

Programa Municipal de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Workshop de Plantas Medicinais
Orientações sobre o uso correto e seguro das
Plantas Medicinais



Katrin Grützmacher
Farmacêutica CRF/SC 5136

1

Linha do tempo da Fitoterapia no Brasil

2006

➔ Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF)

2007

➔ Inclusão de Fitoterápicos no elenco de medicamentos para assistência farmacêutica na atenção básica

2008

➔ Programa Nacional de Plantas Medicinais e fitoterápicos

2009

➔ Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (Rensis)

2010

➔ Farmácia Viva no âmbito do SUS

2

Linha do tempo da Fitoterapia no Brasil

2011

→ 1ª edição do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (FFFB)

2012

→ RENAME 2012 constando 12 medicamentos fitoterápicos (alcachofra, aroeira, babosa, cáscara-sagrada, espinheira-santa, garra-do-diabo, guaco, hortelã, soja (isoflavona), plantago, salgueiro, unha-de-gato)

2016

→ Publicação do Memento Fitoterápico

2021

→ 2ª edição do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (FFFB)

3

Conceitos

• Fitoterapia:

- Estudo das plantas medicinais e suas aplicações na promoção, na proteção e na recuperação da saúde. A fitoterapia, como terapêutica, caracteriza-se pelo uso de plantas medicinais e suas diferentes formas farmacêuticas sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.

• Planta medicinal:

- Espécie vegetal, cultivada ou não, administrada por qualquer via ou forma, que exerce ação terapêutica.

• Droga vegetal:

- É o nome dado à planta medicinal ou suas partes, após processos de coleta, estabilização e secagem, podendo ser inteira, rasurada, triturada ou pulverizada.

• Fitoterápico:

- É produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa. Ex: castanha-da-índia 300mg em comprimidos

• Fitofármaco: (não são considerados fitoterápicos)

- Medicamentos obtidos a partir de substâncias purificadas e isoladas da matéria-prima vegetal com estrutura química definida e atividade farmacológica. Ex: isoflavona, resveratrol, diosmina

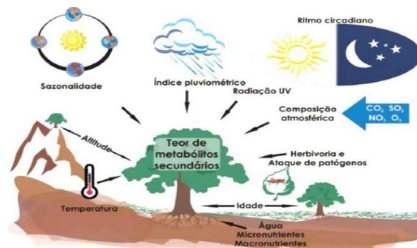
4

		
<p>Fitoterapia: É uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal.</p>	<p>Planta medicinal: Espécie vegetal cultivada ou não, utilizada com propósito terapêutico. Chama-se planta fresca aquela coletada no momento de uso e planta seca a que foi precedida de secagem, equivalendo à droga vegetal.</p>	<p>Fitoterápico: é produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa.</p>

5

Fitocomplexo

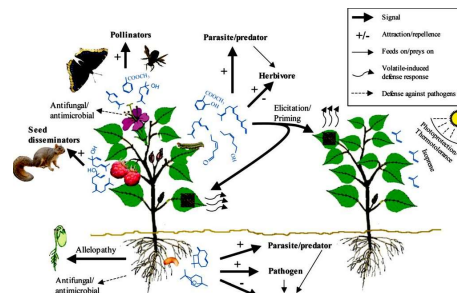
- Metabolismo primário – proteínas, vitaminas, aminoácidos, carboidratos, lipídeos
- Metabolismo secundário - expressam a individualidade de cada família, gênero ou espécie vegetal.
- Metabolismo secundário sofre influências de:
 - Sazonalidade
 - Radiação UV
 - Índice pluviométrico
 - Altitude
 - Temperatura
 - Composição da atmosfera
 - Ritmo circadiano
 - Idade da planta
 - Composição do solo (água, micronutrientes e macronutrientes)



6

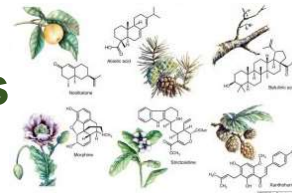
Fitocomplexo

- plantas produzem metabólitos secundários para:
 - se defender de microrganismos patogênicos e de animais herbívoros,
 - e ainda para atrair insetos polinizadores (cor e odor),
 - competir e/ou cooperar com outras espécies (alelopatia).



7

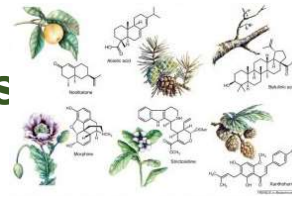
Metabólitos secundários



- TERPENOS**
 - Mono (**óleos essenciais**), sesqui (lactonas sesquiterpênicas), di (placitaxel), tri (saponinas triterpênicas) e tetraterpenos (carotenoides)
- COMPOSTOS FENÓLICOS**
 - Ácidos fenólicos, ligninas, cumarinas, estilbenos, **flavonóides**, fenilpropanóides (**óleos essenciais**), **taninos**, antraquinonas
- COMPOSTOS NITROGENADOS**
 - Glicosinolatos, glicosídeos cianogênicos, **alcalóides**
- DERIVADOS DO ÁCIDO GRAXO**
 - Álcoois, alcanos, éteres, ésteres, ácidos graxos de cera cuticular, cetonas

8

Metabólitos secundários



• Exemplos:

- Guaco (*Mikania glomerata*) – óleo essencial, taninos, saponinas, resinas, substância amarga (guacina), cumarinas, guacosideo
- Carqueja (*Baccharis trimera*) – lactonas diterpênicas, flavonoides, resina, saponina, vitaminas, triterpenos, polifenóis, taninos, óleos essenciais (carquejol, nopineno, calameno, eledol)
- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) – óleos essenciais (pineno, canfeno, cineol, borneol, cânfora, diterpenos), ácidos orgânicos, saponina, traços de alcalóides, princípios amargos, taninos

9

Qual a importância do Fitocomplexo?

