



TABELA FITOTERÁPICA SIMPLIFICADA

SISTEMA CIRCULATÓRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Bardana (Arctium lappa)	<p>Infusão: 4 a 6g semente/ 1 litro de água.</p> <p>Decocto: 40g das raízes por litro de água. Tomar 2-3 xícaras ao dia</p> <p>Raiz seca: 2 a 4g 3x/dia</p> <p>Tintura 1:10, 8 a 12ml 3x/dia.</p>	hipoglicemicos
Castanha da Índia (Aesculus hippocastanum)	<p>Tintura: 1 a 4ml 3x/dia</p> <p>Etrato: 0,10 a 0,40 g/dia.</p>	Hipertensão
Cápsico (Capsicum annum)	<p>Tintura: 5 a 25 ml/dia.</p> <p>Pó: 300mg a 1g/dia</p> <p>Óleo: a 5% para prevenir frieiras – massagem.</p>	Contra-indicada: casos de gastrite ou pessoas com muito apetite.
Centella Asiática	<p>Pó: 0,25 a 1g/dia.</p> <p>Extrato: 0,05 a 0,20g/dia.</p>	
Cipreste (Cupressus sempervirens)	<p>Pó: 0,8 a 1,6g/dia.</p>	
Erva de Bicho (Polygonum acre)	<p>Chá: 1 colher de sopa da erva/xicara 3x/dia.</p> <p>Tintura: 20 gotas 3x/dia</p>	Contra indicado na gravidez e hipertensão

Fáfia (Pfaffia glomerata)	Vinho: 3 colheres de sopa da raiz ou 2 colheres sopa do pó/1 litro do vinho – tomar 1 cálice 2x/dia antes das refeições. Pó: 5 a 10g por dia.	
Ginkgo Biloba	Pó: 600 a 900mg/dia em 3 doses, antes das refeições. Extrato: 40 a 120mg/dia	Não misturar com aspirina. Muito perigoso dar Ginkgo para pessoas com tendência a isquemia. Afeta muito o lado emocional. Chora por qualquer motivo. Afeta a área do cérebro que é emocional. Acarreta uma depressão, por estar precisando de tanto atenção. Só com prescrição médica
Girassol (Helianthus annuus)	Chá: 2 colheres de sopa de flores/xicara 2x/dia; 1 colher de sopa de sementes com 1 colher café de mel/xicara 3x/dia.	Ps: quando se come alimentos ácidos, esperar meia hora para escovar os dentes para não enfraquecer, corroer e causar cáries ao invés de prevenir.
Guaraná (Paullinia cupana)	1 colher de chá do pó dá de 15 a 20 vezes o efeito da cafeína. Pó: 1 colher de chá rasa com 1 colher de mel/copo de água.	Pode dar taquicardia e ataque cardíaco, Evitar em caso de úlcera péptica, pressão alta.
Sálvia (Sálvia officinalis)	1 colher de sopa/xicara 2x/dia. Escaras e aftas: macerar por 10 dias 3 colheres de sopa da erva em uma xicara de	
	vinagre branco – aplicar com algodão 2 a 3x/dia. Tintura: 30 a 40 gotas. Pó: 1 a 4g 3x/dia	
Sete Sangrias (Cuphea carthagenensis/ balsamona)	Chá: 1 a 2 colher chá/xicara 3 a 4x/dia	

Videira Vermelha (Vitis vinifera)	Pó: 0,6 a 1,2g dia	
--	--------------------	--

SISTEMA DIGESTÓRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Alcachofra (Cynara Scolymus)	Tintura: 5 a 25 ml/dia. Pó: 1 a 4g 3x/dia. Extrato: 0,20 a 1g/dia – sozinho 400mg 3x/dia; em compostos 250mg 3x/dia.	Contra-indicada para pacientes com obstrução no duto biliar. Pode reduzir a lactação da mulher. Em caso de superdosagem poderá provocar um aumento exagerado da diurese e diarreia.
Alfafa (Medicago sativa L.)	Infusão: 5 a 10g 3x/dia. Pó: 300mg a 1g/dia.	Aumenta a pressão.
Artemisia (Artemisia verlotorum)	Chá: digestivo 1 colher de sopa em 1 litro de água Chá: cólica menstrual - 1 colher de sopa/xícara, 2 a 3x/dia	Abortiva Não pode ser usada com Homeopatia.
Babosa (Aloe vera L)	Pó: digestivo - 10 mg a 60mg/dia ; laxante 50mg a 100mg/dia Extrato seco (5:1) 10mg a 20mg/dia. Tintura: ½ polpa para ½ de álcool. Também pode-se usar na forma de supositório, especialmente indicados para hemorróidas	(o uso interno prolongado é contra indicado pode provocar nefrite.).
Boldo do Chile (Pneumus boldus) ou Boldo do Reino (Coleus barbatus Benth)	Tintura: 0,5 a 2ml 3x/dia. Extrato: 50mg a 75mg 3x/dia (não ultrapassar está dose).	Não recomendado para casos de azia. O orô é o melhor (boldo graúdo, boldo brasiliense) dose elevadas pode provocar irritação da mucosa do estômago.

