



GUIA INFORMATIVO SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

**DA HORTA COMUNITÁRIA DA FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**



**2016
FMUSP**



Coordenação do Projeto Horta Comunitária da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

Profa. Dra. Thais Mauad

Professora do Departamento de Patologia da FMUSP

Supervisão Técnica da Horta

Paulo Sergio Zembruski

Técnico em Agropecuária, Ciências Agrárias

Diagramador Chefe da Seção de Desenho do SDC - FMUSP

Elaboração do Guia Informativo sobre as Plantas Medicinais da Horta Comunitária da FMUSP

Voluntárias:

Dra. Kátia Cristina Dantas

Especialista de Laboratório. Departamento de Patologia FMUSP

Dra. Márcia Saldanha Kubrusly

Farmacêutica. Hospital das Clínicas da FMUSP

Designer Gráfico:

Karen Maria Terra

Fotógrafos:

Paula Lopes

André Benedito

Revisor técnico:

André Benedito





AGRADECIMENTOS

A Horta da FMUSP nasceu em junho de 2013, durante as comemorações da Semana do Meio Ambiente daquele ano. Inspirados em movimentos de agricultura urbana que acontecem pelo mundo e em São Paulo, membros da comunidade da FMUSP iniciaram um plantio de ervas em oito “bombonas azuis”, em um pátio cimentado e árido da faculdade. Hoje, três anos depois, a horta da FMUSP cresceu e já alcançou bastante. Hoje, graças a dedicação de muitos e o apoio da Universidade, ocupamos uma área de cerca de 520m², com muitas plantas e flores, a maioria comestíveis. Nossas plantas atraem muitas borboletas e abelhas, e temos até uma caixa de abelhas jataí, que são abelhas nativas sem ferrão, na horta. A grande quantidade de ervas perfuma o ambiente, e em vários momentos trabalhando na horta, a gente até esquece que está em plena avenida Dr. Arnaldo.

A Horta tem procurado ser um local onde se pratica sustentabilidade, onde aprendemos e ensinamos sobre biodiversidade, agroecologia, alimentação saudável, estilo de vida ativo e convívio social na forma de mutirões de trabalho. Aprendemos a valorizar a importância do solo com a compostagem e um minhocário. A água é um bem muito precioso e escasso e agora temos coleta de água de chuva na horta. A horta é comunitária e qualquer pessoa pode ajudar e também colher, nos ensinando a ser generosos assim como a natureza é conosco.

Acreditamos que os exemplos e ensinamentos da Horta são importantes para a formação integrada que um estudante da área da Saúde deve ter, e já temos alunos do curso de Medicina estagiando na horta.

Estando em uma faculdade de Medicina é natural que surgisse o interesse pelas ervas medicinais. As plantas medicinais fazem parte do nosso imaginário familiar, são de uso popular, e em alguns locais do Brasil incorporadas ao SUS, as





chamadas Farmácias Vivas. Num país de enorme biodiversidade como o nosso, existem muitos centros estudando o potencial farmacológico de muitas plantas nativas. Quando usadas de maneira indevida, estas plantas podem também ser tóxicas ou ter efeitos colaterais. Se você toma medicamentos, tome cuidados extras, pois pode haver interações indesejadas entre as plantas e certos medicamentos. Acreditamos que todo profissional de saúde brasileiro será alguma vez confrontado com estas ervas em sua prática clínica e é, portanto, interessante conhecê-las.

Este pequeno guia é uma amostra das ervas com propriedades medicinais que temos ou já tivemos na Horta da FMUSP. Não prescrevemos o seu uso para ninguém, pois nenhum de nós é especialista no assunto. Também não recomendamos que troque seu tratamento por estas ervas, ou que se automedique. Sempre procure o aconselhamento de um profissional médico sobre o uso de ervas medicinais!

As voluntárias Márcia Kubrusly e Kátia Dantas fizeram o trabalho de compilação deste material, ilustrado por lindas fotos tiradas na Horta pela fotógrafa Paula Lopes. O biólogo Andre Benedito generosamente fez uma revisão dos termos botânicos e nos cedeu algumas imagens de seu acervo pessoal. A graduanda Karen Terra fez a edição do material. Agradecemos a Superintendência de Gestão Ambiental da Universidade de São Paulo pelo apoio financeiro. E finalmente a todos os que de várias maneiras doam seu tempo, conhecimento e cuidados para com a Horta!

Boa leitura e venha conhecer (e participar) da Horta da FMUSP, estamos na avenida Dr. Arnaldo, 455, São Paulo. Para saber dos nossos eventos curta a página Horta da FMUSP no Facebook.

São Paulo, 20 de maio de 2016.





SUMÁRIO

- **PRECAUÇÕES GERAIS**
- **QUANDO COLHER AS PLANTAS OU ERVAS**
- **SELEÇÃO DAS FOLHAS**
- **MODO DE PREPARO**
 - ❖ **INFUSÃO**
 - ❖ **DECOCÇÃO**
 - ❖ **MACERAÇÃO**
 - ❖ **CATAPLASMA**
 - ❖ **COMPRESSA**
 - ❖ **BANHO**
 - ❖ **BOCHECHO E GARGAREJO**
 - ❖ **INALAÇÃO**

ALECRIM	06
ALFAVACA ANIZ	08
ALFAVACA CRAVO	11
ALFAZEMA	13
ARNICA BRASILEIRA	16
ARTEMISIA	18
AZEDINHA	20
BABOSA	23
BÁLSAMO	25
BELDROEGA	27
BOLDO DE JARDIM	29
CAMAPÚ	31
CÂNFORA	33
CAPIM LIMÃO	35
CAPUCHINHA	37





CARQUEJA	39
CARURU	41
CAVALINHA	43
CHAMBÁ.....	45
CIDREIRA DE ÁRVORE	47
CITRONELLA	50
CONFREI	52
ENDRO	54
ERVA DOCE	57
ESTRAGÃO	59
FOLHA-DA-FORTUNA	61
GENGIBRE	63
HORTELÃ	65
INSULINA VEGETAL	67
LOURO	69
MACELA	71
MALVA	74
MALVARIÇO	76
MANJERONA	78
MANJERICÃO	80
MASTRUZ	82
MELISSA	84
MENTA	87
MIL FOLHAS	89
MIRRA	91
ORA-PRO-NÓBIS	93
ORÉGANO GREGO	95
PEIXINHO	97
PICÃO	99
PIMENTA	102
POEJO NACIONAL.....	104
QUEBRA-PEDRA	106
SÁLVIA	108
TANCHAGEM	110





TOMILHO	113
VASSOURINHA	115
VERBENA	117
➤ GLOSSÁRIO.....	120
➤ REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	122
➤ GUIA DAS PLANTAS MEDICINAIS.....	124





PRECAUÇÕES GERAIS

As plantas contêm substâncias químicas que tanto podem ser responsáveis por seus efeitos terapêuticos quanto tóxicos e, portanto, não podem ser utilizadas indiscriminadamente. Os remédios caseiros só devem ser usados com as devidas orientações. O uso inadequado pode ocasionar intoxicações. Recomenda-se sempre procurar a orientação de um profissional de saúde habilitado. O usuário não deve suspender o uso da medicação que esteja utilizando para usar plantas medicinais. Neste caso também se recomenda procurar a orientação de um profissional de saúde. Mesmo quando são indicadas corretamente, as plantas podem provocar efeitos indesejáveis se forem ingeridas em grandes quantidades, muito concentradas ou por tempo prolongado.

Gestantes e lactentes não devem utilizar plantas medicinais sem orientação médica. Lembramos que a ação de algumas plantas, embora tradicionalmente conhecidas e utilizadas, ainda não está cientificamente comprovada. Recomenda-se, antes da utilização de qualquer planta medicinal, obter o diagnóstico correto da doença a ser tratada e a prescrição por um profissional de saúde especialista na área e habilitado para tal.

É necessário ter cuidado também quanto ao preparo de plantas medicinais, pois existem diferentes métodos, como, por exemplo: infusão, decocção, etc. É necessário conhecer não só a planta e a quantidade para o preparo do chá, como também a parte correta da planta a ser utilizada.

Outros cuidados quanto ao uso de plantas medicinais: é importante estar atento na hora de usar as plantas, observando se a indicação é para uso interno (ingestão) ou externo (uso local). Muitas plantas, como o confrei (*Symphytum officinale*) e a arnica (*Arnica montana*), não devem ser ingeridas, somente usadas em aplicações de uso tópico, e em casos de reações de hipersensibilidade, suspender o uso e procurar pronto atendimento.

O uso das plantas medicinais é restrito à atenção primária. Cuidado com o uso nos casos de doenças crônicas. É de extrema importância o acompanhamento médico.



Procure a planta pelo nome científico, evitando o nome comum ou popular, pois este varia localmente e pode designar espécies diferentes.

Sempre observe as possíveis interações medicamentosas de cada planta, seus efeitos colaterais e contraindicações. As doses elevadas e prolongadas podem aumentar a incidência de efeitos colaterais.

As plantas podem causar efeitos colaterais transitórios, como náusea, vômitos e desconforto gastrointestinal, devido a uma variedade de constituintes químicos.

QUANDO COLHER AS PLANTAS OU ERVAS

Devem ser colhidas, a partir das 9 horas da manhã, para não ficarem úmidas com o orvalho.

SELEÇÃO DAS FOLHAS

Selecionar as folhas mais velhas, não é recomendado utilizar as folhas escuras ou com bolor.



MODO DE PREPARO

✓ INFUSÃO

A infusão ou popularmente denominado no Brasil de “chá” é o processo extrativo mais antigo, ainda hoje utilizado pela população. O preparo consiste em verter água fervente (80 – 90°C) sobre a planta picada geralmente folhas e flores, tampar e deixar em repouso por cerca de 10 minutos. Os infusos para tratamento de resfriado, gripe e problemas das vias respiratórias em geral devem ser adoçados e tomados ainda morno a quente.

Os infusos são indicados em casos de distúrbios digestivos, diarreia, etc., pode ser utilizado, morno, frio ou gelado. Devem ser preparados preferencialmente em doses individuais para serem utilizados em seguida.

Entretanto, se houver uma frequência nas doses, podem-se preparar quantidades maiores para consumo no mesmo dia. Neste caso o chá deve ser mantido fechado e guardado de preferência na geladeira. O uso da infusão além de ser administrada por via oral pode também servir de uso para outras formas de administração como banhos, compressas, bochechos, gargarejos, etc.

Exemplos: hortelã (*Mentha* sp), capim limão (*C. citratus*).

✓ DECOCCÃO

A decoção ou cozimento envolve colocar a planta picada na água fria e levar à fervura que poderá variar de 5 a 20 minutos, de acordo com a consistência da parte da planta utilizada. Após o cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida. Este processo é o mais indicado quando se utilizam as partes mais duras do vegetal como cascas, raízes, frutos e sementes, e também folhas coriáceas. Exemplos: canela (*Cinnamomum zeylanicum*), espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*).

OBSERVAÇÃO: AS FOLHAS MACIAS, FINAS E VERDES NÃO DEVEM SER FERVIDAS.



✓ **MACERAÇÃO**

A planta picada é exposta a um solvente a frio, a temperatura ambiente, durante horas, dias ou semanas, num recipiente fechado ao abrigo da luz. A preparação pode ser feita em água (maceração aquosa) ou em álcool e água (hidroalcoólica). No primeiro caso, o emprego da água é fria e o contato deverá permanecer por no máximo 10 horas. Este tipo de preparado é popularmente denominado águas vegetais (água-de-rosas, de malvas, etc.). Depois de concluído o período de maceração, o produto deverá ser filtrado. Exemplos: boldo-brasileiro (*P. barbatus*).

✓ **CATAPLASMA**

Preparação feita com planta triturada fresca ou seca, ou chás geralmente a quente. É aplicada sobre a pele na região afetada entre dois panos finos. É utilizada bem quente para casos de furúnculos e morno em processos de inflamação resultantes de contusões e entorses.

Cuidado com plantas que possuem pelos ou látex (seiva) que possam irritar e até causar queimaduras na pele.

✓ **COMPRESSA**

Utilizam-se panos, chumaços de algodão ou de gaze embebidos em um infuso concentrado ou decocto. A compressa pode ser quente ou fria. Uso local (tópico) que atua pela penetração dos princípios ativos através da pele.

✓ **BANHO**

A infusão ou decocção concentrada da planta medicinal, deve ser filtrada e misturada na água do banho. Os banhos podem ser parciais ou de corpo inteiro, uma vez por dia. Sua principal função é refrescar e aliviar processo de irritação e coceira na pele. Exemplos: alecrim (*Rosmarinus officinalis*), alfazema (*Lavandula officinalis*).

✓ **BOCHECHO E GARGAREJO**

Indicado para casos de irritações da garganta, amigdalites e mau hálito. O bochecho ou o gargarejo pode ser feito com uma infusão concentrada, quantas



vezes necessárias, tendo o cuidado de não ingerir a preparação. Não é indicado para crianças. Exemplos: malva (*Malva sylvestris*), sálvia (*Salvia officinalis*).

✓ INALAÇÃO

É uma preparação combinada de vapor de água quente com o aroma das drogas voláteis. Sua preparação e uso exigem rigoroso cuidado, principalmente quando se trata de crianças, devido ao risco de queimaduras. No preparo, colocar a planta fresca em uma vasilha com água fervente (1/2 litro de água), aspirar lentamente (contar até três durante a inspiração e até três quando expelir o ar), prosseguir assim por 15 minutos. Usa-se uma toalha sobre os ombros, para facilitar a inalação do vapor.