- Próprios e individuais de cada espécie
- Complexidade química
- Sinergismo, isto é, a soma de uma mistura química é a soma das ações de seus constituintes
- A ação de uma mistura pode ser maior que os componentes individualmente
- A separação dos diversos componentes do fitocomplexo pode se refletir em perda ou diminuição da eficácia ou em aumento ou aparecimento de efeitos colaterais
- Quando isolado, pode não ser bioativo ou apresentar apenas uma fração da atividade farmacológica que é exibida quando inserido no fitocomplexo

10



Cuidados no uso de Plantas Medicinais

11

Cuidados no uso de Plantas Medicinais



- Plantas colhidas à beira de estradas movimentadas, podem ser contaminadas por produtos derivados do tráfego de automóveis.



- Plantas medicinais coletadas próximas a lavouras, onde são utilizados defensivos agrícolas, ou próximas a depósitos ou emissão de resíduos industriais são potencialmente contaminadas com estes produtos.

12

Nomenclatura botânica



Importância do nome científico

Em relação aos nomes populares, é muito comum a ocorrência de duas situações:

- Duas ou mais espécies compartilhando o mesmo nome popular
- Uma espécie pode ter vários nomes populares

13

Nomenclatura botânica



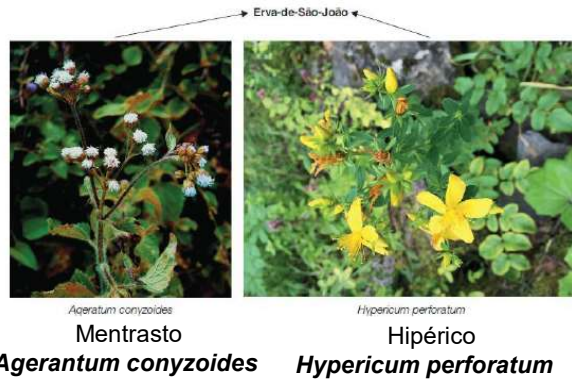
Regras para a nomenclatura botânica

- Os nomes científicos são sempre expressos por um binômio de substantivos latinos ou latinizados
- Os nomes científicos devem ser destacados no texto em negrito ou itálico, ou sublinhados separadamente
- A primeira palavra corresponde ao gênero e deve ser escrita com a letra inicial maiúscula
- A segunda palavra corresponde ao epíteto específico e deve ser escrita em letra minúscula.
- Exemplos:
 - *Peumus boldus* (Boldo-do-Chile)
 - *Rosmarinus officinalis* (Alecrim)

14

Cuidados no uso de Plantas Medicinais

- Existem plantas bastante diferentes, que recebem nomes populares iguais (Erva de São João, Cidreira, Anador)



15

Cuidados no uso de Plantas Medicinais

- Existem plantas bastante diferentes, que recebem nomes populares iguais:

Ervas cidreiras:



Erva cidreira
Lippia alba



Capim limão
Cymbopogon citratus



Melissa
Melissa officinalis

16

Cuidados no uso de Plantas Medicinais

- Plantas morfologicamente semelhantes, com composição química e atividade bastante diversa (hortelã e melissa)



Hortelã
Mentha spicata

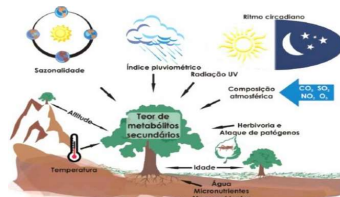


Melissa
Melissa officinalis

17

Cuidados no uso de Plantas Medicinais

- Cada planta medicinal tem seu habitat ótimo, e produzem princípios ativos cultivadas na sua região de origem. Mudando o clima, a altitude, o solo as plantas medicinais podem ter seu princípios ativos diminuídos ou inexistentes.



- A hora da colheita e a época do ano da colheita importa

18

Cuidados no uso de Plantas Medicinais

- Plantas medicinais também devem ser **armazenadas** em lugares secos, bem ventilados de modo a não favorecer o aparecimento de fungos e/ou bactérias.
- Muitas plantas ao serem **mal preparadas, ou mantidas em recipientes inadequados** durante o armazenamento, podem trazer consequências sérias, pois os **fungos** podem produzir **toxinas**, como aflatoxinas, e seu consumo em doses elevadas ou repetidas podem causar câncer hepático.