<p>Canela (Cinnamomum zeylanicum Blume e Cynamomum cassia Blume.)</p>	<p>Preparo da tintura: 1canela/3 álcool.</p> <p>Água de canela por 15 dias – para regular a menstruação dolorida. Digestivo, para limpeza.</p> <p>Infusão: 1 a 3g/xicara.</p> <p>Tintura: 10 a 50ml/dia</p> <p>Pó: 0,5 a 1g 3x/dia .</p> <p><u>Canela</u> – é uma planta quente, boa para menstruação irregular.</p> <p>1 garrafa de vidro com 1 litro de água + 2 paus de canela. Tomar durante 15 dias.</p> <p>Tintura: 1 parte de canela para 4 de álcool.</p>	<p>(não é bom usar se a pessoa tiver pressão alta irá fazer mal).</p>
<p>Cardo Mariano (Silybum marianum)</p>	<p>Pó: 300mg a 800mg/dia em 2 a 3 doses.</p> <p>Tintura: 15 gotas 3x/dia</p>	<p>Menstruação hemorrágica</p>
<p>Cardo Santo (Cnicus benedictus L)</p>	<p>Uso externo: feridas, abcessos, contusões.</p> <p>Infusão: 1,5 a 2g/xicara.</p> <p>Pó: 1 a 4g/dia.</p> <p>Extrato seco: 0,20 a 0,80g/dia.</p>	
	<p>Cardo Santo: flor amarela – hepatite C e cirrose</p>	

Carqueja (Baccharis trimera; B. genistelloides)	Chá: 1 a 3x ao dia Tintura: 20 gotas 3x/dia. Pó: 1 a 3g 3x/dia. Máximo 1g por dia	a planta não deve ser usada durante a floração, pela presença de fungos nas inflorescências. Pode causar falência renal
Coentro (Coriandrum sativum)	Chá: 3 a 5g de frutos maduros/xicara de água 3x/dia, após as refeições.	
Gengibre (Zingiber officinale)	Infusão: 0,25 a 1g 3x/dia.Tintura: 1,5 3ml 3x/dia	Contra indicado em cálculos biliares e reumáticos..

SISTEMA HEPÁTICO (FIGADO)

NOME		MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Losna (Arthemisia absinthium)		Chá: 2 colheres de sopa para 1litro de água. Tomar um gole de hora em hora dia sim dia não por 15 dias	(degeneração irreversível do sistema nervoso central).O óleo essencial é tóxico. Contra indicado para gestantes. As bebidas alcoólicas a base da planta são consideradas nocivas à saúde. Torna amargo o leite das mulheres que amamentam. O uso não pode ser prolongado porque pode destruir os glóbulos vermelhos.
Cardo Mariano (Silybum marianum)		Pó: 300mg a 800mg/dia em 2 a 3 doses. Tintura: 15 gotas 3x/dia	Menstruação hemorrágica

Sene angustifolia) (Cassia		<p>Infusão: 1 xícara/dia.</p> <p>Tintura: 30 gotas/dia.</p> <p>Pó: 2 caps. 300mg ao deitar (adultos)</p> <p>Tiririca (Cyperus rotundus L)</p> <p>Usar o chá ou comer amassada, in natura. Na MTC é útil para equilibrar o excesso de calor no fígado e como tratamento para distúrbios cardiovasculares.</p>	Uso prolongado mais de 7 dias irrita facilmente a mucosa.
Chlorella(Clorella pyrenoidosa)		10 tabletes 3x ao dia (pelo menos 30 dias)	

SISTEMA RESPIRATÓRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Agrião officinalis) (Nasturtium	Ingerir o vegetal inteiro ou seco : 1 col. De sopa por xícara de água 3 a 4x ao dia	Precauções: cuidar a procedência do produto. Deve ser cultivado em água limpa e corrente.
Alcaçuz (Glycyrrhiza glabra)	<p>Chá: 1 colher rasa de sopa da raiz/xícara, ou, 1 colher cheia de pó/xícara (até 2,5g por dia). 2 xícaras por dia.</p> <p>Pó: 100mg/dia. Tomar até no máximo 6 dias.</p>	gravidez, crianças, pessoas anêmicas, hipertensas, com glaucoma, doenças cardíacas, que usam contraceptivo ou façam reposição hormonal, quem esteja tomando medicação diurética.
Alecrim officinalis) (Rosmarinus	<p>Infusão: 20g por litro de água ou 1 colher de chá para uma xícara, 2-3 xícaras/dia.</p> <p>Tintura: 15-20gotas, 2-3x/dia.</p>	É abortivo, hipertensor (os hipertensos devem evitar). Pode causar gastroenterite e/ou nefrite