ALECRIM
Rosmarinus officinalis L.





ALECRIM

Rosmarinus officinalis L.

Nomes populares

Alecrim-romarinho, alecrim.

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar de uma a duas colheres de chá, de folhas de alecrim em uma xícara de chá. Em seguida adicionar água fervente. Tomar de 4 - 5 xícaras/dia.

Propriedades terapêuticas

Cicatrizante, antimicrobiana e estimulante do couro cabeludo em aplicações locais. Também apresenta propriedades diuréticas.

Indicação terapêutica

Indicado em casos de flatulência, também muito utilizado em casos de problemas digestivos. Por suas virtudes tônicas e estimulantes é indicado contra a depressão e o cansaço físico. Popularmente, o alecrim é conhecido pela sua eficiência em casos de memória, dores reumáticas, inapetência, dores de cabeça de origem digestiva e em problemas respiratórios.

Contraindicação

Gestantes e lactantes

ALFAVACA CHEIRO DE ANIS
Ocimum selloii Benth





ALFAVACA CHEIRO DE ANIS

Ocimum selloii Benth

Nomes populares

Alfavaca-anisada, alfavaca-cheiro-de-anis, alfavaca-anis, anis, erva-doce, elixir-paregórico, alfavaquinha, erva-das-mulheres, Atroveran, alfavaca preta

Parte utilizada

Folhas e inflorescências

Modo de Preparo

Uso interno

Infusão.

Digestivo, eliminação de gases, gastrites, vômitos: Adicionar uma colher de sobremesa de folhas e flores bem picadas em uma xícara de chá, e adicione água fervente. Tome uma xícara de chá de 2 -3 vezes / dia, sendo uma de manhã e as demais, antes das principais refeições.

Tosses, bronquites, gripes, resfriados, febres: Adicionar uma colher de sopa de folhas e flores picadas em uma xícara de chá, e adicione água fervente. Tome 2 - 3 vezes / dia.

Uso externo

Fissuras nos mamilos das lactantes: Em um pilão, coloque duas colheres de sopa de folhas e flores frescas picadas. Amasse bem até formar uma pasta. Espalhe sobre um pano ou gaze e aplique sobre a parte afetada. Cubra com outro pano, mantendo sempre quente e deixe agir durante o dia ou à noite

Propriedades terapêuticas

Antidiarreico, antiespasmódico, analgésico e anti-inflamatório



Indicações terapêuticas

Digestivo, eliminação de gases, tratamento da bronquite e das fissuras nos mamilos, durante a lactação. Em casos de cólicas pode ser associada à marcela – *Achyrocline satureoides* (Lam.) D. C. A associação com mil-folhas (*Achillea millefolium*), erva-cidreira (*Melissa officinalis* L. ou *Aloysia citriodora* Palau) pode ser utilizada na tensão pré-menstrual (TPM).

Contraindicações

Gestantes e lactantes

ALFAVACA CRAVO
Ocimum gratissimum L.



Autoria da foto: Marina Rodrigues dos Santos



ALFAVACA-CRAVO

Ocimum gratissimum L.

Nomes populares

Alfavacão, alfavaca-cravo, alfavaca, manjerição-cheiroso, alfavaca-de-vaqueiro, remédio-de-vaqueiro, etc

Partes utilizadas

Folhas e inflorescências

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Adicionar de uma a duas colheres de sopa das folhas picada sem uma xícara de chá, adicionar água fervente. Tomar até três vezes por dia.

Uso externo

Infusão.

Bochecho. Fazer o bochecho por três minutos, quatro vezes ao dia

Banho de Chá de Alfavaca-Cravo. Amornar a água do banho e adicionar a infusão na água, não enxaguar. O banho de imersão é indicado de 1 a 2 horas antes de dormir.

Propriedades terapêuticas

Antisséptico, analgésico, diurético, sudorífero e expectorante. A planta também age como repelente de insetos.

Indicações terapêuticas

Gripe, tosse, aftas, tratamento auxiliar do mau hálito e nas dores no corpo.

Contraindicação

Gestantes (principalmente no primeiro trimestre, pela possível ação teratogênica) e crianças.

ALFAZEMA
Lavandula dentata L.





ALFAZEMA

Lavandula dentata L.

Nomes populares

Lavanda

Parte utilizada

Toda a planta

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão ou Decocção

Flores. Adicionar uma colher de sopa de flores de alfazema em uma xícara de água.

Tomar o chá 2 -3 vezes / dia

Folhas. Tomar o chá, duas vezes ao dia

Uso externo

Compressas e massagens. Alivia as dores reumáticas, antisséptico e cicatrizante utilizado em massagens. Adicionar duas colheres de sopa em um litro de água fervente. A infusão pode ser embebida em um algodão e aplicada no local afetado. Aplicar de 3 -4 vezes / dia.

Maceração. Alivia as dores e o inchaço, contusões. Adicionar 10 colheres de sopa de flores em um litro de água. Deixar as flores embebidas na água por 15 dias, antes de usar sob as regiões afetadas.

Propriedades terapêuticas

Antisséptico, antiespasmódico, calmante, digestivo, antibacteriano e carminativo



Indicação terapêutica

Flatulência, insônia, vertigens, contusões, feridas, inapetência, má digestão, asma, faringite e laringite. Ansiedade e depressão

Contraindicação

A infusão quando ingerida além do recomendado, pode levar a depressão do sistema nervoso e causar sonolência. Também é contraindicada em indivíduos que tenham úlcera.

ARNICA BRASILEIRA
Solidago chilensis Meyen





ARNICA BRASILEIRA

Solidago chilensis Meyen

Nomes populares

Arnica-brasileira, arnica falsa, arnica do campo, espiga de ouro, arnica silvestre ou rabo de foguete.

Partes utilizadas

Folha, partes aéreas floridas e sumidades floridas.

Modo de preparo

Uso externo. Inflamação, dor, hematomas e picadas de insetos. O preparado deve ser em um litro de álcool e um de água (nunca álcool puro). As folhas devem ficar embebidas na mistura por, no mínimo, uma semana. Deve ser aplicado sob as regiões afetadas.

Propriedades terapêuticas

Analgésico, anti-inflamatório, antimicrobiano, cicatrizante, estomáquico e adstringente.

Indicação terapêutica

Eficiente em casos de machucaduras e contusões. Também resolve problemas de espinhas, acne e furúnculos, coceiras e picadas de insetos.

Contraindicação

A arnica não deve ser ingerida por via oral, devido à toxicidade da planta. Os relatos mostram que se ingerida pode levar a irritações gástricas, e em alguns casos podem produzir problemas de origem nervosa (alucinações, vertigens, insuficiências respiratórias e até parada cardíaca). O uso tópico prolongado pode produzir dermatites com formação de pústulas. A arnica também não é indicada em casos de feridas abertas.

ARTEMISIA
Artemisia vulgaris L.



ARTEMISIA

Artemisia vulgaris L.

Nomes populares

Erva-do-fogo, camomila do campo, absinto selvagem, flor-de-São-João, erva-de-São-João artemísia-comum, artemísia-verdadeira, artemíge, artemijo, losna, losna-brava, absinto

Partes utilizadas

Raiz, caule e folhas

Modo de Preparo

Uso interno

Infusão. Adicionar duas colheres de sopa de folhas frescas em 1 litro de água fervente. Tomar de 2 - 3 xícaras / dia

Suco. Reumatismo

Culinária. Indicada como condimento no preparo de pratos, especialmente com alimentos gordurosos. Devido ao seu aroma característico, a parte utilizada para esses fins são suas folhas. Possuem um sabor ligeiramente amargo.

Propriedade terapêutica

Anti-inflamatório, calmante, digestivo e diurético.

Indicação terapêutica

Anemia, cólica intestinal, cólica menstrual, câimbras, gastrite e diarreias. Suas folhas também podem ser utilizadas como repelente de insetos, preparando uma infusão e utilizando o líquido em *sprays*. Indicada também em casos de dores de cabeça, enxaqueca e insônia. Na medicina tradicional chinesa, a Artemísia é utilizada há séculos na prática de moxabustão, uma espécie de acupuntura térmica.

Contraindicação

Durante o período menstrual, em gestantes e lactantes.

AZEDINHA
Rumex acetosa L.



AZEDINHA

Rumex acetosa L.

Nomes populares

Azedeira, azedinha da horta, azeda-brava

Parte utilizada

Planta inteira

Modo de preparo

Uso Interno

Decocção. Diurético. Adicionar 10 colheres de sopa de folhas em um litro de água e ferver. Tomar durante o dia.

Infusão. Febre. Adicionar 10 colheres de sopa de folhas frescas, em seguida adicionar um litro de água fervente. Tomar durante o dia.

Suco. Espremer um punhado de folhas frescas até obter seu suco. Tomar uma colher (sopa) de hora em hora, durante o dia.

Uso externo

Cataplasma. Misturar um punhado de folhas frescas, cozidas e mornas, com uma colher de azeite, aplicando na lesão com um pedaço de gaze.

Compressas. Inchaços. Esmagar as folhas esmagadas e adicionar sobre a região afetada.

Folhas frescas. Gengivite. Mastigar uma folha.

Propriedades terapêuticas

Diurético, depurativo nas inflamações intestinais e da bexiga (nefrites), expectorante, adstringente, antiescorbútico.

Indicação terapêutica

Diurética e refrescante, o seu sabor ácido é muito agradável. As folhas frescas podem ser consumidas na forma de salada. Ricas em vitamina C, as folhas são também utilizadas contra constipação. Para uso externo, possui um efeito adstringente em feridas, ajudando na cicatrização.

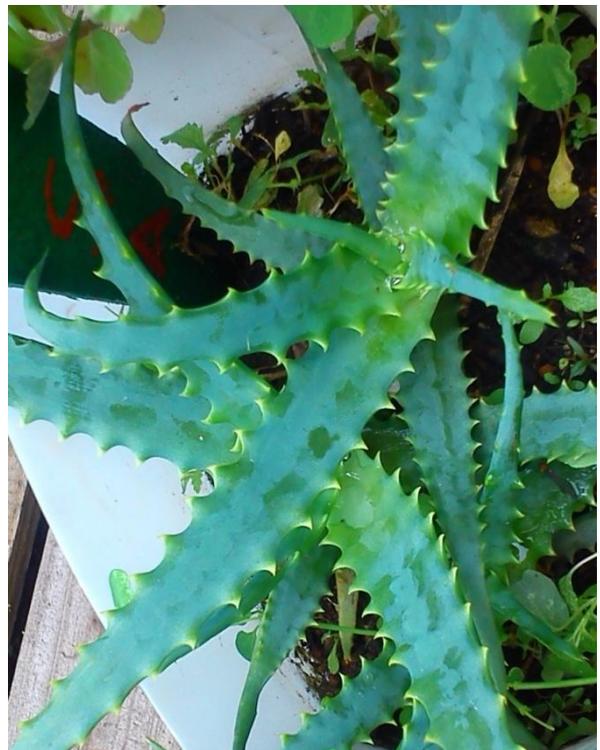


Contraindicação

Por ter um alto teor de ácido oxálico, deve-se limitar o uso principalmente por aqueles que sofrem de cálculos renais. Contraindicado também em casos de gastrite. O consumo exagerado desta planta induz a sintomas de intoxicação. Quando a azedinha é escaldada, perde grande parte de seus ácidos oxálicos, tornando-a mais própria para o consumo diminuindo assim seu efeito indesejável.

BABOSA

Aloe arborescens Mill.





BABOSA

Aloe arborescens Mill.

Nomes populares

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

Partes utilizadas

Folhas e seiva das folhas

Modo de preparo

Uso externo

Queimaduras na pele. Usa-se o sumo fresco aplicado diretamente ou com a parte cortada da própria folha.

Contusões, entorses e dores reumáticas. A alcoolatura preparada por trituração das folhas (10 colheres de sopa) com ½ litro de uma mistura de álcool e água e coada em pano. Aplicam-se como compressas e massagens.

Propriedades terapêuticas

Laxante, adstringente, analgésico, anti-inflamatório, antibacteriano, cicatrizante, hidratante e fungicida.

Indicações terapêuticas

A babosa é um poderoso regenerador e antioxidante natural. Indicada para o tratamento da acne, queda de cabelo, anemia, dor de cabeça, dor muscular, na hidratação da pele, inflamações e problemas digestivos. Indicada também no tratamento local de ferimentos e queimaduras da pele.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças.

BÁLSAMO

Sedum dendroideum Moc. & Sessé ex D. C.





BÁLSAMO

Sedum dendroideum Moc. & Sessé ex D. C.

Nomes populares

Bálsamo, bálsamo-branco

Parte utilizada

Folhas

Modo de Preparo

Uso interno

Decocção. Adicionar cinco folhas em meio litro água e deixe ferver por 10 minutos. Consumir de 2 - 3 vezes / dia, preferencialmente antes das principais refeições.

Suco. Duas colheres de sopa de folhas de bálsamo devem ser batidas no liquidificador com um copo de leite.

Uso externo

Emplastro. As folhas podem ser colocadas diretamente sobre as áreas afetadas. A quantidade de folhas a ser utilizada é proporcional à área a ser tratada.

Propriedades terapêuticas

Emoliente, cicatrizante e digestivo.

Indicações terapêuticas

Contusões, torções, machucaduras, úlceras, inflamações gastrintestinais e de pele e em casos de cefaleias.

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos

BELDROEGA
Portulaca oleracea L.