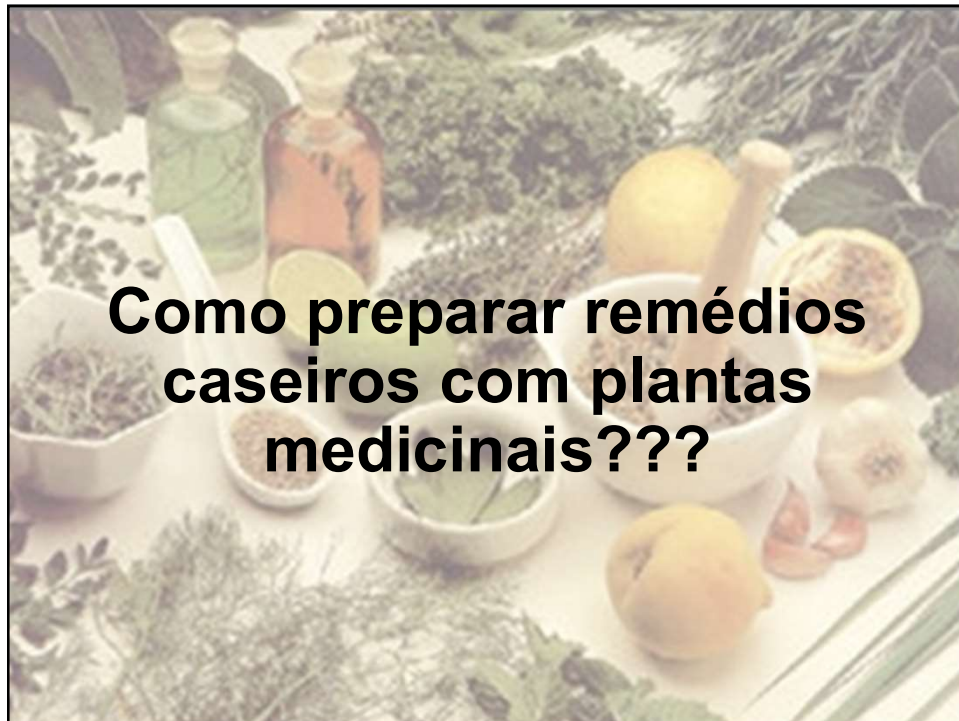
19

Principais cuidados de higiene que devem ser tomados no momento de preparar os remédios caseiros com plantas medicinais:



- Utilizar água filtrada ou fervida;
- Lavar as mãos e manter as unhas limpas;
- Prender os cabelos e ou cobri-los com lenço;
- Evitar falar próximo ao que está sendo preparado;
- Observar se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- Utilizar frasco do tipo maionese limpo e escaldado como instrumento de medida, além de copos, xícaras e colheres.

20



Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais???

21

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

CHÁ POR INFUSÃO

- Colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar e deixar de 5 a 10 minutos em repouso; coar em seguida.
- Este método é utilizado para folhas, flores, caule finos e qualquer planta aromática (desde que a parte usada seja tenra).



22

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

CHÁ POR DECOCCÃO OU COZIMENTO

- Colocar a planta na água fria e levar a ferver. O tempo de fervura pode variar de 5 a 10 minutos, dependendo da consistência da parte da planta.
- Após o cozimento, tampar, deixar em repouso 10 minutos e coar em seguida.
- Este método é indicado quando se utilizam partes duras como cascas, raízes, sementes e frutos secos.



23

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURAS CASEIRAS

- A tintura é uma preparação feita com álcool diluído, pode ser feita com partes da planta secas e trituradas, ou partes da planta frescas e trituradas.
- Importante que haja nestas preparações uma proporção específica entre as quantidades de plantas e álcool a serem utilizadas. (10 a 20%)



24

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

- A tintura é feita com plantas e álcool de cereais a 80%.
- Para isso, compre álcool de cereais “puro” (geralmente em torno de 92,8°GL)
- E água destilada (de preferência), ou água filtrada e fervida fria, ou água mineral
- Plantas frescas ou secas (reduzir o tamanho da folha, flor, caule, raiz, etc...)



25

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

- Preparo do álcool de cereais a 80%:

80g de álcool de cereais + 20g de água destilada

ou

160g de álcool de cereais + 40g de água destilada

ou

320g de álcool de cereais + 80g de água destilada

ou

640g de álcool de cereais + 160g de água destilada



26

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

Use um recipiente adequado.



- O recipiente deve ser de vidro ou cerâmica.
- Não usar recipientes metálicos ou de plástico, pois estes podem reagir com a tintura ou liberar substâncias químicas perigosas ao longo do tempo.
- Itens como um jarro de compota, uma garrafa de vidro com uma rolha, são ideais.
- Após o preparo armazenar a tintura em pequenos frascos de vidro; esses frascos devem ter tampas de rosca ou qualquer outra tampa hermética para evitar a entrada de ar durante o armazenamento.
- Todos os recipientes devem ser lavados e esterilizados antes do uso.

27

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

Preparo da tintura:



- Coloque 1/2 de planta (fresca ou desidratada) no recipiente de vidro, preferencialmente.
- Complete o volume do frasco com a preparação do álcool de cereais a 80%
- Tampar (coloque um pedaço de plástico na tampa, para o líquido não encostar na tampa)
- Agitar e homogeneizar (com cautela para não causar bolhas)

28

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO



- Coloque-o em um local fresco e escuro, uma prateleira do armário é o lugar ideal.
- O recipiente deve ser armazenado por 21 dias.
- Agite o recipiente diariamente.
- Certifique-se de rotular o frasco da tintura para que você saiba a planta e a data em que ela foi feita.
- Mantenha o frasco fora do alcance de crianças e animais de estimação.