Alfazema (Lavandula officinalis)	Pó: 150mg 3x/dia Chá : 1 col. sopa Por lit. 3 a 4 xicaras por dia	Pessoas propensas à úlceras, não devem exagerar.
Alho (Allium sativum L)	Partes utilizadas: Bulbo Tintura 1/5: 2 a 4ml 3x/dia Pó: 2 a 4g 3x/dia Óleo: 60 a 100mg/dia Infuso: 2 a 3 dentes amassados em 1 xícara de água. Tomar por 3 semanas.	Contra indicado para quem tem hipersensibilidade ao óleo Em doses altas, além da posologia indicada, pode ocorrer irritação gástrica e náusea.
Assa Peixe (Vernonia polyanthes)	Chá: 2 folhas/xicara até 3x/dia.	
Eucalipto Cidro ou Cheiroso (Eucaliptus globulus)	Chá: 1 colher sobremesa/xicara 3x/dia. Pó: 200mg 1 a 2x/dia	Não é indicado para homens, tira a libido e causa problemas de irrigação no pênis.
Guaco (Mikania glomerata)	Usa-se seco ou 24horas após a colheita (amassadinho) ou a folha seca. Chá: 2%, 100ml 2 a 3x/dia Tintura: 1 colher chá 3 a 4x/dia.	

SISTEMA URINÁRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Cavalinha (Equisetum hyemale/ e. arvense)	Chá: a 5% ½ xícara 2 a 3x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia. Pó: 1 a 2g/dia.	utilizada por tempo prolongado, pode causar tremores como parkison.

Chapéu de Couro (<i>Echinodorus macrophyllus</i> ; <i>E. grandiflorus</i>)	Infusão: 20g folhas frescas para 1 litro de água. 3 a 4 xícaras/dia Pó: 300 a 600 mg 3x/dia.	Não recomendado para quem tem Diarréia crônica
Fucus (<i>Fucus vesiculosus</i> L.)	Pó: 0,5 a 1g 3x/dia.	
Pata de Vaca (<i>Bauhinia forficata</i>)	Chá: 1 folha/xicara 3 a 4x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia	Uso prolongado pode cortar o efeito do anticoncepcional
Quebra Pedra (<i>Phyllanthus niruri</i> ; <i>P. tenellus</i>)	Chá: 10g da erva picada para 1 litro de água 2 a 3 xícaras/dia. Chá: 2 colheres chá/xicara Tintura: 3 a 4 colheres chá/xicara. Pó: 0,5 a 2g/dia.	
Uva Ursi (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>)	Pó: 0,5 a 2g/dia	Só com prescrição médica

SISTEMA NERVOSO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Infusão: 20g por litro de água ou 1 colher de chá para uma xícara, 2-3 xícaras/dia. Tintura: 15-20gotas, 2-3x/dia.	Excitante. Contra indicado na pressão alta.
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i> ; <i>Lavandula angustifolia</i>)	Pó: 0,7 a 1,4g/dia	Pessoas propensas à úlceras, não devem exagerar.
Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i> L)	Tintura: 20 gotas 3x/dia. Pó: 2 a 5g 3x/dia	Quantidades baixas: acalma. Quantidades altas: estimula.

Capim Limão (Cymbopogum citratus)	Infusão: 20g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia.	Pode provocar gastrite e azia em pessoas sensíveis, deve ser bem filtrado antes de beber. Contra indicado em úlcera péptica.
Catuaba (Anamopaegma mirandum)	Tintura: 20 a 25 gotas 3x/dia. Pó: 2 a 10g/dia. Extrato: 0,40 a 2g/dia.	Contra-indicado em crianças.
Hipérico (Hypericum perforatum)	Pó: 300mg 3x/dia por 4 a 6 semanas. Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia.	Uso prolongado pode cortar o efeito do anticoncepcional Só com prescrição médica
Kawa kawa (Piper methysticum)	Extrato: 70 a 110 mg 3x/dia Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia.	Só com prescrição médica
Maracujá (Passiflora incarnata)	Extrato: 50 a 100 mg 3x/dia Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia sonifero (folha), calmante (fruto)	Pressão basal muito baixa
Valeriana (Valeriana officinalis)	Chá: 2 a 3g da erva seca/xicara até 4x/dia. Tintura: 3 a 5ml 3x/dia. Pó: 400 a 900mg 30 a 60 minutos antes de dormir.	Só com prescrição médica