BELDROEGA

Portulaca oleracea L.

Nomes populares

Salada-de-negro, caaponga, porcelana, bredo-do-porco, verdolaga, beldroega-pequena, beldroega-da-horta, onze-horas

Parte utilizada

Planta inteira

Modo de preparo

Uso Interno

Suco. Diabetes, problemas digestivos e no tratamento de doenças de pele.

Uso externo

Decocção. Inflamações dos olhos, cicatrização de lesões. Indicado compressa realizada com a decocção das folhas.

As folhas de beldroega quando colocadas debaixo da língua ajudam a acalmar a sede.

Propriedade terapêutica

Diurético, laxante, vermífugo, antiescorbútico, sudorífero, depurativo, emoliente, anti-inflamatório e antibacteriano.

Indicação terapêutica

Enterite aguda, mastite, hemorroidas, cistite, cólicas renais, queimaduras, úlceras, inflamação dos olhos.

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos

BOLDO DE JARDIM / BOLDO GRANDE

Plectranthus barbatus Andrews





BOLDO DE JARDIM / BOLDO GRANDE

Plectranthus barbatus Andrews

Nomes populares

Falso-boldo, boldo-brasileiro, boldo-peludo, boldo-do-reino, alum, boldo-nacional, malva-santa, malva-amarga, sete-dores, folha-de-oxalá.

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Fígado e em casos de diarreia. Adicionar cinco folhas em um litro d'água. Tomar pela manhã ou após as refeições.

Propriedades terapêuticas

Tônico, calmante, carminativo, antirreumático, estomáquico.

Indicação terapêutica

Indicada para problemas digestivos.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Também não é indicada para casos de indivíduos hipertensos e que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central

CAMAPÚ
Physalis angulata L.



CAMAPÚ

Physalis angulata L.

Nomes populares

Bucho-de-rã, camapú, camapum, joá, joá-de-capote, juá-de-capote, mata-fome, balão, balãozinho, camaru, mulaca, bolsa-mulaca, tomate-silvestre, cereja-de-inverno.

Parte utilizada

Folhas, frutos maduros e raízes.

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Uma colher de chá de folhas para uma xícara de água fervente. Tomar de 1 - 3 xícaras / dia. O fruto maduro pode ser ingerido cru ou cozido. O cozimento da raiz é indicado para problemas hepáticos.

Propriedades terapêuticas

Bactericida, hipotensor, anticoagulante.

Indicação terapêutica

A infusão das folhas é empregada como diurético anti-inflamatório e doenças de pele. Utilizada também em inflamações da garganta e do trato gastrointestinal.

Contraindicação

Os frutos verdes são tóxicos e não devem ser ingeridos. Indivíduos com distúrbios de coagulação, com problemas cardíacos ou com hipotensão, não devem utilizar esta planta sem supervisão e conselho de um profissional de saúde qualificado.

CÂNFORA
Artemisia alba Turra





CÂNFORA

Artemisia alba Turra

Nomes populares

Canforeira, cânfora-de-jardim, alcanfor, cânfora-das-hortas ou canforinha.

Partes utilizadas

Ramos, folhas e raízes.

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar quatro folhas de cânfora em uma xícara de água fervente. Tomar 3 xícaras por dia

Uso externo

Cataplasma

Propriedades terapêuticas

Antinevrálgico, antirreumático, antisséptico, descongestionante, calmante e sedativo.

Indicação terapêutica

Dor muscular, contusões, feridas e picadas de inseto.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças.

CAPIM LIMÃO

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf





CAPIM LIMÃO

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Nomes populares

Erva-príncipe, capim-cidreira, capim-santo, capim-cheiroso, capim-cidrão, chá-de-estrada, capim-cidró, capim-catinga.

Parte utilizada

Folhas

Modo de Preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar uma colher de chá das folhas picadas de capim-limão, em uma xícara e cobrir com água fervente. Tomar de 3 - 4 xícaras / dia.

Uso externo

Infusão. Compressas.

Propriedades terapêuticas

Calmante, antibactericida, diurético, desinfetante e antidepressivo.

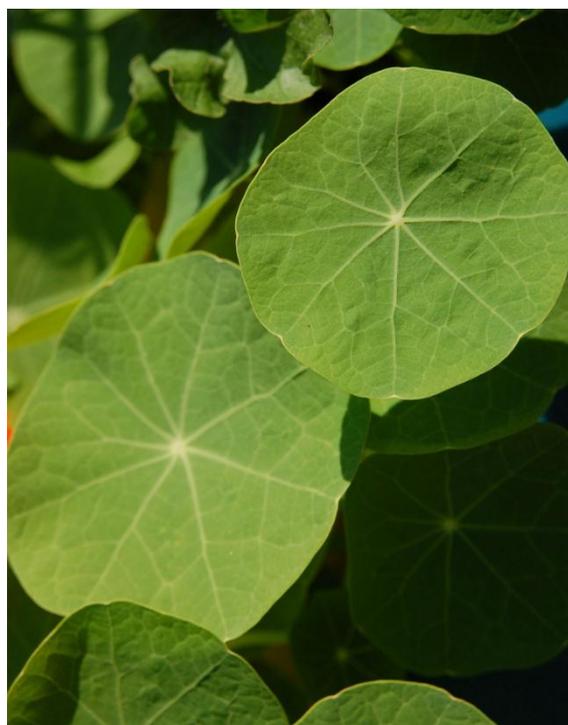
Indicação terapêutica

Digestivo, dor de cabeça, depressão, agitação, insônia, infecções da pele, além de tratar inchaços, dores musculares, pé-de-atleta, tosse, asma, febre, diarreia.

Contraindicação

Gestantes e lactantes. O capim-limão é contra indicado em casos de dor abdominal ou gastrite.

CAPUCHINHA
Tropaeolum majus L.





CAPUCHINHA

Tropaeolum majus L.

Nomes populares

Capuchinho, chaguinha, mastruço-do-peru, flor-de-sangue, agrião-do-méxico, nastúrcio, agrião-da-índia, flor-de-chagas.

Partes utilizadas

Folhas e flores

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar três folhas para uma xícara de água, de chá. Tomar 2 - 3 vezes/dia

Uso externo

Infusão. Dor de garganta

Costuma-se comer as flores frescas. Toda a planta é considerada comestível. Os frutos verdes são consumidos como substituto da alcaparra, quando maduros são usados como laxantes.

Propriedades terapêuticas

Expectorante, diurético, aperiente, antimicótico, analgésico e contra queda de cabelos.

Indicações terapêuticas

Balsâmico, antimicrobiano, problemas capilares e dérmicos.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Não é indicado para indivíduos com úlceras gastrointestinais e hipotireoidismo

CARQUEJA
Baccharis sp





CARQUEJA

Baccharis sp

Nomes populares

Carqueja-amarga, carqueja-amargosa, carqueja-doce, vassourinha, carquejinha

Partes utilizadas

Hastes aéreas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar uma colher de sopa de chá de hastes picadas em uma xícara de chá. Adicionar água fervente. Tomar de 2 - 3 xícaras / dia

Decocção. Adicionar uma colher de sopa de chá de hastes picadas em um recipiente. Deixe ferver por 5 minutos. Tomar 3 xícaras / dia

Uso externo

Usa-se tanto a decocção como infusão na aplicação externa

Propriedades terapêuticas

Tônico estomáquico, antidiarreico e antirreumático

Indicação terapêutica

Auxilia nos regimes de emagrecimento e no tratamento de má digestão. É também muito recomendada como vermífugo. Externamente, é usada no tratamento de feridas e ulcerações

Contraindicação

Gestantes e lactantes

CARURU
Amaranthus viridis L.





CARURU

Amaranthus viridis L.

Nomes populares

Amaranto, caruru-de-cuia, caruru-Rôxo, caruru-de-Mancha, caruru-de-porco, caruru-de-espinho, Bredo-de-Chifre, Bredo-de-Espinho, Bredo-vermelho, Bredo

Partes utilizadas

Folhas, talos e sementes

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Quatro colheres de sopa de folhas e flores. Adicionar 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras de chá / dia.

Uso externo

Infusão ou decocção. Indicada para os casos de lavagens de lesões, gargarejos, em aftas e ulcerações bucais e compressas. Adicionar doze colheres de sopa de folhas e flores em um litro de água

Culinária. As folhas e os talos do caruru, após cozidos e escorridos, são utilizados em refogados, molhos, tortas, pastéis e panquecas. As sementes são usadas para fazer pães, e podem também ser ingeridas torradas.

Propriedades terapêuticas

Diurético, béquica e laxante.

Indicação terapêutica

Infecção das vias urinárias: cistite; expectorante; constipação intestinal: como emoliente.

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos.

CAVALINHA
Equisetum giganteum L.





CAVALINHA

Equisetum giganteum L.

Nomes populares

Cavalinha-gigante, cauda-de-cavalo, rabo-de-cavalo, erva-canudo, rabo-de-raposa, lixa-vegetal, cana-de-jacaré.

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar duas colheres de sopa de folhas em 500 ml de água. Tomar de 2 - 3 xícara /dia.

Propriedades terapêuticas

Adstringente, diurético, anti-hemorrágico

Indicação terapêutica

Osteoporose, arteriosclerose, pressão alta e retenção de líquidos, obesidade, flacidez da pele e músculos, celulite, estrias, ansiedade e menstruações excessivas. Também são indicadas para lavagens de feridas, erupções cutâneas, úlceras, pés com transpiração excessiva e gargarejo para aftas e amidalites.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Não é recomendado utilizar quantidades maiores que uma colher de café de hastes picadas; também não utilizar por mais de duas semanas.

CHAMBÁ

Justicia pectoralis var. *stenophylla* Leon



CHAMBÁ

Justicia pectoralis var. *stenophylla* Leon

Nomes populares

Anador, melhoral, trevo –cumaru, Alfredo, canelinha, saíra-de-jordão, trevo-do-Pará, trevo cumaru, trevo-roxo, tilo, erva de Santo Antônio, carpinteiro, pingo de ouro, chachambá

Parte utilizada

Toda parte aérea da planta

Modo de preparo

Uso interno

Infusão e Decocção. Adicionar uma colher de sopa para cada xícara de chá. Tomar até 3 vezes / dia

Uso Externo

Suco, decocção (banhos). Tomar um copo duas vezes ao dia. O suco pode ser usado como banho e compressa

Propriedades terapêuticas

Adstringente, analgésico, antibacteriano, anti-inflamatório, bronco dilatador, cicatrizante, expectorante e sedativo

Indicações terapêuticas

Afta, dermatite, secreções pulmonares, ferida e em casos de insônia

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Não consumir por mais de 30 dias consecutivos. Em relação às interações medicamentosas, não deve ser associada com anticoagulantes ou em pacientes com problemas circulatórios. Os efeitos adversos e/ou tóxicos observados são sonolência, dor de cabeça e enjoos. O emprego medicamentoso desta planta deve ser feito com cuidado, quando não conservada adequadamente. O uso da folha seca pode sofrer alteração química da cumarina, promovida por fungos presentes nas folhas, estes podem transformar a cumarina em dicumarol. Esta substância causa grave hemorragia, sendo utilizada em veneno para ratos.

CIDREIRA DE ÁRVORE

Lippia alba (Mill) N.E.Br. ex Britton & P. Wilson





CIDREIRA-DE-ÁRVORE

Lippia alba (Mill) N.E.Br. ex Britton & P. Wilson

CIDREIRA CARMELITA (erva-cidreira, falsa-melissa)

químio tipolimoneno-citral (Verbenaceae)

CIDREIRA – BRAVA (erva-cidreira, melissa e sálvia-brava)

químio tipomirceno-citral (Verbenaceae)

Nomes populares

Melissa, erva-cidreira, erva-cidreira-de-arbusto, cidrila, falsa-melissa, chá-de-tabuleiro, salva-do-rio-grande, salva-limão, salva-braba, salva-da-gripe, cidreira carmelitana, alecrim-do-campo, alecrim-selvagem

Parte utilizada

Folhas e flores

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Folhas. Adicionar uma colher de sopa de folhas picadas em uma xícara de água. Adicionar água fervente

Decocção. Folhas e flores. Adicionar uma colher de sopa para cada xícara de água. Tomar até 3 vezes / dia

Uso externo

Condimento. No preparo de alimentos.

Inalação

Propriedades terapêuticas

Analgésico, sedativo, calmante, antidiarreico, antiespasmódico, antigripal, expectorante, antisséptico, digestivo



Indicação terapêutica

Afecções da pele e das mucosas, cólica, flatulência, indigestão, náusea, dores musculares, laringite, resfriado, insônia

Contraindicação

Gestantes e lactantes. Em um estudo realizado em coelhos mostrou uma possível hepatotoxicidade quando a *Lippia alba* foi associada ao paracetamol.

CITRONELLA
Cymbopogon nardus (L.) Rendle





CITRONELLA

Cymbopogon nardus (L.) Rendle

Nomes populares

Citronela, capim-citronela, cidró-do-paraguai, citronela-de-java, citronela-do-ceilão

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Uso externo

Repelente de citronela. Cortar pequenos pedaços da folha da citronela e colocar em um prato. Trocar diariamente

Propriedades terapêuticas

Repelente

Indicação terapêutica

É muito utilizada como repelente para insetos e na aromaterapia. Não confundir citronela com capim-limão. As folhas de citronela são caídas nas pontas e possuem cheiro semelhante a produtos de limpeza. Enquanto que as folhas do capim-limão são eretas e tem aroma de limão

Contraindicação

A citronela é um ótimo repelente para mosquitos, mas ela não pode ser ingerida. O chá de citronela é TÓXICO! Se não tiver certeza absoluta de que seja capim-limão, não beba o chá. O efeito colateral observado da citronela é alergia de pele

CONFREI

Symphytum officinale L.