29

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO



Coar a tintura após 21 dias:

- Passe o líquido por uma peneira fina.
- Após, passe o líquido novamente por um papel de filtro, para tirar todas as partículas da planta.
- Com auxílio de um funil, transfira a tintura para um frasco âmbar, com gota-gotas, preferencialmente.
- Tampe e rotule com o nome da planta e a data de fabricação



30

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

Armazenar:



- A tintura pode ter uma vida útil de até 2 anos, desde que armazenada em local adequado, e que permaneça com aspecto límpido, sem impurezas.

- ☐ Sempre fazer a maceração da tintura utilizando apenas uma planta por frasco.
- ☐ Após pronta, as tinturas podem ser misturas, ou seja, um frasco pode conter mais de uma planta (ideal 3 a 4 plantas)

31

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

TINTURA – PASSO A PASSO

Como usar:



- Adultos 15 a 50 gotas 1 a 5 x ao dia (misturadas em pequena quantidade de água)
- 1x/dia pode permanecer por até 3 meses
- Em tratamento específico: 21 dias – trocar
- Em tratamento pontual/agudo: 1 a 5 vezes ao dia

32

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

PÓ

Para a preparação do pó, inicialmente, secar a planta em local limpo e ventilado.

Triturar a erva seca da seguinte forma:

Folhas - reduzir a pequenos pedaços com as mãos limpas.

Cascas e raízes - Moer ou ralar.

✓ Após o processo de trituração ou moagem da planta, para a obtenção do pó, passar em uma peneira ou pano fino.

✓ O pó deve ser guardado em frasco seco e bem tampado.



33

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

SHOT

- Shot = dose
- Alta concentração de fitoquímicos em pequena dose
- Efeitos medicinais: antioxidante, anti-inflamatório, digestivo, energético
- Tem o objetivo de causar um “susto” no organismo
- O shot pode ser feito do pó de plantas ou da tintura
- 1 colher de chá em 50ml de água



34

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

MACERAÇÃO

- Colocar a planta, amassada, ou picada, de molho em água fria, de 10 a 24h, dependendo das partes utilizadas.
- Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12h.
- Talos, cascas e raízes duras, de 22 a 24h.
- Coar após o tempo determinado.



35

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

XAROPE E MELITO

3 partes de açúcar para 1 parte de água, cozinhe em banho-maria até formar uma calda, mexendo algumas vezes. Acrescente 10% de tintura ou um chá concentrado. Guarde em vidro previamente esterilizado, com tampa. Guarde em lugar fresco, longe da luz.

Os melitos são preparações com base de mel, nas quais são incorporadas tinturas e/ou extratos fluidos.

Informações importantes sobre xarope:

- Geralmente, o xarope é feito com plantas usadas para problemas respiratórios como bronquites, etc.
- Por causa do açúcar, o xarope pode fermentar com facilidade. Para evitar que isto aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado, e de preferência em geladeira ou em local fresco.
- Usar esse preparado, no máximo, por sete dias.
- O xarope não deverá ser usado caso apareçam grumos brancos (mofo), sinal de coalho ou cheiro azedo.



36

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

XAROPE E MELITO

- Não use açúcar branco – troque pelo açúcar mascavo
- Não aqueça demais o mel – ele perde os benefícios em altas temperaturas
- Faça o chá mais concentrado que o normal
- Use tinturas no xarope – elas possuem alta concentração de princípios ativos.



37

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

EMPLASTO / CATAPLASMA

- São aplicações locais em que as plantas são utilizadas diretamente sobre a pele.
- As plantas podem ser utilizadas frescas ou brevemente cozidas, amassadas e aplicadas diretamente ou envolvidas em pano fino limpo ou gaze.



38

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

UNGUENTO

- Consiste em juntar ao sumo ou ao chá bem forte da planta, gordura animal ou vegetal.
- Aquecer no fogo só até derreter a gordura. Misturar até que esfrie e fique cremoso.



39

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

SUCO

- O suco é obtido espremendo-se o fruto ou numa peneira ou passando-o em um liquidificador. Deve ser preparado no momento em que vai ser usado.
- Pode ser adoçado com açúcar ou adoçante, à gosto.