SISTEMA IMUNOLÓGICO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Clorela (Clorella pyrenoidosa)	Dose: 2 a 6g por dia. Tabletes: 5 a 15 por dia	
Cogumelo do Sol (Agaricus blazei Murriel)	Chá: Todos os dias por no mínimo 3 meses.	Uso prolongado em crianças

	<p>Pó: 1 a 2g/dia</p> <p>O chá deve ser consumido em até 3 dias, e pode ser misturado a um suco, de preferência o de limão ou laranja.</p>	
Chá Verde (Camellia sinensis)	Pó: 0,7 a 1,6g/dia.	
Camu camu (mirciaria dubia)	Extrato seco 500mg 1 cap. 3x ao dia(500mg fornecem 107,50mg de vitamina c)	Transplantados que tomem imunossupressores ou portadores de doença autoimune.
Capuchinha (Tropaeolum majus L)	<p>Suco: 1 colher de sopa em intervalos de 2 hs.</p> <p>Infusão: 40 a 50g em 1 litro de água tomar 4 a 5 xicaras/dia.</p> <p>Chá: 4 colheres de sopa de folhas picadas ou 2 sementes em 1 litro de água tomar 3 a 4 xicara por dia.</p> <p>Pó frutos: 500mg em ½ copo de água.</p>	Em excesso aumenta o peso
Castanha-do-pará (Bertholletia excelsa)	. Dose: 3 a 5 castanhas por dia (2 fecha a dose diária de vitamina E).	
Unha de Gato/ Cat's Claw (Uncaria tomentosa)	Pó: 250 a 400 mg 2x/dia	Contra indicada na gravidez, lactação, crianças menores de 3 anos, pacientes transplantados.

GOTA E REUMATISMO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Erva Baleeira (Cordia verbenaceae DC)	RECEITA PARA USO EXTERNO: Colocar 5 folhas picadas dentro de um vidro de cor âmbar, junto com 100ml de álcool comum e 2 colheres de	

	sopa de azeite de oliva. Deixar em repouso por 9 dias. Para uso externo, esta tintura deve ser usada aplicando-se sobre o local dolorido com a ajuda de um algodão ou gaze. Deixar sobre o local por algumas horas. Cura contusões, artrites, dores da coluna, e todos os tipos de hematomas. Como o álcool deixa a pele ressecada, após usar a tintura, pode ser passado azeite ou glicerina.	
Gervão (Stachytarpheta jamaicensis L. Vahl.)	Infusão: 20g folhas em 1 litro de água 3 a 4 xícara/dia. Cataplasma: Folhas e raízes frescas (contusão, machucados e feridas). Suco: cicatrizante externo.	
Japacanga/Salsaparilha (Smilax japacanga)	Tintura: 25-30 gotas. Pó: 1-4g por dia.	
Sabugueiro (Sambucus nigra)	Uso Interno: 8g de flores ou 10 a 15g folhas, cascas ou raiz em 1 litro de água 3 a 4 xícaras/dia. Uso Externo: 30 g flores ou 50g de folha, casca ou raiz em 1 litro de água.	

CICATRIZANTE

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Arnica (Arnica montana L.)	Tinturas para compressas devem ser usadas em uma diluição de 3:1 a 10:1 e as pomadas devem conter um máximo de 20-25% de tintura ou 15% de óleo de arnica	Uso interno somente em homeopatia, pois é muito tóxica.
Confrei (Symphytum officinalis)	Pomadas ou outra preparação somente para uso externo devem conter até	O confrei contém alcalóides insaturados de pirrolizidina, que mostraram propriedades

	20% da planta seca ou quantidades equivalentes de extrato.	hepatotóxicas, carcinogênicas e mutagênicas em ratos.
--	--	---

CONTRA TABAGISMO (FUMO)

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Lobélia	Tintura 20,30 gotas 3x ao dia	
Tansagem (Plantago major L./ p. lanceolata L.)	Bochechar e tomar o chá 10 g por xícara 3x ao dia	
Cipó mil homens	Compressa na cabeça	
Chlorella(Clorella pyrenoidosa)	10 tabletes divididos em 3x ao dia (pelo menos 30 dias)	
Assa peixe + folha de ameixeira	Tosse de fumante 35mg p/litro 3-4 xicaras /dia	
Tabafito (composto de ervas)	1 cap. 3x ao dia	