CONFREI

Symphytum officinale L.

Nomes populares

confrei, consólida, erva-encanadeira-de-osso

Partes utilizadas

Folhas, rizomas e raízes

Modo de preparo

Uso externo

Cataplasma. Duas colheres de folhas, amassar ao ponto de pasta e aplicar sobre o ferimento, várias vezes ao dia

Emplasto. Macerar as folhas e aplicar sobre o ferimento duas vezes ao dia. No caso de contusões e inchaços, colocar o emplasto dentro de um pano antes de aplicar.

Decocto. Adicionar uma colher de sopa de folhas, em uma xícara de água.

Compressa. Usar o decocto das folhas sobre feridas e queimaduras, várias vezes ao dia

Propriedades terapêuticas

Cicatrizante, tônico, depurativo, anti-inflamatório, adstringente e analgésico.

Indicação terapêutica

Cicatrizantes nas contusões, ferimentos, combate pé de atleta e escaras por permanência no leito e feridas abertas por picadas de abelhas

Contraindicação

Não é indicada sua utilização sobre feridas abertas, devido à absorção percutânea dos alcaloides. O uso contínuo pode levar a problemas hepáticos.

ENDRO

Anethum graveolens L.





ENDRO

Anethum graveolens L.

Nomes Populares

Anega, aneto, dill, funcho-bastardo

Partes utilizadas

Folhas, flores, sementes

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão

Cólica. Duas colheres de chá de sementes em 200 ml de água. Coar e tomar uma xícara de chá antes de cada amamentação

Decocção.

Solução. Uma colher de café de sementes em 250 ml de água. Coar e tomar com suco de limão

Amamentação. Lactação e gases intestinais. Duas colheres de café de sementes em 250 ml de água. Coar e tomar uma xícara de chá antes de cada amamentação

Ânsia de vômito. Uma colher das de sopa de sementes

Digestivo. Quatro colheres de café de sementes. Tomar antes das refeições

Culinária

Sementes. Utilizadas em conservas de pepino e couve-flor

Folhas. Ressaltam o sabor de peixes, aves, salada de batatas, molhos, manteigas aromáticas, pães, pastas e patês.

Uso externo

Infusão. Compressa de sementes para inflamações nos olhos. Duas colheres de chá de sementes em 200 ml de água por 15 minutos



Cataplasma. Compressas do infuso das sementes indicadas para inflamações oculares e as folhas para furúnculos

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, anti-inflamatório, antisséptico, aromático, carminativo, depurativo, digestivo, diurético, estimulante, laxante

Indicações terapêuticas

Enjoos, estimulação da lactação, cólica intestinal em bebês, flatulências, dor de dente, azia, insônia, inflamação dos olhos, desinfecção de feridas

Contraindicação

Gestantes e crianças. Também não é indicada para indivíduos com gastrite, úlcera gastroduodenal, síndrome de intestino irritável, colite ulcerosa, doença de Crohn, hepatopatia, epilepsia, mal de Parkinson e outras enfermidades neurológicas.

ERVA DOCE
Foeniculum vulgare Mill.





ERVA DOCE

Foeniculum vulgare Mill.

Nomes Populares

Anis, anis doce, anis verde, funcho, erva-doce, pimpinela-branca

Partes utilizadas

Frutos (grãos de erva-doce)

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão.

Tosse e bronquite. Adicionar uma colher de café dos frutos de erva-doce em uma xícara, cobrir as folhas com água fervente. Tomar até 2 xícaras / dia, de manhã e à noite.

Problemas digestivos e cólicas. Tomar meia-hora antes das refeições

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, carminativo, diurético, calmante, expectorante e cicatrizante.

Indicação terapêutica

Estimulante das funções digestivas, dor de cabeça e lactação. Resfriado, tosse e bronquite, febres e inflamação de garganta.

Contraindicação

Gestantes e em pacientes com úlcera duodenal, refluxo, colite ulcerosa ou diverticulite. O uso contínuo pode causar intoxicação e confusão mental.

ESTRAGÃO

Artemisia dracunculus L.





ESTRAGÃO

Artemisia dracunculus L.

Nomes Populares

Pequeno-dragão, estragão-francês, erva-dragão, erva-doce, marantro, finóquio

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Uma colher de chá de sobremesa de folhas para cada xícara de água fervente. Tomar uma xícara após as refeições

Culinária. Utilizada em manteiga, conservas, maionese e molho tártaro

Propriedades terapêuticas

Diurético e depurativo do sangue, digestivo, carminativo, antisséptico e vermífugo

Indicações terapêuticas

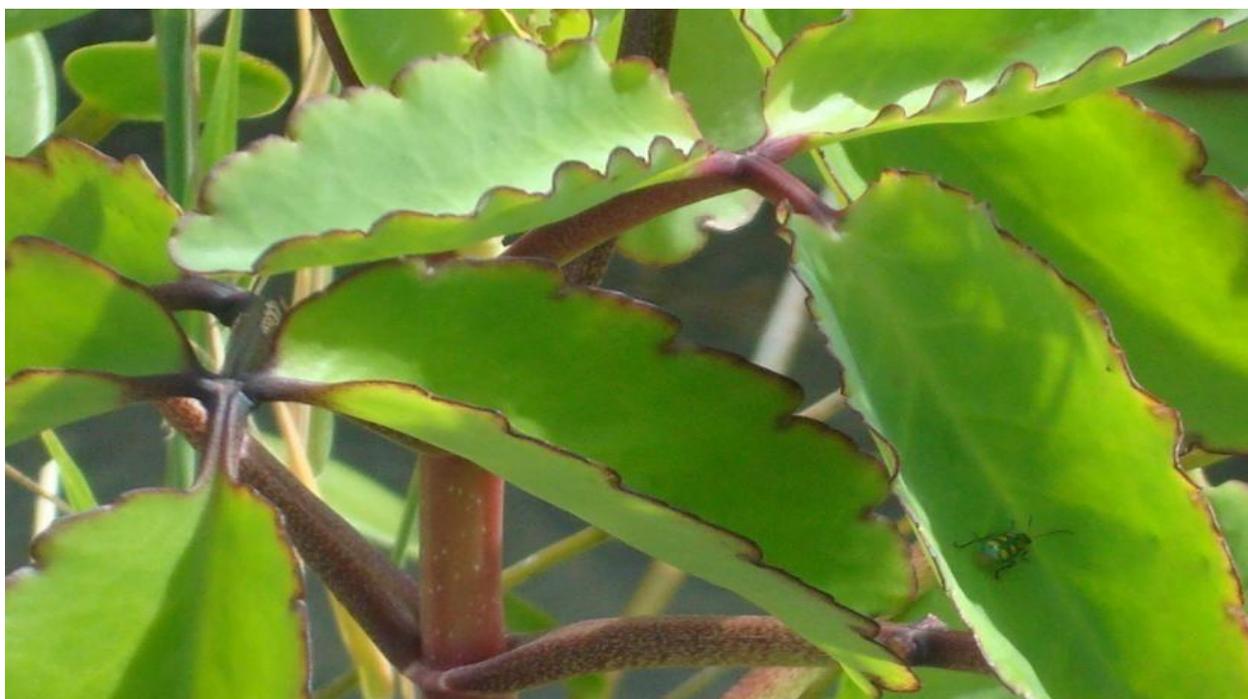
Inapetência, digestão lenta ou difícil, flatulência, fermentação, cólica menstrual e parasitas intestinais. Diurético, gripes, dismenorreia, dor de dente e casos de insônia

Contraindicação

Gestantes e lactantes

FOLHA-DA-FORTUNA

Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken



FOLHA-DA-FORTUNA

Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken

Nomes Populares

Flores-da-fortuna, folha-da-costa, erva-da-costa, folha-grossa, folha-da-vida, coirama, coirama-branca, coirama-brava, roda-da-fortuna, saião, saião-roxo, amor-verde, paratudo, planta-do-amor, sempre-viva

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Infecções respiratórias, tosse e febre. Uma xícara de infusão de folhas-da-fortuna. Tomar duas vezes / dia

Suco. Uma folha em uma xícara de chá de água. Tomar o suco de folha-da-fortuna duas vezes / dia, preferencialmente entre as refeições

Uso externo

Cataplasma. Hematomas, cortes, arranhões, queimaduras. A folha é bastante succulenta e deve ser macerada para obtenção do suco ou simplesmente aquecida e usada sobre o local afetado

Propriedades terapêuticas

Anti-inflamatório, antibacteriano, antiviral e antifúngico. O suco da folha tem atividade anti-histamínica e antialérgica

Indicações terapêuticas

Infecções respiratórias, tosse, febre hematomas, cortes, arranhões, queimaduras

Contraindicação

A folha-da-fortuna não deve ser utilizada durante longos períodos de tempo ou por pessoas com deficiência do sistema imune.

GENGIBRE
Zingiber officinale Roscoe



GENGIBRE

Zingiber officinale Roscoe

Nomes Populares

Gengibre, gengibre-de-cachim, marangatiá, mangarataia.

Parte utilizada

Rizoma

Modo de preparo

Uso Interno

Decocção. Gripes, tosses e resfriados. O preparo consiste em deixar raízes, cascas ou talos de molho por cerca de 30 minutos e, após esse período, acrescentar água e levar ao fogo por mais de 30 minutos

Sucos. Anti-inflamatório, favorecendo a eliminação de toxinas do organismo. O suco gera mais disposição para o corpo, melhora a aparência da pele e o funcionamento do intestino. Para ficar mais saboroso, bata no liquidificador com abacaxi, hortelã ou raspas da casca do limão

Culinária. O gengibre pode ser utilizado no preparo de pratos doces e salgados

Pedaços. Rouquidão e irritações na garganta. Mastigar lascas de gengibre alivia a dor e os sintomas

Propriedades terapêuticas

Estimulante gastrointestinal, carminativo, tônico, expectorante.

Indicação terapêutica

Doenças respiratórias e problemas de garganta. Eficaz contra enjoos em viagem e no tratamento de ressaca. Tratamento de náusea da gravidez e pós-operatório. Além de ser um relaxante eficaz, hidrata o corpo e ajuda a eliminar as toxinas contribuindo para o emagrecimento, devido à sua ação termogênica.

Contraindicação

Gestantes e crianças. Também para pacientes com cálculos biliares, que tomam medicamentos anticoagulantes ou com problemas de coagulação sanguínea, irritação gástrica ou hipertensão. Em doses contínuas pode causar azia, diarreia e desconforto gástrico. Caso seja aplicado diretamente sobre a pele pode causar irritação.

HORTELÃ

Mentha sp.





HORTELÃ

Mentha sp.

Nomes Populares

Hortelã-pimenta, hortelã apimentada, hortelã roxa, menta, etc.

Partes utilizadas

Folhas, caules e inflorescência

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Uma colher de chá de folhas frescas em uma xícara de água fervente

Uso externo

Sauna facial para nevralgias faciais provocadas pelo frio. Cinco colheres de sopa de folhas frescas em meio litro de água fervente. Expor o rosto aos vapores, cobrindo a cabeça com uma toalha

Propriedades terapêuticas

Antisséptico, anestésico, analgésico, expectorante e descongestionante das vias respiratórias.

Indicação terapêutica

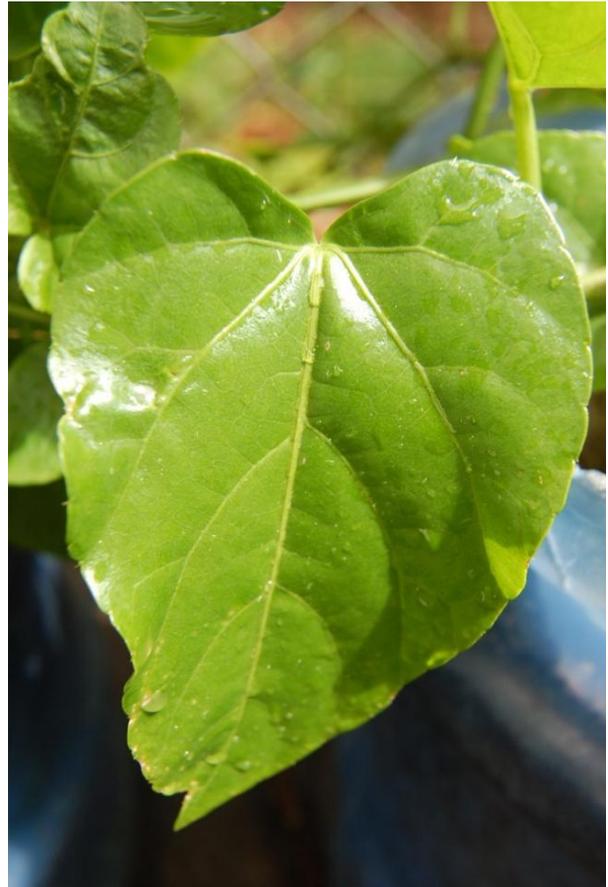
Azia, má digestão, flatulência, náuseas e dor de dente.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Também é contraindicado para pacientes com dispepsias hipersecretoras, doenças intestinais graves e doenças neurológicas.