40

Como preparar remédios caseiros com plantas medicinais

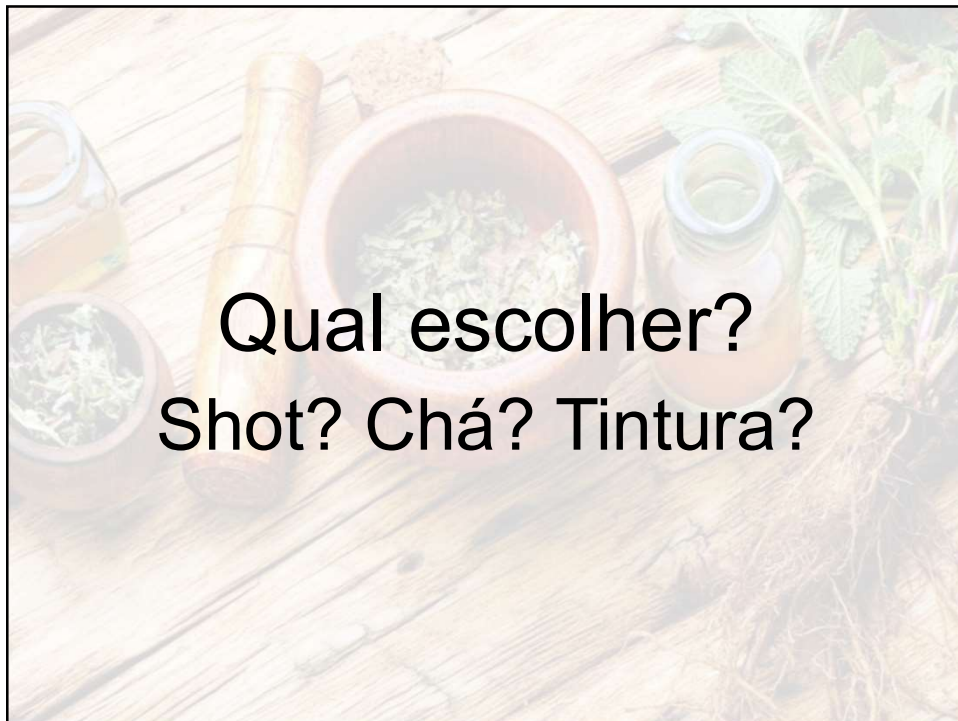
SUMO

- Obtém-se o sumo socando a planta fresca em um pilão ou pano.
- Se a planta não contiver quantidade de água suficiente, deixar de molho na água por uma hora e depois soltar novamente. Em seguida coar o líquido resultante.
- Pode ser obtido também por escoamento espontâneo, como no caso do gel da babosa.



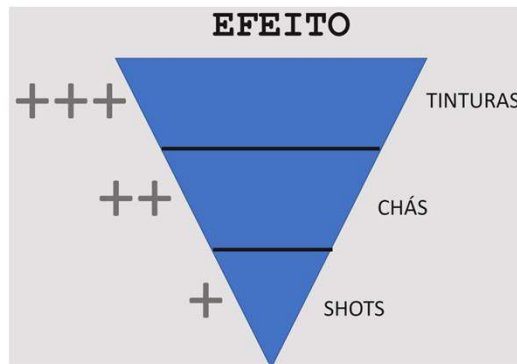
41

Qual escolher?
Shot? Chá? Tintura?



42

Qual escolher? Shot? Chá? Tintura?



Efeito rápido – TINTURA

Efeito energético – SHOT

Efeito amplo - CHÁ

43

Qual escolher? Shot? Chá? Tintura?



• TINTURAS

- São absorvidas mais rapidamente
- Efeito mais rápido
- São menos “desperdiçadas” pelo organismo
- Tem menos variáveis de erro no preparo
- Melhor escolha para tratamento longos

44

Qual escolher? Shot? Chá? Tintura?



• CHÁS

- São absorvidas mais lentamente
- Efeito mais lento do que as tinturas
- Mais passível de erro no preparo
- Tem efeito que vai além do tratamento:
 - Envolve os sentidos

45

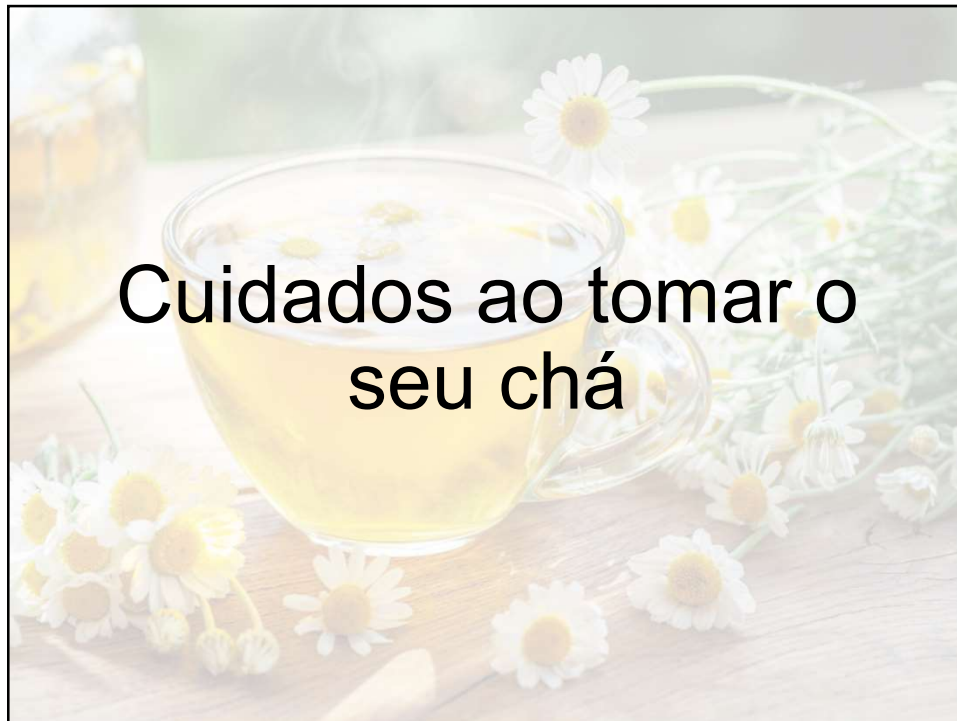
Qual escolher? Shot? Chá? Tintura?