PARA DESINTOXICAÇÃO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Cavalinha (Equisetum hyemale/ e. arvense) Limpa e mineralisa	Chá: a 5% ½ xícara 2 a 3x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia. Pó: 1 a 2g/dia.	utilizada por tempo prolongado, pode causar tremores como parkison.
Chlorella(Clorella pyrenoidosa)	10 tabletes divididos em 3x ao dia (pelo menos 30 dias)	
Bardana (Arctium lappa)	Infusão: 4 a 6g semente/ 1 litro de água.	hipoglicemicos

	<p>Decocto: 40g das raízes por litro de água. Tomar 2-3 xícaras ao dia</p> <p>Raiz seca: 2 a 4g 3x/dia</p> <p>Tintura 1:10, 8 a 12ml 3x/dia.</p>	
Taiuiá	Infusão: 4 a 6g 1 litro de água. Depura sangue	
Chapéu de Couro (Echinodorus macrophyllus; E. grandiflorus)	<p>Infusão: 20g folhas frescas para 1 litro de água. 3 a 4 xícara/dia</p> <p>Pó: 300 a 600 mg 3x/dia.</p>	Não recomendado para quem tem Diarréia crônica
kefir	1 col. De sopa de kefir 1 col. De sopa de açúcar mascavo em 1 litro de água deixa fermentar 12-15 h para intestino normo 20-24h para intestino ruim e 48h para intestino crônico	
Gervão (Stachytarpheta jamaicensis L. Vahl.)	<p>Infusão: 20g folhas em 1 litro de água 3 a 4 xícara/dia.</p> <p>Cataplasma: Folhas e raízes frescas (contusão, machucados e feridas).</p> <p>Suco: cicatrizante externo.</p>	

GRAVIDEZ

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Funcho	Chá da planta	
laranjeira	Chá da Flor	
Chlorella (Clorella pyrenoidosa)	10 tabletes divididos em 3x ao dia (pelo menos 30 dias)	
Vitamina E		

Acido fólico		
Cloreto de magnésio	Inclusive para lactante	
Psilium(psilum plantago)	1 col de sopa duas x ao dia	
Vitamina C	1tablete 1000mcg 3x ao dia	
limão	Chá das folhas	
Gengibre	Mascar os cristais (evita enjôo)	Contra indicado para hipertensos

ASTENIA SEXUAL

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Pimenta caiena	1 col de chá 2x ao dia (ambos os sexos)	Hemorroidais
Tribulus terrestre	Extrato seco 1 a 2g/dia (ambos os sexos)	
ginseng (Panax Ginseng)		
Uva Ursi (Arctostaphylos uva-ursi)	Tintura: 3 a 4 colheres chá/xicara. Pó: 0,5 a 2g/dia. (sexo masculino)	
Marapuama (Ptychopetalum olacoides Benth)	Tintura: doses de 2,5ml, até 10ml/dia. Pó: 300-400mg ao dia. Extrato: doses de 0,05g, até no maximo 0,2g/dia. Uso externo: Fricções locais com a tintura para reumatismo. Banho do chá, 50g/1 litro de água. (sexo masculino)	
Polem de flores	(ambos os sexos)	

Noni (Morinda citrifolia)	(sexo feminino) chá das folhas 25 g p/ litro 3 xicaras. extrato seco 1ou 2 cap 250mg 3x ao dia	
Valeriana (Valeriana officinalis)	(sexo feminino)Chá: 2 a 3g da erva seca/xicara até 4x/dia. Tintura: 3 a 5ml 3x/dia. Pó: 400 a 900mg 30 a 60 minutos antes de dormir.	
Sabal (serenoa repens)	(sexo feminino) pó 500mg 1 ou 2 cap. 3x ao dia	

TRATAMENTO PARA CA (CÂNCER)

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Equinácea (Echinacea purpurea; E. angustifolia)	2 cap 3x por dia 500 mg	Só com prescrição médica
graviola	2 cap 3x por dia 500 mg	
Pau pelado (Aveloz)	1º dia 1 gota 2º “ 2 “ 3º “ 3 “ 4º “ 2 “ 5º “ 1 “ Em um copo de água pura Parar uma semana depois repete	Altamente tóxico
Cogumelo do Sol (Agaricus blazei Murriel)	Extrato liquido 1,5 gotas por quilo 3x ao dia	
Unha de Gato/ Cat's Claw (Uncaria tomentosa)	2 cap 3x por dia 500 mg	
Garra do diabo (Harpagophytum procumben)	2 cap 3x por dia 500 mg	
Uxi amarelo (Endopeura uchi)	2 cap 3x por dia 500 mg	