INSULINA VEGETAL

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





INSULINA VEGETAL

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

Nomes Populares

Anil-trepador, cipó-da-China, cortina-japonesa, diabetil, uva-brava, uva-do-mato, cipó-pucá, mãe-boá

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Uma folha fresca picada em uma xícara de chá de água fervente. Tomar 1 a 3 vezes ao dia entre as refeições.

Uso externo

Cataplasma. Abscessos e gânglios inflamados: Folhas frescas aquecidas são indicadas para reumatismo e folhas amassadas para furúnculo

Propriedades terapêuticas

Hipotensor, sudorífico, antirreumático, antidiabético, anti-inflamatório, estomáquico e anti-hemorroida.

Indicação terapêutica

Diabetes, reumatismo, abscesso, má circulação e inflamação

Contraindicação

Os estudos científicos não são conclusivos, em relação aos benefícios da insulina vegetal, para quem sofre com o diabetes. Consulte o seu médico antes de utilizar a planta como tratamento auxiliar.

LOURO
Laurus nobilis L.





LOURO

Laurus nobilis L.

Nomes Populares

Louro, loureiro

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Três folhas de louro em uma xícara de água fervente. Tomar de 3 a 4 vezes ao dia

Culinária. Auxilia na digestão. Ótima opção para alimentos pesados como, por exemplo, a feijoada.

Propriedades terapêuticas

Digestivo, estimulante, expectorante, diurético e anti-inflamatório.

Indicação terapêutica

Digestivo, gases, cólicas menstruais, infecções nos ouvidos, infecção na pele, dor de cabeça e reumatismo. O uso mais comum é na culinária, como condimento para pratos salgados.

Contraindicação

Gestantes e lactantes. Quando consumido em excesso apresenta como efeito colateral a sonolência

MACELA

Achyrocline satureioides (Lam.) DC



MACELA

Achyrocline satureioides (Lam.) DC

Nomes Populares

Macela, marcela, macela-amarela, macelinha, marcela-da-terra, macela-do-campo, marcela-do-sertão, marcela-galega, macela de travesseiro, camomila nacional, milefólio, marcela-do-campo, alecrim-de-parede, carrapichinho-de-agulha, chá-de-lagoa, Losna-do-mato, paina

Partes utilizadas

Flores e folhas

Modo de preparo

Uso interno. Infusão

Perturbações gástricas. Duas colheres de sopa de flores em 1 litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras ao dia, após as refeições.

Digestivo estomacal; hepático e intestinal; diarreias, disenterias. Uma colher de chá das flores e adicione água fervente. Ainda morno, tome 1 xícara de chá de manhã, em jejum e outra, 30 minutos antes das principais refeições.

Uso externo. Infusão

Compressas. Lavar feridas e úlceras. Seis colheres de sopa de flores em 1 litro de água. Aplicar na forma de compressas 3 a 4 vezes ao dia.

Banho de imersão. Reumatismo, dores nas juntas e músculos, nevralgias, menstruação dolorosa, cólicas intestinais e renais. Coloque cinco colheres de sopa da planta toda em um litro de água fervente. Adicione à água morna do banho. Faça um banho de imersão, durante 15 minutos, não deixando que a água do banho atinja o nível do peito. Em seguida, não enxugue, mas envolva o corpo em uma toalha grande de banho e procure provocar a transpiração.

Favorecem o sono. Os travesseiros são preenchidos com as flores.



Propriedade terapêutica

Anti-inflamatório, bactericida, carminativo, relaxante muscular, estimulante da circulação capilar, protetor solar, sedativo, sudorífero e tônico

Indicações terapêuticas

Azia, clarear cabelos, cólicas intestinais, contrações musculares bruscas, contusões, distúrbios menstruais, disfunções gástricas, dor de cabeça, estimulante da circulação capilar, febre, feridas e úlceras

Contraindicação

Pacientes sob o tratamento de quimioterápicos, diabéticos e alérgicos a algum dos componentes da macela. Também é contraindicado para pacientes sob o efeito de sedativos, analgésicos e barbitúricos. Devido sua propriedade sedativa, a Macela pode potencializar o efeito de outros sedativos.

MALVA
Malva sylvestris L.





MALVA

Malva sylvestris L.

Nomes Populares.

Malva, malva selvagem, malva das boticas, malva silvestre, malva de casa, malva rosa ou rosa cheirosa

Partes utilizadas

Folhas, flores

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Colocar uma colher de chá de flores ou uma colher de sobremesa das folhas em uma xícara de água fervente. Tomar uma xícara de chá por dia

Uso externo

Decocção. Contusões, furúnculos, abscessos e picadas de insetos, em bochechos e gargarejos, inflamações e afecções da boca e garganta.

Propriedades terapêuticas

Adstringente, diurético, emoliente, expectorante e laxante.

Indicação terapêutica

Indicada para problemas respiratórios, cicatrização e processos gastrointestinais, com benefícios à pele. A malva é usada popularmente como expectorante, emoliente, diurética e calmante. Indicada para problemas da garganta, dos brônquios e inflamações dentárias, picadas de insetos e irritações da pele.

Contraindicação

Gestantes e lactantes

MALVARIÇO

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.





MALVARIÇO

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.

Nomes Populares

Malvariço, malvarisco, malva-do-reino, malva-de-cheiro, orégano-francês, hortelã-gráuda, hortelã-da-folha-grossa, hortelã-da-Bahia, hortelã-grande.

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar de duas a três folhas em uma xícara de água fervente. Tomar uma xícara 2 a 3 vezes ao dia

Lambedor. Tosse, rouquidão ou dor de garganta. As folhas inteiras depois de lavadas podem ser mastigadas lentamente, uma a uma, com açúcar ou mel, como bala de chupar. Até seis folhas ao dia

Propriedades terapêuticas

Antimicrobiano local, antirreumático, anti-inflamatório, antiespasmódico, analgésico, balsâmico e protetor da mucosa bucal.

Indicação terapêutica

Tosse, rouquidão, bronquite, inflamação e dor de garganta, além do uso tópico em afecções de pele.

Contraindicação

Quando associado a antibióticos, interfere no efeito terapêutico desejado. Apesar de apresentar atividade antifúngica sinérgica com alguns antifúngicos

MANJERONA
Origanum majorana L.





MANJERONA

Origanum majorana L.

Nomes Populares.

Manjerona inglesa, flor do himeneu, manjerona doce, manjerona verdadeira, manjerona branca

Parte utilizada

Folhas e flores

Modo de preparo

Uso interno

Infusão ou Decocção. Duas colheres de sopa de folhas frescas para cada xícara de água. Tomar até três xícaras por dia

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, sedativo, carminativo, hipotensor, expectorante, cicatrizante e digestivo

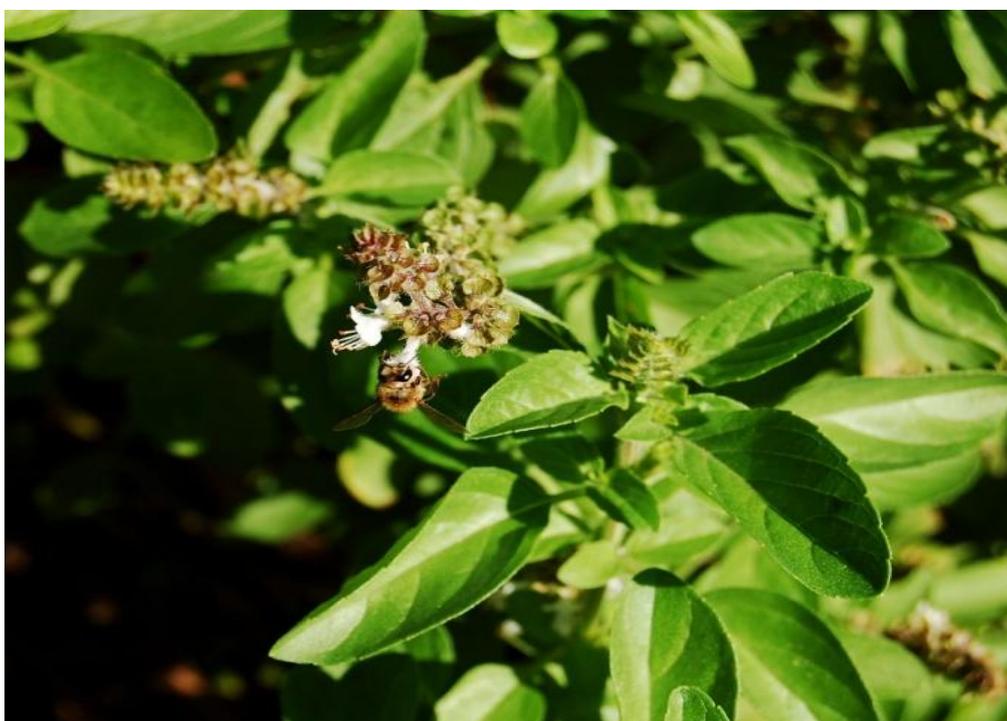
Indicações terapêuticas

Diarreia e flatulência. Combate à insônia, gripes, resfriados, cólicas menstruais, enjoos de viagem; entorses e traumatismos; afecções da pele, gastrite. Também usada como tempero

Contraindicação

Gestantes, lactantes e diabéticos. Contraindicada para indivíduos alérgicos ao orégano e ao timol

MANJERICÃO
Ocimum basilicum L.





MANJERICÃO

Ocimum basilicum L.

Nomes Populares

Manjericão, manjericão grande, manjericão doce, manjericão branco, manjericão-de-molho, manjericão-da-folha-miúda, alfavaca, alfavaca-cheirosa, alfavaca de jardim, alfavaca d'américa, basilicão, basílico, anfádega e ervaria

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar uma a duas colheres de chá de folhas picadas em uma xícara de água fervente. Tomar por até 15 dias, fazendo uma pausa de sete dias

Tempero. Saladas, carnes e massas.

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, digestivo, vermífugo, antibacteriano, adstringente, cicatrizante e anti-inflamatório.

Indicação terapêutica

Tosse, secreção pulmonar, feridas, problemas de estômago, falta de apetite, gases, aftas, dor de garganta, rouquidão, náusea, cólica, ansiedade, insônia, enxaqueca e picadas de insetos.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças. Em casos de processos alérgicos

MASTRUZ

Coronopus didymus (L.) Sm.



MASTRUZ

Coronopus didymus (L.) Sm.

Nomes populares:

Erva-vomiqueira, erva-formigueira, mentruz, mentruz-rasteiro, mastruz-miúdo, mastruço-dos-índios.

Partes utilizadas

Folhas

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Digestivo, estimulante das funções hepáticas. Em uma xícara de chá, coloque uma colher de sopa de folhas picadas e adicione água fervente. Tomar uma xícara de chá, duas vezes ao dia, antes das principais refeições.

Culinária. Pode ser ingerido cru, em saladas, com propriedades digestivas e remineralizante

Uso externo

Cataplasma. Dores musculares, reumatismo, contusões, traumatismos; feridas; úlceras externas; bronquites. Em um pilão, coloque três colheres de sopa de folhas e adicione um pouco de água. Amasse, até adquirir a consistência de uma pasta. Aplique no local afetado, com um pano ou gaze por 2 horas. No caso de bronquites, aplique a pasta no peito ou nas costas.

Propriedades terapêuticas

Antibiótico, digestivo, expectorante e tônico pulmonar.

Indicação terapêutica

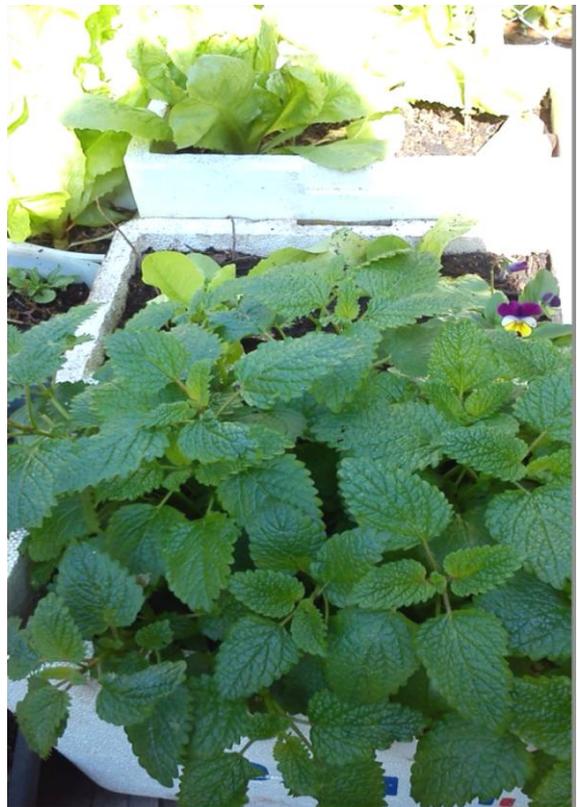
Anemia, bronquite, contusão, dor muscular, infecção respiratória, digestivo e estimulante das funções hepáticas.

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos.

Cuidado para não confundir com a erva-de-Santa-Maria (*Chenopodium ambrosioides*)

MELISSA
Melissa officinalis L.



MELISSA

Melissa officinalis L.

Nomes populares

Erva cidreira, chá da França, chá de tabuleiro, cidrilha, citronela, citronela menor, erva cidreira europeia, erva Luísa, cidreira verdadeira, limonete, meliteia, melissa romana, melissa verdadeira, salva do brasil.

Parte utilizada

Folhas e ramos

Modo de usar

Uso interno. Infusão. Uma xícara de café, de folhas verdes picadas para ½ litro de água. Tomar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia

Uso externo

Cataplasma. Aplicar sobre os olhos, para inflamações.