• SHOTS

- Mais rápido de preparar e tomar
- Não serve para fornecimento de muitos princípios ativos
- Fornece fitoquímicos (compostos fenólicos);
 - Antioxidante
 - Anti-inflamatório
 - Digestivo
 - Energético
- Deve ser usado como complemento do tratamento

46



Cuidados ao tomar o seu chá

47

Cuidados no uso de Plantas Medicinais



Planta medicinal também é **medicamento**, e deve ser utilizada como tal, por exemplo, 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia.

Não substituir água pelo chá.

48

CUIDADOS

- Você pode estar fazendo o chá de forma errada
 - Plantas macias - devem ser feitas por infusão
 - Plantas duras - decocção (bota pra ferver)
- A escolha das plantas pode estar errada
 - Alecrim pra dormir? Gengibre pra emagrecer?
- Tomar por muito tempo o mesmo chá
 - Passou de 20-30 dias tomando o mesmo chá, o efeito já não vai ser o mesmo. O corpo já esta "acostumando" com ele.
- Tomar sempre no mesmo horário!
 - Parou de sentir efeito? Troca de horário! Pode ser que esteja acontecendo interação com alimentos ou com medicamentos.
- Se você quer trocar medicamentos por chá... O efeito não será imediatamente o mesmo!
 - O medicamento possui 1 princípio ativo em ALTA concentração
 - O chá possui muitos princípios ativos em BAIXA concentração de cada...
 - É preciso um pouco de paciência e espera... Tome por no mínimo 5 dias esse chá, para começar a sentir o mesmo efeito!



49

PARA UM TRATAMENTO COM CHÁS

Até 3 xícaras ao dia:
 - no mínimo 5 dias
 - no máximo 21 dias

Para 1 xícara ao dia:
 - no mínimo 5 dias
 - no máximo 30 dias

Para resolver algo MOMENTÂNEO:
 - de 1 a 3 xícaras ao dia (1 dia apenas)

EXEMPLOS:

- Chá para enxaqueca: 1 xícara grande
- Chá para retenção de líquidos: no mínimo 5 dias seguidos
- Chá para desintoxicar o organismo: tratamento completo de 21 dias
- Chá para cólica menstrual: 1 a 3 xícaras no mesmo dia
- Chá para fortalecer a imunidade: tratamento completo de 21 dias
- Chá para digestão: 1 xícara



50

Escolha o horário para tomar os chás

- Plantas aquecedoras – pela manhã
- Plantas digestivas – pela manhã
- Plantas estimulantes – manhã/tarde
- Plantas anti-inflamatórias – de tarde
- Plantas diuréticas – de tarde
- Plantas adaptógenas – tarde/noite
- Plantas para o fígado – de noite
- Plantas refrescantes – de noite



51

Como tomar seu chá corretamente

- Misturar no máximo 6 plantas no mesmo chá. O ideal seria não mais do que 3 plantas no mesmo chá.
- Não tomar a xícara de chá toda de uma vez, deve ser tomado aos poucos.
- Não espere ter grande efeito tomando $\frac{1}{2}$ xícara de chá, pelo menos 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.



52

Dicas para tomar seu chá diário

- O ideal é não misturar mais de 3 tipos de chás ou “blends” em um único dia.
- Dê um espaço de pelo menos 1 hora entre um tipo de chá e outro, para que não aconteça interação entre eles
- Se você está tomando o mesmo chá: Não passe de 800ml ao dia



53

Para misturar plantas medicinais no mesmo chá

- Definir um objetivo
- Unir plantas com sabores parecidos
- Unir plantas que não se anulem
- Unir plantas que potencializem os princípios ativos
- Unir plantas nas proporções ideais
- Definir como será feito o chá: por infusão ou decocção?



54

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Capim limão + Melissa** = calmantes, ansiolíticas e refrescantes
- **Pata de vaca + Picão da praia** = hipoglicemiantes
- **Tanchagem + folha de amora** = fitoestrógenos (diminuem TPM e sintomas da menopausa)
- **Menta + Hibisco** = estimulantes
- **Lavanda + Funcho** = calmantes
- **Agripalma + Erva Baleeira** = dores no corpo, dores de cabeça (anti-inflamatórias e analgésicas)
- **Picão-preto + Orégano** = anti-inflamatórios internos (dor de garganta, cólicas menstruais)
- **Chapéu-de-couro + folha de Abacateiro** = diuréticos



55

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Capim limão + folha de Laranjeira** = ansiolíticas, calmantes, ajudam no sistema imunológico e respiratório, refrescantes
- **Maracujá + Erva Baleeira** = maracujá relaxante muscular e analgésico e erva baleeira é anti-inflamatória para regiões musculares e articulares
- **Folha de Pitanga + Calêndula** = antioxidantes
- **Folha de Abacate + Mil folhas** = diuréticos e para circulação sanguínea
- **Sálvia + Lippia alba** = calmantes, refrescantes, desordens digestivas, desordens da menopausa e TPM, sudorese e tratam o aparelho respiratório.
- **Hortelã + Alecrim + Manjerição** = estimulantes, melhoram memória, concentração e foco, são digestivas.