Compressa de argila	Misturar com cha de cipó mil homens e carvão vegetal triturado (2 cm de espessura sobre o órgão afetado ao dormir)	
---------------------	--	--

TRATAMENTO PARA DEPRESSÃO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Fáfia (Pfaffia glomerata)	<p>Usa-se o tubérculo maduro, 10g/litro. Tônico, estimulante físico e mental (fadiga, estresse e depressão) e cicatrizante. Dores de cabeça de origem digestiva, anemia. Evita depressão pós-parto e cirurgia</p> <p>Chá: 1 colher sobremesa do pó/xicara, ou 1 colher de sopa rasa da raiz fatiada/xicara.</p> <p>Vinho: 3 colheres de sopa da raiz ou 2 colheres sopa do pó/1 litro do vinho – tomar 1 cálice 2x/dia antes das refeições.</p> <p>Pó: 5 a 10g por dia.</p>	.
(Passiflora encarnata)	<p>Extrato: 50 a 100 mg 3x/dia</p> <p>Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia</p> <p>sonifero (folha), calmante (fruto)</p>	Pressão basal muito baixa
Valeriana (Valeriana officinalis)	<p>Chá: 2 a 3g da erva seca/xicara até 4x/dia.</p> <p>Tintura: 3 a 5ml 3x/dia.</p>	

	Pó: 400 a 900mg 30 a 60 minutos antes de dormir.	
Cogumelo do Sol (Agaricus blazei Murriel)	Extrato liquido 1,5 gotas por quilo 3x ao dia	
Kawa kawa (Piper methysticum)	Extrato: 70 a 110 mg 3x/dia Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia.	
Noni (Morinda citrifolia)	chá das folhas 25 g p/ litro 3 xicaras. extrato seco 1ou 2 cap 250mg 3x ao dia	
Polem de flores		
Geléia real	Leofilisada: 1-2 cap. 3x ao dia. Gel 2 gramas (pontinha de uma colher de cafezinho) 3x ao dia. Em casos de depress	
Triptofano (da banana)	15 gotas 2x ao dia(www.haven.ind.br) em 8 dias já dá resultados	

HEMORRÓIDAS

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Videira Vermelha (Vitis vinifera)	Pó: 0,6 a 1,2g por xicara 3x ao dia	
Aquiléia (Achillea millefolium)	Banho: 25g por litro lavagem lombo ventral	
Erva de Bicho (Polygonum acre)	para hemorróidas e varizes (beber o chá e fazer banho de assento) Banho de assento (3 colheres de sopa/½ L de água) ou pomada: para hemorróidas. Chá: 1 colher de sopa da erva/xicara 3x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia	gravidez

DIABETE

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Cipó miraruira	1 col de sopa p/ meio litro de água de 3 xicaras a um litro no máximo(depense do índice glicemico)	hipoglicemia
Cabelo de milho	500mg por litro 3 xicaras ao dia	
graviola	Cha das folhas infusão 250mg por litro 3 ou 4 xicaras p dia	
Quebra Pedra (Phyllanthus niruri; P. tenellus)	Chá: 10g da erva picada para 1 litro de água 2 a 3 xicaras/dia. Chá: 2 colheres chá/xicara Tintura: 3 a 4 colheres chá/xicara. Pó: 0,5 a 2g/dia.	gravidez
Pata de Vaca (Bauhinia forficata)	Chá: 1 folha/xicara 3 a 4x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia	Uso prolongado pode cortar o efeito do anticoncepcional

SISTEMA ENDÓCRINO(GLANDULAR)

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Fucus (Fucus vesiculosus L.)	Pó: 0,5 a 1g 3x/dia.	
spirulina	1 col de sopa p/ meio litro de água de 3 xicaras	
borragem	Infusão: 10g em 1 litro de água, 3 a 4 xicaras/dia.	
agnocasto	50g por litro 3 xicaras ao dia	
Ginseng coreano	Tintura: 10 gotas 3x/dia	
astragalo	Extrato liquido 1,5 gotas por quilo 3x ao dia	

SISTEMA RENAL

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Alteia	30 a 50 mg xícara 3x ao dia	
Cabelo de milho	500mg por litro 3 xicaras ao dia	
Levístico		
Cavalinha	Chá: a 5% ½ xícara 2 a 3x/dia. Tintura: 20 gotas 3x/dia. Pó: 1 a 2g/dia.	
Uva ursi	Tintura: 3 a 4 colheres chá/xicara. Pó: 0,5 a 2g/dia.	
Licopódio	50mg litro 3 xic. Ao dia	
Cana do brejo	50mg litro 3 xic. Ao dia	
Quebra pedra	10 g planta seca por litro 2-3 xícaras por dia	

Medidas auxiliares para o preparo de chás e outros:

- Uma Colher de café contém – 4g de raízes moídas;
- Uma Colher de café contém – 2g de folhas frescas picadas;
- Uma Colher de sopa contém – 10g de raízes moídas;
- Uma Colher de sopa contém – 5g de folhas frescas picadas;
- Um punhado de folhas secas – 35 gramas;
- Uma xícara de chá equivale a 200 ml.