Tônico para a pele cansada do rosto. Em um recipiente, coloque três colheres de sopa de folhas e/ou ramos florais, uma colher de sopa de alfavaca e uma colher de sopa de camomila e adicione uma xícara de chá de álcool a 50%. Misture bem. Deixe em maceração por 10 dias, em recipiente bem fechado e coe. Aplique com um chumaço de algodão, antes de dormir ou quando estiver com a aparência cansada.

Banho relaxante. Coloque cinco colheres de sopa de folhas e ramos florais picados em 1/2 litro de água em fervura. Adicione a água morna do banho. Faça banho de imersão por 15 minutos, antes de dormir. Após o banho não enxugue, coloque somente uma toalha de proteção ao corpo.

Aromaterapia. Em casos de ansiedade e insônia

Propriedades terapêuticas

Analgésica, antialérgica, antiespasmódica, anti-inflamatória, antimicrobiana, antinevrálgica, antisséptica, cicatrizante, tônico, relaxante, sedativo e hipotensor. Indicada em casos de problemas gástricos, de circulação, cólicas, flatulência, tosse, ansiedade, depressão, dor de cabeça, enxaquecas.



Indicação terapêutica.

As folhas ou ramos de melissa são usados como sedativo, em dores de cabeça e de dente, em estados gripais, em distúrbios gastrointestinais e menstruais, bem como em reumatismo.

Contraindicação

Hipotireoidismo, pressão baixa e hipersensibilidade. Os efeitos colaterais mais descritos na literatura são a diminuição da pulsação e entorpecimento

MENTA
Mentha sp.





MENTA

Mentha sp.

Nomes Populares

Menta, hortelã-apimentada, hortelã

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo.

Uso Interno. Infusão. Distúrbios digestivos. Adicionar uma colher de sopa de folhas frescas para uma xícara. Tomar uma xícara, três vezes ao dia, de preferência entre as refeições.

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, antiflatulento, aromático e digestivo.

Indicação terapêutica

Problemas digestivos, colite, câimbras digestivas, mau hálito, dores gastrointestinais, síndrome do intestino irritável.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e crianças.

MIL FOLHAS
Achillea millefolium L.





MIL FOLHAS

Achillea millefolium L.

Nomes Populares.

Novalgina, milefólio, atroveran, erva-de-carpinteiro, erva-de-cortaduras, erva-dos-carreiros, milefólio, mil-em-rama, mil-folhada, nariz-sangrento, pronto-alívio, erva-dos-militares, erva-dos-golpes, erva-dos-soldados, erva-de-cortaduras, erva-do-bom-deus, prazer-das-damas

Parte utilizada

Folhas e flores

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Adicionar três colheres de sopa das folhas em um 1 litro de água fervente. Tomar 2 xícaras por dia

Uso externo

Cataplasma. Folhas frescas, previamente lavadas, colocadas sobre ferimentos e ulcerações

Propriedades terapêuticas

Anti-inflamatório, antiespasmódico, estomáquico, expectorante e cicatrizante

Indicações terapêuticas

Infecções das vias respiratórias superiores, indisposição, flatulência, diarreia e febres. Também podem ser utilizada no tratamento de contusões, doenças de pele, feridas e dores musculares

Contraindicação

Gestantes, lactantes e em pessoas com dispepsia com hipersecreção gástrica. O suco da planta fresca em contato com a pele pode desencadear fotossensibilização. Doses elevadas podem provocar mal-estar, dores de cabeça e efeito sedativo.

MIRRA

Tetradenia riparia (Hochst.) Codd





MIRRA

Tetradenia riparia (Hochst.) Codd

Nomes Populares. mirra-arábica e incenso

Parte utilizada

Folha

Modo de preparo

Uso externo

Infusão

Bochecho

- Mau hálito. Uma colher de chá da folha em meio litro de água fervente. Tomar uma colher de chá de quatro a cinco vezes ao dia
- Bactericida e tonificante gengival. Adicionar $\frac{1}{4}$ de Mirra e $\frac{1}{4}$ de sal marinho em água fervente, e realizar bochecho uma vez ao dia.

Propriedades terapêuticas

Antimicrobiano, adstringente, anti-inflamatório para boca e faringe, aromático, cicatrizante, desodorante, desinfetante, anestésico. Analgésico tópico, estimulante e antisséptico.

Indicações terapêuticas

Fortalece as gengivas, em casos de acne, aftas, úlceras e alergias de pele.

Contraindicação

Gestantes e lactantes. Devido suas propriedades hipoglicemiantes a mirra é contraindicada para pacientes diabéticos

ORA-PRO-NÓBIS
Pereskia aculeata Mill.





ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata Mill.

Nomes Populares

Proteína-vegetal, carne-de-pobre, carne-vegetal, lobrobô ou lobrobó, oropronobis, orabrobó

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso interno. Alimento. As folhas são comestíveis. Para evitar desnutrição, as folhas frescas ou secas são usadas no feijão, no preparo de saladas, refogados, na sopa e sucos

Uso externo. Folhas frescas, maceradas com azeite, no tratamento de furúnculos. É aplicada para tratar tumores e outros tipos de inflamações cutâneas

Planta ornamental. Por meio de estacas, forma uma cerca viva e também é apreciada por suas flores róseas.

Propriedades terapêuticas

Inflamações cutâneas, ajuda na formação da flora intestinal, além de combater a anemia. Os frutos possuem propriedades expectorantes. O alto teor nutricional do ora-pro-nóbis, faz com que ele tenha várias propriedades. Por isso, é indicado para tratar: úlceras, queimaduras, problemas de pele e processos inflamatórios. A planta também é muito usada na culinária mineira

Indicação terapêutica

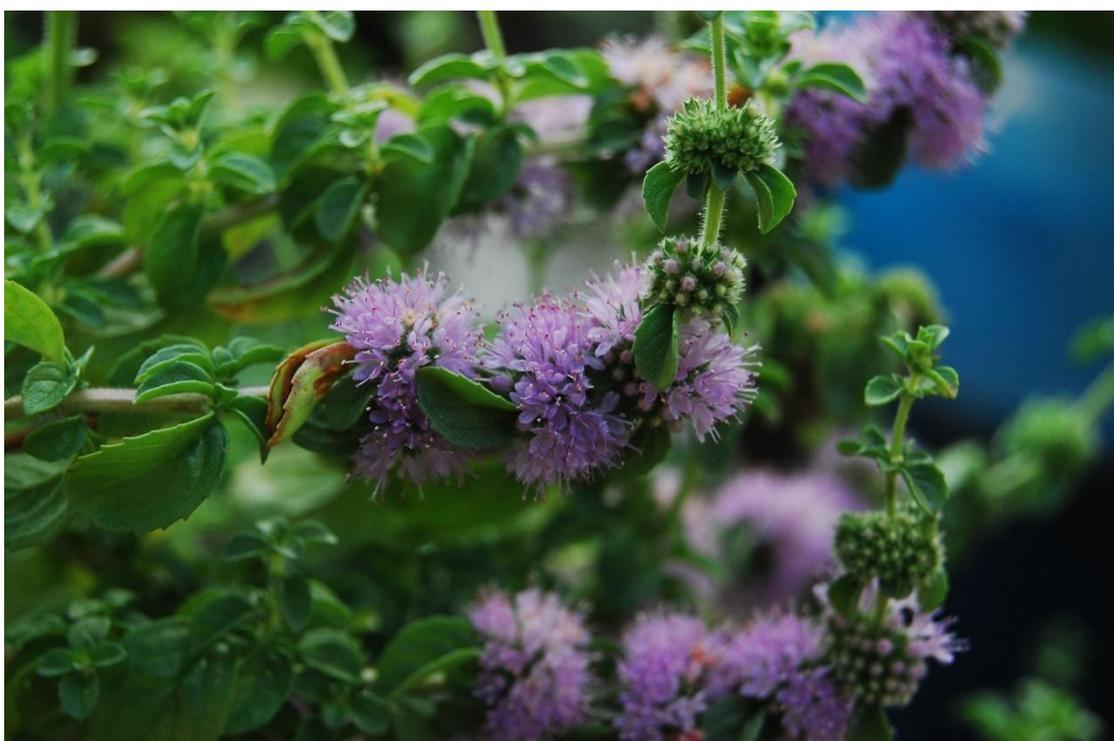
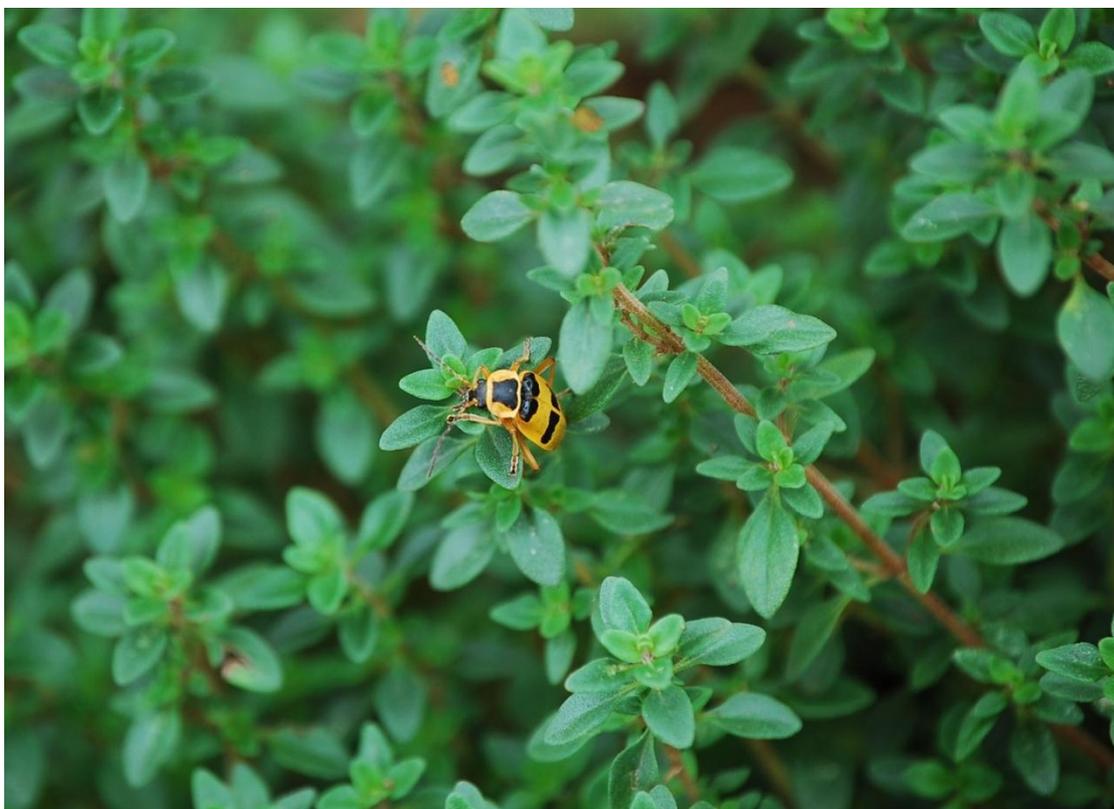
Inflamações e na recuperação da pele em casos de queimaduras

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos

ORÉGANO GREGO

Origanum vulgare L.





ORÉGANO GREGO

Origanum vulgare L.

Nomes populares

Manjerona-rasteira, manjerona-silvestre, orégano, orégão

Parte usada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Infusão. Adicionar uma colher de sopa de folhas frescas, em uma xícara de chá com água fervente. O consumo do chá deve ser feito de duas a três vezes ao dia, sem que se ultrapasse o limite de 12 horas entre um consumo e outro.

Propriedades terapêuticas

Sedativo, antiespasmódico, carminativo e antireumático

Indicação terapêutica

Bronquite, tosse, asma, gases, afecção do aparelho digestivo e respiratório. Combate às dores musculares, cefaleias; também pode ser utilizado como repelente de formigas; antibacteriano e fungicida

Contraindicação

Não foram descritos efeitos secundários nocivos

PEIXINHO

Stachys germanica L.





PEIXINHO

Stachys germanica L.

Nomes populares

Lambari de folhas, lambarzinho, língua-de-vaca, orelha-de-lebre, orelha-de-cordeiro, Peixe-de-pobre, peixe-frito, peixinho-frito, sálvia, sálvia-peluda, orelha-de-lebre, peixe-de-pobre.

Parte utilizada

Folhas

Modo de preparo

Uso Interno

Decocção. Adicionar de 2 a 3 colheres de sopa, da folha fresca picada em um litro de água fervente.

Culinária. Folhas podem ser utilizadas na ornamentação, no preparo de sucos, refogados, omeletes e sopas.

Propriedade terapêutica

Béquica

Indicação terapêutica

Tosse e faringite

Contraindicação

Não foram relatados efeitos secundários nocivos.

PICÃO

Bidens pilosa L.





PICÃO

Bidens pilosa L.

Nomes populares

Amor-seco, carrapicho-picão, pico-pico, picão-amarelo, picão-das-horas, picão-do-campo, carrapicho-de-agulha

Parte utilizada

Toda a planta

Modo de preparo

Uso Interno. Infusão

Icterícia, diabete e verminose. Uma colher de sopa da erva em ½ litro de água fervente. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia

Gargarejo em casos de amidalite e faringite. Uma xícara de café da planta picada em ½ litro de água

Uso externo

Decocção. 10 colheres de chá de folhas em 1 litro de água. Em compressas tópicas ou gargarejos.