56

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Louro + Marcela** = Digestivas. O louro atua mais em nível intestinal e a marcela em nível estomacal. Mas ambos são considerados tônicos digestivos.
- **Folha de amora + Cavalinha** = Diuréticas. Diminuem retenção de líquidos e inchaços, além de auxiliarem em questões de infecção urinária.
- **Folha de abacate + Quebra-pedra** = Diuréticos e fortalecem a saúde dos rins. Tratam questões renais, diminuem retenção de líquidos, estimulam rins e bexiga.
- **Chapéu de couro + Macela** = Essa combinação funciona se tiver objetivo de melhorar o funcionamento do fígado! Ambos possuem compostos amargos, são hepatestimulantes, digestivos e diuréticos.



57

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Folha de Laranjeira + Guaco** = As duas plantas são excelentes para o sistema respiratório, ajudam muito no fortalecimento do pulmão, ajudam a expectorar secreção.
- **Dente de leão + Picão preto** = São estimulantes da digestão, como um foco especial no fígado e na vesícula biliar! O dente de leão estimula a produção de bile pelo fígado, já o picão preto estimula a vesícula biliar a liberar essa bile produzida. Ótimo para digestão lenta.
- **Tanchagem + Marcela** = Fitoestrógenas, pois ajudam a equilibrar esse hormônio, diminuindo sintomas negativos de TPM e menopausa, além de auxiliarem em cólicas menstruais.
- **Pata de vaca + Carqueja** = diuréticas e hipoglicemiantes (diminuem nível de açúcar no sangue). É uma combinação para quem pré-diabetes ou diabetes descompensada e muita retenção de líquidos.



58

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Tanchagem + Cavalinha** = na questão de infecção urinária e ação diurética! A cavalinha é excelente para tratamento urinários e a tanchagem é conhecida como "antibiótico natural" super poderoso. Excelentes para candidíase também.
- **Alecrim + Erva baleeira** = plantas para dores no corpo. A erva baleeira é anti-inflamatória e analgésica e o alecrim possui uma ação analgésica, mesmo sendo mais estimulante. Inclusive pode ser usado em pomada para aplicar em dores locais.
- **Espinheira santa + Hortelã** = A hortelã também tem ação digestiva e estomacal, rica em taninos assim como a espinheira santa. Ambas atuam diminuindo a produção do ácido clorídrico, e por esse motivo, possuem ação refrescante do sistema digestivo.
- **Sálvia + Sete sangrias** = Fitoestrógenas. Diminuem sintomas negativos de menopausa e TPM, além de serem diuréticas.



59

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Tanchagem + Hibisco** = São ricas em mucilagem! Ambas conseguem melhorar o sistema respiratório, diminuir tosse e auxiliam também em síndromes de intestino irritável (pela ação da mucilagem).
- **Carqueja + Folha de Carambola** = São plantas que auxiliam na diminuição da glicemia sanguínea e também do colesterol da corrente sanguínea.
- **Alecrim do campo + Picão preto** = O picão é anti-inflamatório interno e pode ser usado para diminuir febres, dores de garganta, enxaquecas em gripes e resfriados. E o alecrim do campo é excelente para restaurar a imunidade e melhorar o sistema respiratório. Boa combinação para gripes.
- **Flor de Lúpulo + Flor de Maracujá** = As duas flores são ricas em alcaloides, extremamente calmantes do sistema nervoso central. Ótimas para ansiedade e insônia mais agravada.



60

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Folhas de Funcho + Folhas de Mil folhas =** Fitoestrógenas, excelente para diminuir efeitos de baixo estrogênio, como TPM e menopausa. Além de serem ótimas para diminuição de febre e modulação da imunidade.
- **Agripalma + Malva cheirosa =** Ótimas para dores corporais. Possuem um efeito analgésico muito bom e voltado à reduzir a tensão corporal. Trazem relaxamento e sensação de bem estar.
- **Folha de Manga + Calêndula =** São duas plantas indicadas para tratar o sistema respiratório, especialmente no quesito alergia. Para rinite é excelente.



61

Exemplos de chás que **podem** ser misturados

- **Poejo + Melissa =** Apesar do poejo ser da família das Menthas (*Mentha pulegium*), ele não tem nível altos de mentol – e por isso tem uma ação mais calmante, suave, digestiva. E a melissa também é calmante, digestiva e ambos também podem ser usados para melhorar a respiração.
- **Malva silvestre + Alecrim do campo =** São duas plantas que melhoram a imunidade, fortalecem o organismo, auxiliam no sistema respiratório, inclusive fortalecendo a mucosa nasal e pulmonar. Ótimo chá para gripe, febre e modular a imunidade.



62

Exemplos de chás que **não** podem ser misturados

- **Manjerição + Lavanda** = manjerição é estimulante e lavanda calmante
- **Maracujá + Menta** = maracujá é calmante e menta é estimulante
- **Malva-cheirosa + folha de Figo** = malva cheirosa tem atividades estrogênicas, folhas de figo tem ação contra colesterol, triglicerídeos, diminuir glicemia
- **Boldo + Erva Baleeira** = boldo atua no estômago e fígado, a erva baleeira atua nos músculos e ossos
- **Alecrim + Melissa** = alecrim é estimulante e a melissa é calmante
- **Folha de Abacateiro + Folha de Goiabeira** = folha de abacateiro é diurética e a folha de goiabeira retém líquido.