Dosagens normais:

- Adultos - 15 a 20 gotas três vezes ao dia.
- Crianças maiores de 7 anos – 10 gotas três vezes ao dia.
- Crianças menores de 7 anos - 5 gotas três vezes ao dia.
- Tinturas não devem ser utilizadas em crianças com menos de 1 ano.

Apresentamos a seguir uma relação de medidas aproximadas:

Medida	Volume em ml
1 colher de sopa	15
1 colher de sobremesa	10
1 colher de chá	05
1 colher de café	02
1 cálice de licor	30
1 copo	150

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
1	<i>Cynara scolymus</i>	Alcachofra	Colagogo e colerético. Tratamento dos sintomas de dispepsia funcional e de hipercolesterolemia leve a moderada.	Relaxa a circulação do Qi do Fígado.	Folhas. 2g de folhas frescas ou 1g de folhas secas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água) em infuso ou decocto.	Não usar em gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoolistas, diabéticos e pessoas com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares. Não usar em caso de tratamento com anticoagulantes. Evitar o uso em pessoas com hipersensibilidade à alcachofra ou plantas da família Asteraceae. Em casos raros podem ocorrer distúrbios gastrintestinais, incluindo diarreia, náuseas e pirose.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
2	<i>Stryplmodendron adstringens</i>	Bãrbahnião	Lesões como cicatrizante e antisséptico tópico na pele e mucosas bucal e genital.	Limpa Calor e estria Sanguê.	Cáscaras e folhas. Diluídos em água 4g de cascas secas (1 colher de sopa para cada xícara de água) em decocto até 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12hs, para uso interno em escorbuto, diarreias, hemoptise, doenças genitais, inflamação de garganta; A tintura pode ser usada topicamente nas peles oleosas ou em banhos de 50ml diluídos em 1 litro de água morna nas hemorragias uterinas e corrimentos; O pó das cascas pode ser usado topicamente nas feridas.	Não deve ser utilizado em lesões com processo inflamatório intenso.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS						
DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
3	<i>Artium rappa</i>	Daucina	Dispepsia (distúrbios digestivos). Como diurético e como anti-inflamatório nas dores articulares (artrite).	Empa Caot.	Radiz. 2, 5 g. de raízes secas + 150 ml de água q. s. p. Uso interno. Acima de 12 anos: tomar 150 mL do decocto, logo após o preparo, duas a três vezes ao dia.	O uso em doses acima das prescritas pode causar efeitos atropina semelhantes: dilatação pupilar, boca seca.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS						
DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
4	<i>Rahmus purshiana</i>	Cáscara Sagrada	Constipação ocasional	Laxativo, carminativa, colagoga e catártica	Casca do caule e ramos. Infuso ou decocto: 25g/litro de água. Laxativo: 50 a 100 ml ao dia. Purgativo: 200 ml ao dia - Deixar ferver ½ litro de água, despejar o equivalente a 1 colher de sopa do chá. Desligar o fogo, abafar, deixar esfriar e coar. Tomar 1 copo 1 x ao dia. - Pó da casca: laxativo: 0.25 a 1 gr./dia; purgativo: 3 a 5 gr./dia. Seus efeitos são percebidos de 8 a 12 horas após a ingestão, conforme a sensibilidade individual.	Pode induzir diarreia. Se usada por mais de dois meses seguidos, provoca inflamações crônicas no intestino, cólicas intestinais, dores espasmódicas gastrintestinais e perda excessiva de líquidos e sais minerais. A casca fresca, sem secagem prévia, pode provocar vômitos, cólicas violentas, diarreia, queda de pulsação e aumento do fluxo menstrual, devido a ranmotoxina e a presença de antraquinonas reduzidas. Acima de 8 gr./dia pode causar diminuição da pulsação, queda de temperatura e hipopotassemia.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
5	<i>Aesculum hippocastanum</i> L	Castanha da Índia	Fragilidade capilar, insuficiência venosa.	Revigora sangue.	Sementes. Em 1 xicara de chá, coloque 1 colher de café do pó e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 xicara de chá, 2 vezes ao dia.	Não utilizar na gravidez, lactação, insuficiência hepática e renal, como também em casos de lesões da mucosa digestiva em atividade.
6	<i>Melissa officinalis</i> L	Erva-cidreira	Carminativo, antiespasmódico e ansiolítico leve	Acalma o espirito (Shen). Limpa calor de Coração e de CS.	Folhas. Sumidades floridas secas + 150 ml de água q. s. p. Uso interno. Acima de 12 anos: tomar 150 mL do infuso, 10 a 15 minutos após o preparo, duas a três vezes ao dia.	Não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo e utilizar cuidadosamente em pessoas com hipotensão arterial.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
7	<i>Citrus Aurantium</i> L	Flor de Laranjeira	Quadros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.	Relaxa a circulação do Qi do Fígado.	Folhas e flores. Infusão ou decocção de 2 colheres das de sopa de folhas ou flores picadas, em 1 litro de água fervente. Tomar 1 xicara, 3 vezes ao dia;	Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos.
8	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Gengibre	Enjoo, náusea e vômito da gravidez, de movimento e pós-operatório. Desordens gastrointestinais, gripe, tosse, dor de garganta, febre, reumatismo, resfriado, diarreia, verminose, indigestão e cólica menstrual.	Aquece e liberta ao exterior; para invasão de frio externo; frio no Estômago; frio no Pulmão; unidade-frio no Pulmão; harmoniza as ervas e desintoxica. Gengibre Seco - para frio interno; vazio do yang do Baço; frio do Estômago; vazio do yang; fleuma-unidade do Pulmão; frio do Pulmão; direciona o Qi para baixo; regula o Wei Qi.	Rizoma. Rizomas secos + 150 ml de água q. s. p. Uso interno. Acima de 12 anos: tomar 150 mL do infuso, 5 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia.	O uso é contraindicado para pessoas com cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial. Não usar em caso de tratamento com anticoagulantes. Não usar em crianças.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
9	<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã	Cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos. Para alívio sintomático de doenças digestivas como dispepsia. Gripe, tosse, bronquite, vermifugo.	Promove sudação e dispersa vento-frio e vento-calor externo, para vento-frio no pulmão, fleuma-unidade no Pulmão e Baço, para rebelião do Qi do Estômago, estagnação do Qi do Fígado, dos Intestinos e do Útero, ascensão do yang do Fígado, vazio do Jing do Rim, regula o Qi, remove estagnação do Xue, clareia calor da cabeça.	Partes aéreas. Folhas e sumidades floridas secas 1,5 g. + 150 ml de água q. s. p. Uso interno. Acima de 12 anos: tomar 150 mL do infuso, 10 minutos após o preparo, duas a quatro vezes ao dia.	Não deve ser usado em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Na presença de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes de usar.
10	<i>Solanum paniculatum</i>	Jurubeba	Dispepsia (distúrbios da digestão)	Limpa Calor, domina Fogo e regula o Qi.	Planta inteira. Diluídos em água 2g de erva seca (1 colher de sopa para cada xícara de água) de raízes e caule em decocção, ou das folhas em infuso até 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12h.	Não utilizar por período prolongado devido aos alcaloides e esteróides, que podem provocar intoxicação. Sinais de toxicidade: diarreia, duodenite erosiva, elevação das enzimas hepáticas, gastrite, náuseas, sintomas neurológicos, vômitos. Deve ser evitado na amamentação.