Suco de folhas frescas. Compressas em feridas e úlceras

Banho. Antisséptico. Utilizar a decocção, 2 vezes ao dia

Propriedades terapêuticas

Antibacteriano, antiespasmódico, anti-inflamatório, antisséptico, carminativo, cicatrizante, depurativo, diurético, estimulante, expectorante, hipotensivo.

Indicação terapêutica

Distúrbios menstruais, bactericida, antioxidante, hipoglicemiante e estimulante da digestão.



Contraindicação

O picão contém uma pequena quantidade de cafeína e não deve ser usado por pessoas que sejam alérgicas ou sensíveis à cafeína. O picão é hipotensor, portanto pacientes cardíacos em uso de medicamento podem apresentar reações adversas. A presença, de cumarina, diminui a eficácia de medicamentos como Warfarin.

PIMENTA
Capsicum sp.



PIMENTA

Capsicum sp.

Capsicum baccatum L.- Dedo de Moça, Cumari, Pimenta Calabresa, Chifre de Veado, Cambuci

Parte utilizada

Fruto

Modo de preparo

Uso externo

Compressas quentes ou frias. Dor, em processos inflamatórios e contusões. Uma das indicações mais eficazes é a compressa quente ou fria de pimenta para articulações ou regiões acometidas por processo reumático, como artrite ou artrose. Basta aplicar a compressa aquecida sobre a região e manter por cerca de meia hora, uma a duas vezes ao dia.

Pó fino da pimenta seca. Pode ser aplicado diretamente sobre feridas abertas

Gargarejo: Fazer gargarejos com meia colher (sobremesa) de pimenta-do-reino diluída em 2 copos de água morna.

Propriedades terapêuticas

Analgésico, anti-inflamatório, fungicida, antioxidante, bactericida.

Indicação terapêutica

Estresse, fadiga, depressão, dores musculares, gastrointestinais, emagrecimento, prevenção da arteriosclerose, diurético, também indicado para dores de cabeça. Atua na redução do colesterol, controla os níveis de glicose no sangue e aumenta a capacidade pulmonar.

Contraindicação

Gestantes e lactantes. A pimenta não é indicada em casos de gastrite, hipertensão, hemorroidas e úlceras.

POEJO NACIONAL
***Cunila microcephala* Benth.**





POEJO NACIONAL

Cunila microcephala Benth.

Nomes populares

Poejinho, poejo-do-banhado, poejo-do-campo

Parte usada

Ramos com folhas

Modo de preparo

Infusão. Uma colher de chá da planta fresca em uma xícara de água. Tomar até duas xícaras ao dia durante até duas semanas

Propriedades terapêuticas

Estimulante, antiespasmódico

Indicação terapêutica

O poejinho possui cheiro aromático e sabor ligeiramente amargo. As folhas e flores são usadas na forma de chá como estimulante, antiespasmódico e no tratamento de tosse crônicas e infecção respiratória.

Contraindicação

Gestantes e lactantes

OBSERVAÇÕES: existem outras espécies chamadas de poejo: *Cunila sp.* e a *Mentha pulegium* cujo principal componente é a pulegona. Outra espécie de poejo chamada "poejo-da-serra"

QUEBRA-PEDRA
Phyllanthus tenellus Roxb.





QUEBRA-PEDRA

Phyllanthus tenellus Roxb.

Nomes populares

Erva-pombinha, erva-de-bombinha, arrebenta-pedra, erva-de-quebrante.

Parte utilizada

Toda a planta

Modo de preparo

Uso Interno

Decocção. Coloque duas colheres de sopa da planta para um litro de água. Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia

Propriedades terapêuticas

Antiespasmódico, hipoglicemiante, diurético e antibacteriano.

Indicações terapêuticas

A quebra-pedra serve para ajudar no tratamento de pedra nos rins, cólica renal, excesso de ácido úrico, diarreia, inchaços, falta de apetite, diabetes, azia, icterícia e prisão de ventre.

Contraindicação

Gestantes, lactantes e cardíacos. Devido ao potencial tóxico dos alcaloides, não devemos ultrapassar as dosagens recomendadas. É conveniente, no uso prolongado, interromper por uma semana o uso do chá a cada três semanas. Pode causar vômitos, diarreia e insuficiência cardíaca.

SÁLVIA
Salvia officinalis L.





SÁLVIA

Salvia officinalis L.

Nomes populares

Erva-santa, salva, salva das boticas, salva dos jardins, salva ordinária, salveta, salva-menor

Parte usada

Folhas e flores

Modo de preparo

Uso Interno. Decocção. Duas colheres de sopa das folhas em um litro de água fervente. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia

Uso externo. Afecções bucais como dores de garganta, rouquidão e aftas. Colocar duas colheres (de chá) das folhas, em 250 ml de água fervente, deixando repousar por 10 minutos. Depois coar e fazer gargarejos

Propriedades terapêuticas

Antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, ansiolítico natural, calmante, diurético, expectorante ou estimulante. A planta é antisséptica e fungicida

Indicação terapêutica

Aftas, bronquite, gengivite, diarreia. Popularmente é usada para controlar diabetes e sintomas da menopausa, tremores e vertigens. Também é eficaz no tratamento da sinusite, quando usado na forma de inalações.

Contraindicação

Gestação, lactantes ou em indivíduos com problemas renais e hipertensão. E também durante a menstruação

TANCHAGEM
Plantago major L.



TANCHAGEM

Platango major L.

Nomes populares

Língua de vaca, tanchagem-maior, tanchás, tachá, tansagem, tranchagem, transagem, sete-nervos, tançagem, tanchagem-média, plantagem

Parte utilizada

Folhas e sementes

Modo de preparo

Uso interno

Decocção. Adicionar duas colheres de sopa de folhas picadas em um litro de água fervente.

Infecções de faringe. Tomar uma xícara a cada 6 horas

Problemas gastrointestinais. Tomar uma xícara a cada 8 horas

Culinária. As folhas podem ser adicionadas aos molhos

Uso externo

Uso tópico. Para utilizar no tratamento de lesões da pele, as folhas devem ser maceradas e aplicadas no local por 3 a 4 vezes ao dia

Cataplasma. Aplicar as folhas amassadas sobre as feridas por 10 minutos e trocá-las a seguir. Aplicar 3 vezes ao dia

Propriedades terapêuticas

Antibacteriano, adstringente, expectorante, analgésico, anti-inflamatório, cicatrizante, depurativo, descongestionante, digestivo, diurético, tônico, sedativo e laxativo.

Indicação terapêutica

Pode agir como bactericida sobre as vias respiratórias em casos de inflamações. Indicada também em casos de diarreias. O suco das folhas pode ser usado em bochechos para acelerar a cicatrização da gengiva em casos de cirurgia e extrações de dentes. O emplastro da planta macerada ajuda a combater inflamações



Contraindicação

Gestantes e lactantes. As sementes não devem ser administradas em casos de obstruções do trato gastrointestinal

TOMILHO
Thymus vulgaris L.



TOMILHO

Thymus vulgaris L.

Nomes populares

Poejo, timo, arçanha, erva-urso, segurelha, tomilho ordinário, tomilho vulgar, tomilho de inverno.

Parte usada

Flores e folhas

Modo de preparo

Uso Interno. Infusão. Coloque duas colheres de café de folhas picadas em uma xícara de água fervente. Tomar várias vezes ao dia.

Uso externo.

Gargarejos. Dores de garganta, aftas

Inalação. Resfriados e sinusite

Utilizado para desinfecções de superfícies e também contra insetos

Propriedades terapêuticas

Expectorante, antisséptico, antibacteriano, tônico, estimulante e vermífugo.

Indicação terapêutica

Problemas respiratórios, asma, bronquite, gripe, resfriado, flatulência, inchaço, luxação, acne. É uma planta digestiva e estimulante, muito utilizada na culinária. Popularmente é usada para combater parasitas (tênia ou solitária) e como repelente de insetos

Contraindicação

Gestantes, lactantes, crianças e pacientes com insuficiência cardíaca e enterocolite. Os efeitos colaterais do tomilho incluem reações alérgicas, convulsões, problemas hepáticos, quando consumido em excesso.

VASSOURINHA
Scoparia dulcis L.





VASSOURINHA

Scoparia dulcis L.

Nomes populares

Coerana branca, corrente roxa, ganha aqui ganha acolá, tapeiçaba, tupeiçava, tupiçaba, tupiçava, tupixaba, tupixava, vassoura, vassourinha, vassourinha cheirosa, vassourinha de botão, vassourinha doce, vassourinha miúda, vassourinha mofina, vassourinha morfina, vassourinha tupiçaba.

Parte utilizada

Planta toda, mais comumente a raiz

Modo de preparo

Uso Interno. Infusão ou Decocção. Quatro colheres da folha fresca em um litro de água. Tomar uma xícara três vezes por dia

Uso externo. Utilizada também para banhos

Propriedades terapêuticas

Adstringente, antiespasmódico, antidiabético, antiasmático, antisséptico, depurativo, diurético, expectorante, tônico, digestivo e antiemético

Indicação terapêutica

Problemas de pele, como coceira ou alergia; problemas gastrointestinais, como cólicas, má digestão e hemorroida; assim como problemas respiratórios. Além disso, pode ser utilizada em dores de ouvido, diabetes, inchaço e varizes

Contraindicação

Gestantes e lactantes

VERBENA
Aloysia citriodora Palau



VERBENA

Aloysia citriodora Palau

Nomes populares

Verbena, verbena-das-farmácias, algebrado, aljabão, argevão, Erva-dos-leprosos, erva-sagrada, erva-de-ferro, gervão, gerivão, gervão, gervião, girvão, giribão, jarvão, urgevão, ulgevão, urgravão

Parte usada

Folhas, raízes e flores

Modo de preparo

Uso interno

Infusão. Estimulante digestivo. Adicionar em uma xícara de chá de água fervente, uma colher de sobremesa de folhas. Tomar duas vezes ao dia, antes das principais refeições.

Decocção. Febres, resfriados, gripes e bronquite. Adicione uma colher de sopa de folhas e flores em uma xícara de café de água em fervente. Em seguida, adicione uma xícara de café de açúcar cristal e leve novamente ao fogo, até completa dissolução. Tome uma colher de sopa, de 2 a 3 vezes ao dia. Para crianças dar somente metade da dose

Uso externo

Cataplasma. Feridas, contusões, machucaduras e afecções da pele (erisipela e eczemas). Em um pilão, coloque duas colheres de sopa de folhas e caules frescos, bem picados e uma colher de sobremesa de água. Amasse, até adquirir a consistência de uma pasta. Espalhe sobre um pano e aplique no local afetado, cobrindo com outro pano, para manter o calor. Deixe agir durante uma noite

Propriedades terapêuticas

Calmante, sedante, anti-inflamatório, analgésico, adstringente, afrodisíaco, depurativo, digestivo, estimulante, anticoagulante e tônico.



Indicação terapêutica

Ansiedade, estresse, insônia, inquietação, acne, asma, bronquite, artrite, distúrbios digestivos, falta de apetite, úlcera, taquicardia, reumatismo, conjuntivite, faringite e estomatite.

Contraindicação

Gestantes e lactantes

GLOSSÁRIO

ACNE. A acne é o nome dados aos cravos e espinhas resultantes de um processo inflamatório das glândulas sebáceas e dos folículos sebáceos. As áreas mais atingidas são o rosto, peito, ombro, costas e os braços.

ADSTRINGENTE. Apresenta a propriedade de contrair os tecidos e vasos sanguíneos, diminuindo a secreção das mucosas, formando uma camada protetora. Desta forma combatem diversas doenças inflamatórias da boca, garganta, intestinos, órgãos genitais e etc.

ALCALÓIDE. Função de defesa contra insetos e animais predadores. Eles normalmente atuam como estimulantes do sistema nervoso central, no entanto, podem causar dependência física e psíquica.

ALERGIA. Reação de hipersensibilidade sendo uma resposta imunológica exagerada, que se desenvolve após a exposição a alguma substância estranha ao nosso organismo e que ocorre em indivíduos suscetíveis (geneticamente) e previamente sensibilizados. Entre estas substâncias encontram-se poeiras ambientais, medicamentos, alimentos etc.

ANALGÉSICO. Diminui a dor.

ANTIDIARRÉICO. Diminuem a motilidade intestinal; auxiliam na eliminação de gases formados durante a digestão e eliminam microrganismos causadores de infecções do trato gastrointestinal.

ANTIEMÉTICO. Alívio dos sintomas relacionados com o enjoo, as náuseas e os vômitos.

ANTIESCORBÚTICO. Utilizado no tratamento da doença escorbuto. O escorbuto (do latim *scorbutus*) é uma doença que tem como primeiros sintomas hemorragias nas gengivas, tumefação purulenta das gengivas (inchaço com pus), dores nas articulações, feridas que não cicatrizam, além de desestabilização dos dentes. É provocada pela carência grave de vitamina C na dieta.

ANTIESPASMÓDICO. Suprime a contração do tecido muscular liso, prevenindo a ocorrência de espasmos no estômago, intestino, útero ou bexiga.

ANTIFLATULENTO. Elimina gases formados durante a digestão.

ANTI-HELMÍNTICO. Agente capaz de eliminar vermes (helmintos) intestinais.

ANTI-INFLAMATÓRIO. Utilizado em processos inflamatórios, atuam por favorecer o desaparecimento dos edemas, desidratando os tecidos tumefeitos, por ativação da



circulação local ou por vasoconstricção. O seu modo de ação predominante pode ser adstringente e emoliente.