63

Exemplos de chás que **não** podem ser misturados

- **Capim limão + Alecrim** = O alecrim é estimulante do sistema nervoso e o capim limão é calmante. O alecrim é planta aquecedora e o capim limão é refrescante. Bem como a ação na pressão arterial. Alecrim é hipertensivo, capim limão é hipotensivo.
- **Folha de Goiabeira + Carqueja** = A carqueja é uma planta com atuação no fígado, mas também excelente como diurética. Já a folha da goiabeira tem efeito contrário! Por ser rica em taninos, ela tem ação de vasoconstrição, ou seja: efeito oposto da carqueja, pois ela "segura" tudo.
- **Hibisco + Flor de Lúpulo** = São completamente opostos! O hibisco é estimulante, termogênico e o lúpulo é calmante do SNC.



64

Exemplos de chás que **não** podem ser misturados

- **Folha de Funcho + Espinheira santa** = O motivo delas não combinarem é que apesar de ambas terem atuação no estômago, diminuindo desconfortos, o funcho estimula secreção gástrica e a espinheira santa inibe. Isso acontece pois o funcho (*Foeniculum vulgare*) possui ação estomáquica, que favorece a digestão, fazendo com que o corpo libere mais ácidos, bile, etc, além de não possuir taninos na composição. Já a espinheira santa é rica em taninos e tem ação de diminuir a secreção de ácido clorídrico do estômago. Ou seja, efeito contrário.
- **Guaco + Mil-folhas** = Ambos são muito ricos em cumarinas e alcaloides e juntos podem trazer risco de sangramento e dificuldade de coagulação sanguínea.
- **Alecrim + Marcela** = Apesar de ambos serem usados para digestão, são completamente opostos. O alecrim tem ação estimulante, é uma erva quente. Já a marcela é calmante, suave, é uma erva refrescante.



65

Exemplos de chás que **não** podem ser misturados

- **Gengibre e Folha de Maracujá** = sedação excessiva. O gengibre aumenta o efeito de plantas calmantes. Em alguns casos pode ser indicado, e em outros pode causar sonolência, queda de pressão, tontura.
- **Cravo da índia + Cúrcuma** = cravo reduz o efeito da cúrcuma, acontece uma interação de princípios ativos e os efeitos são anulados!
- **Alcachofra e Cáscara sagrada** = muita perda de líquidos e potássio. Essa combinação é perigosa pois pode-se perder muitos líquidos, sentir fraqueza e ter perda de potássio, o que gera alteração nos batimentos cardíacos, entre outros efeitos.
- **Castanha da índia + Boldo do chile** = risco de sangramento. Essa combinação é perigosa em quem faz uso de anticoagulantes e também deve ser evitada no período menstrual!



66

Não use essas plantas juntas

- **Espinheira Santa** – diminui a absorção de:



- Manjerição
- Orégano
- Tomilho
- Alcachofra
- Castanha-da-índia

- **Gengibre** – aumenta muito a absorção de:



- Folha de Maracujá
- Valeriana
- Mulungu
- Lúpulo
- Lavanda
- Capim-limão



67

Referências

- ALMEIDA, Maria Zélia. Plantas Medicinais [online]. 3rd ed. Salvador: EDUFBA, 2011.
- AVASUS. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos para agentes comunitários de saúde. Caso 1. Introdução à fitoterapia e orientação à comunidade. Disponível em <<https://avasus.ufrn.br/course/view.php?id=149>>
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos. 2ª edição. Farmacopeia Brasileira. Brasília, DF, 2021.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico, Farmacopeia Brasileira. 1. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2016. 115p.
- CECHINEL FILHO, Valdir; ZANCHETT, Camile C.C. Fitoterapia avançada: uma abordagem química, biológica e nutricional. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CRF-SP). Cartilha Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia, 2016.
- Garlet, Tanea Maria Bisognin. Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul. Santa Maria, RS: UFSM, PRE, 2019.
- GRANDI, Telma Sueli Mesquita. Tratado das Plantas Medicinais Mineiras, Nativas e Cultivadas. 1ª ed. Belo Horizonte: Adaequatio Studio, 2014.
- HOFFMANN, David. O Guia Completo das Plantas Medicinais. São Paulo: Cultrix, 2017.
- LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas Medicinais no Brasil. Nativas e Exóticas. 3ª ed. Nova Odessa: Jardim Botânico Plantarium, 2021.
- McINTYRE, Anne. Guia Completo de Fitoterapia. São Paulo: Pensamento, 2011. 256p.
- SAAD, Gláucia de Azevedo, et al. Fitoterapia Contemporânea. Tradição e Ciência na Prática Clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- SILVA JUNIOR, Antônio Amaury. Essentia herba. Plantas bioativas. Florianópolis: Epagri, 2006. 633p. V.2.
- TESKE, Magrid; TRENTINI, Anny Margaly M. Compêndio de Fitoterapia. 4ª ed. Curitiba: Herbarium, 2001. 317p.

68

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