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
11	<i>Malva silvestres</i>	Malva	Oral: afecções respiratórias como expectorante. Uso tópico: contusões e dos processos inflamatórios da boca e garganta.	Aquece o BP.	Folhas e flores. Uso interno: Folhas e flores secas 2 g + 150 ml de água q.s.p. Tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, quatro vezes ao dia. Uso externo: Folhas e flores secas 6 g + 150 ml de água q.s.p. Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos, três vezes ao dia	

6. ERVAS BRASILEIRAS EQUIVALENTES AS UTILIZADAS NA MTC QUE ESTÃO NA LISTA DE PRODUTOS TRADICIONAIS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADOS						
N	Nome Científico	Nome Popular	Indicação ocidental	Indicação Oriental	Parte utilizada/ Modo de uso	Contra indicação
12	<i>Erythrina</i>	Mulungü	Quâdros leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.	Limpa Calor, relaxa o Fígado e tranquiliza a mente.	Casca e ramos. Colocar uma colher das de sopa de casca do tronco e ramos secos moidos ou uma colher das de sobremesa de pó em uma xícara das de chá + 150 ml de água fervente. Tomar 3 x ao dia para ansiedade, nervosismo e depressão. Tomar 01 xícara de chá à noite, para insônia eventual.	Não usar por mais de 03 dias seguidos.

Fonte: USO RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS BRASILEIROS NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
FABIOLA MEDEIROS ALVES

