • Pode causar aumento do fluxo menstrual e cefaleias
 - ✖ • Raramente podem ocorrer náuseas, dispesprias, cefaleia e exantema
- Informações adicionais:
 - ⚠ • Não deve ser utilizado com outras terapias hormonais ou drogas contraceptivas.
 - ⚠ • Deve-se evitar o uso associado a substâncias que atuem como agonistas ou antagonistas dopaminérgicos.

444

Yam mexicano

- Sinônimos:
 - Inhame selvagem
- Nome científico:
 - *Dioscorea villosa*
- Parte utilizada:
 - Raízes, rizomas



445

Yam mexicano – *Dioscorea villosa*

- Indicações/Alegações:
 - Tensão pré-menstrual
 - Síndrome da fadiga crônica
 - Artrites
 - Diabete
 - Melhora osteoporose
 - Anti-inflamatório
 - Antiespasmódico
 - Hipotensor
 - Melhora do perfil lipídico
 - Alterações benignas de mama
 - Distúrbios menstruais, falência do corpo lúteo
 - Endometriose
 - Ameaça de abortamento
 - Ação progestogênica
 - Terapia de reposição hormonal
 - Pode ser utilizada na 2ª fase do ciclo menstrual no caso de falência do corpo lúteo.

446

Yam mexicano – *Dioscorea villosa*



- Uso: Adulto
- Posologia
 - Tintura: 40 a 120 gotas, 3 vezes/dia
 - Planta seca rasurada: 2 a 5 g, em infusão para cada xícara, 3 vezes/dia
 - Extrato fluido: 10 a 40 gotas, 3 vezes/dia
 - Extrato seco padronizado 6% diosgenina: 250 a 500 mg/dia.
- Exemplo de prescrição:
 - Yam mexicano - *Dioscorea villosa* (extrato seco padronizado em 6% diosgenina) – 250mg
 - 1 cápsula 1 a 2 x ao dia

447

Yam mexicano – *Dioscorea villosa*



- Contraindicações:
 - X • Gestação
- Efeitos adversos:
 - ⚠️ • A ingestão de altas doses pode provocar náuseas, vômitos, diarreia e dor de cabeça.
- Informações adicionais:
 - ⚠️ • Estudo avaliou o efeito do extrato de Yam mexicano administrado durante 4 semanas em animais de experimentação. Nesse período não houve alterações dos parâmetros sorológicos que indicassem uma provável alteração no fígado ou rins. Entretanto, mostrou um pronunciado aumento dos marcadores bioquímicos que indicam um possível efeito fibrótico nos rins e, em menor extensão, no fígado, alertando que os extratos de inhame não devem ser consumidos por longos períodos e que é necessário monitorar seus efeitos sobre os rins e fígado.

448