ANTISSÉPTICO. Degrada ou inibi a proliferação de microrganismos presentes na superfície da pele e mucosas. São substâncias usadas para limpar ferimentos, evitando ou reduzindo o risco da infecção por ação de bactérias ou germes.

BÉQUICO. Utilizado no combate à tosse. Sinônimo de antitussígeno.

CARMINATIVO. Atua na redução dos gases intestinais.

CEFALÉIA. Dor de cabeça.

COLITE. Inflamação ou infecção do cólon (intestino grosso).

DEPURATIVO. Purifica o organismo de suas toxinas e resíduos.

DISPEPSIA. Dificuldade de digestão; Indigestão.

DIURÉTICO. Atuam no rim, aumentando o fluxo urinário. Também promovem a eliminação de eletrólitos como o sódio e o cloro, sendo usados no tratamento da hipertensão arterial, insuficiência renal, insuficiência cardíaca ou cirrose hepática. A perda de sódio provoca redução de líquido extracelular.

ECZEMA. Alteração cutânea caracterizada por formação de vesículas, exsudação, formação de crostas e descamação acompanhada de prurido, e provocada por muitas causas (tóxicas, irritativas, metabólicas e outras).

ESTOMÁQUICO. Favorece a digestão gástrica, como é o caso dos amargos, dos ácidos, dos fermentos digestivos, etc.

EXPECTORANTE. Auxilia na expectoração promovendo a eliminação das secreções.

EXSUDAÇÃO. Eliminação espontânea das substâncias oriundas da evolução do processo infecciosos (bacteremias, septicemias, etc.).

INAPETÊNCIA. Falta de apetite.

LAXANTE. Substância que provoca contrações intestinais, que levam o indivíduo a defecar.

SUMIDADE FLORIDA –Últimas folhas e flores de um galho.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

DI STASI LC; HIRUMA-LIMA CA. Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. 2.ed. Colaboração de Alba Regina Monteiro Souza-Brito, Alexandre Mariot, Claudenice Moreira dos Santos. São Paulo: Editora UNESP p.420-1, 2002.

DRESCHER L. (coord.). Herbanário da Terra: Plantas e Receitas. Laranja da Terra,ES: ARPA (Associação Regional dos Pequenos Produtores Agroecológicos) p. 25, 2001.

HARRI LORENZI, FJA. Plantas Medicinais: no Brasil: nativas e exóticas, 2ªed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

LOPES AMV; MATOS FJA.Plantas usadas na medicina popular do Rio Grande do Sul.Santa Maria: Ed. Infograph, 1997.

LORENZI H; MATOS FJA.Plantas Medicinais no Brasil:nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum p. 37-38; 189-190; 253, 2008.

MARTINS ER. Estudos em *Ocimumselloi*Benth.:isoenzimas, morfologia e óleo essencial. In:MING LCet al. (Eds.)Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares:Avanços na pesquisa agrônômica. Botucatu: UNESP p.97-125, 1998.

MATOS FJA. Farmácias Vivas. 4ª edição Editora UFC – Edições SEBRAE p. 61-3, 89, 114, 172, 204, 263, 2002.

MATOS FJA. Plantas Medicinais-guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no nordeste do Brasil. 3ªed. Imprensa Universitária/Edições UFC, Fortaleza, 2007.

MATOS FJA. Plantas Medicinais:Tropicos.org. Missouri Botanical Garden. <http://www.tropicos.org> - Acesso em: 13 Junho de 2011.



PANIZZA S. Plantas que curam: cheiro de mato. 5ª ed. São Paulo: IBRASA p. 148-149, 1997.

SIMÕES CM. *O. et al.* Plantas da Medicina Popular do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: Ed. da Universidade/UFRGS p.174, 1986.

GUIA DAS PLANTAS MEDICINAIS DA HORTA COMUNITÁRIA

	NOME POPULAR	NOME CIENTÍFICO	PARTE UTILIZADA	INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS
1	ALECRIM	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Folhas	Digestivos, enxaqueca, memória, depressão e o cansaço físico.
2	ALFAVACA CHEIRO DE ANIZ	<i>Ocimum selloi</i> Benth	Folhas e inflorescências	Digestivo, eliminação de gases, tratamento da bronquite e das fissuras nos mamilos, durante a lactação.
3	ALFAVACA-CRAVO	<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Folhas e inflorescências	Gripe, tosse, aftas, tratamento auxiliar do mau hálito e ameniza as dores no corpo.
4	ALFAZEMA	<i>Lavandula dentata</i> L.	Toda a planta	Flatulência, insônia, vertigens, contusões, feridas, inapetência, má digestão, asma, faringite e laringite. Ansiedade e depressão
5	ARNICA BRASILEIRA	<i>Solidago chilensis</i> Meyen	Folha, partes aéreas floridas e sumidades floridas.	Eficiente em casos de machucaduras e contusões. Também resolve problemas de espinhas, acne e furúnculos antes de vazarem, coceiras e picadas de insetos.
6	ARTEMISIA	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	Raiz, caule e folhas	Anemia, cólica intestinal, cólica menstrual, câimbras, gastrite e diarreias. Suas folhas também podem ser utilizadas como repelente de insetos, preparando uma infusão e utilizando o líquido em <i>sprays</i> . Indicada também em casos de dores de cabeça, enxaqueca e insônia. Na medicina tradicional chinesa, a Artemísia é utilizada há séculos na prática de moxabustão, uma espécie de acupuntura térmica.
7	AZEDINHA	<i>Rumex acetosa</i> L.	Planta inteira	Diurética e refrescante, o seu sabor ácido é muito agradável. As folhas frescas podem ser consumidas na forma de salada. Ricas em vitamina C, as folhas são também utilizadas contra constipação. Para uso externo, possui um efeito adstringente em feridas, ajudando na cicatrização.
8	BABOSA	<i>Aloe arborescens</i> Mill.	Folhas e seiva das folhas	Acne, queda de cabelo, anemia, dor de cabeça, dor muscular, para hidratar a pele, prisão de ventre e problemas digestivos. Também, indicada no tratamento local de ferimento e queimaduras da pele.
9	BÁLSAMO	<i>Sedum dendroideum</i> Moc. & Sessé ex DC.	Folhas	Contusões, torções, machucaduras, úlceras, inflamações gastrintestinais e de pele e em casos de cefaleias.
10	BELDROEGA	<i>Portulaca oleraceae</i> L.	Planta inteira	Enterite aguda, mastite, hemorroidas, cistite, cólicas renais, queimaduras,

				úlceras, inflamação dos olhos
11	BOLDO DE JARDIM	<i>Plectranthus barbatus</i> Andrews	Folhas	Problemas digestivos
12	CAMAPÚ	<i>Physalis angulata</i> L.	Folhas, frutos maduros e raízes	Diurético, anti-inflamatório e doenças de pele. Utilizada também em inflamações da garganta e do trato gastrointestinal
13	CÂNFORA	<i>Artemisia alba</i> Turra	Ramos, folhas e raízes	Dor muscular, contusões, feridas e picadas de inseto.
14	CAPIM LIMÃO	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Folhas	Digestivo, dor de cabeça, depressão, agitação, insônia, infecções da pele, além de tratar inchaços, dores musculares, pé-de-atleta, tosse, asma, febre, diarreia.
15	CAPUCHINHA	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Folhas e flores	Balsâmico, antimicrobiano, problemas capilares e dérmicos.
16	CARQUEJA	<i>Baccharis</i> sp.	Hastes aéreas	Auxilia nos regimes de emagrecimento e no tratamento de má digestão. É também muito recomendada como vermífugo. Externamente, é usada no tratamento de feridas e ulcerações
17	CARURU	<i>Amaranthus viridis</i> L.	Folhas, talos e sementes.	Cistite; expectorante e constipação intestinal.
18	CAVALINHA	<i>Equisetum giganteum</i> L.	Folhas	Osteoporose, arteriosclerose, pressão alta e retenção de líquidos, obesidade, flacidez da pele e músculos, celulite, estrias, ansiedade e menstruações excessivas. Também são indicadas para lavagens de feridas, erupções cutâneas, úlceras, pés com transpiração excessiva e gargarejo para aftas e amidalites.
19	CHAMBÁ	<i>Justicia pectoralis</i> var. <i>stenophylla</i> Leon	Toda parte aérea da planta	Afta, dermatite, secreções pulmonares, ferida e em casos de insônia.
20	CIDREIRA-DE-ÁRVORE	<i>Lipia alba</i> (Mill.) N.E. Br. Ex Britton & P. Wilson	Folhas e flores	Afeções da pele e das mucosas, cólica, flatulência, indigestão, náusea, dores musculares, laringite, resfriado, insônia.
21	CITRONELLA	<i>Cymbopogon nardus</i> (L.) Rendle	Folhas	Repelente para insetos e na aromaterapia. Não confundir citronela com capim-limão. As folhas de citronela são caídas nas pontas e possuem cheiro semelhante a produtos de limpeza. Enquanto que as folhas do capim-limão são eretas e tem aroma de limão
22	CONFREI	<i>Symphytum officinale</i> L.	Folhas, rizomas e raízes	Cicatrizantes nas contusões, ferimentos, combate pé de atleta e escaras por permanência no leito e feridas abertas por picadas de abelhas.
23	ENDRO	<i>Anethum graveolens</i> L.	Folhas, flores, sementes	Enjoos, estimulação da lactação, cólica intestinal em bebês, flatulências, dor de dente, azia, insônia, inflamação dos olhos, desinfecção de feridas.

24	ERVA DOCE	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Frutos (grãos de erva-doce)	Estimulante das funções digestivas, dor de cabeça e lactação. Resfriado, tosse e bronquite, febres e inflamação de garganta.
25	ESTRAGÃO	<i>Artemisia dracunculus</i> L.	Folhas	Inapetência, digestão lenta ou difícil, flatulência, fermentação, cólica menstrual e parasitas intestinais. Diurético, gripes, dismenorreia, dor de dente e casos de insônia.
26	FOLHA-DA-FORTUNA	<i>Bryophyllum pinnatum</i> (Lam.) Oken	Folhas	Infecções respiratórias, tosse, febre hematomas, cortes, arranhões, queimaduras.
27	GENGIBRE	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Rizoma (raiz)	Doenças respiratórias e problemas de garganta. Eficaz contra enjoos em viagem e no tratamento de ressaca. Tratamento de náusea da gravidez e pós-operatório. Além de ser um relaxante eficaz, hidrata o corpo e ajuda a eliminar as toxinas contribuindo para o emagrecimento, devido à sua ação termogênica.
28	HORTELA	<i>Mentha</i> sp.	Folhas, caules e inflorescência.	Azia, má digestão, flatulência, náuseas e dor de dente.
29	INSULINA VEGETAL	<i>Cissus verticillata</i> (L.) Nicolson & C. E. Jarvis	Folhas	Diabetes, reumatismo, abscesso, má circulação e inflamação.
30	LOURO	<i>Laurus nobilis</i> L.	Folhas	Digestivo, gases, cólicas menstruais, infecções nos ouvidos, infecção na pele, dor de cabeça e reumatismo. O uso mais comum é na culinária, como condimento para pratos salgados.
31	MACELA	<i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.	Flores e folhas	Azia, clarear cabelos, cólicas intestinais, contrações musculares bruscas, contusões, desordens menstruais, disfunções gástricas, dor de cabeça, estimulante da circulação capilar, febre, feridas e úlceras.
32	MALVA	<i>Malva sylvestris</i> L.	Folhas, flores	Problemas respiratórios, cicatrização e processos gastrointestinais, com benefícios à pele. A malva é usada popularmente como expectorante, emoliente, diurética e calmante. Indicada para problemas da garganta, dos brônquios e inflamações dentárias, picadas de insetos e irritações da pele.
33	MALVARIÇO	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng	Folhas	Tosse, rouquidão, bronquite, inflamação e dor de garganta, além do uso tópico em afecções de pele.

34	MANJERONA	<i>Origanum majorana</i> L.	Folhas e flores	Diarreia e flatulência. Combate à insônia, gripes, resfriados, cólicas menstruais, enjoos de viagem; entorses e traumatismos; afecções da pele, gastrite. Também usada como tempero
35	MANJERICÃO	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Folhas	Tosse, secreção pulmonar, feridas, problemas de estômago, falta de apetite, gases, aftas, dor de garganta, rouquidão, náusea, cólica, ansiedade, insônia, enxaqueca e picadas de insetos.
36	MASTRUZ	<i>Coronopus didymus</i> (L.) Sm.	Folhas	Anemia, bronquite, contusão, dor muscular, infecção respiratória, digestivo e estimulante das funções hepáticas.
37	MELISSA OU ERVA CIDREIRA	<i>Melissa officinalis</i> L.	Folhas e ramos	As folhas ou ramos de melissa são usados como sedativo, em dores de cabeça e de dente, em estados gripais, em distúrbios gastrointestinais e menstruais, bem como em reumatismo.
38	MENTA	<i>Menta</i> sp.	Folhas	Problemas digestivos, colite, câimbras digestivas, mau hálito, dores gastrointestinais, síndrome do intestino irritável.
39	MIL FOLHAS	<i>Achillea millefolium</i> L.	Folhas e flores	Infecções das vias respiratórias superiores, indisposição, flatulência, diarreia e febres. Também podem ser utilizada no tratamento de contusões, doenças de pele, feridas e dores musculares.
40	MIRRA	<i>Tetradenia riparia</i> (Hochst) Codd	Folhas	Inflamações e na recuperação da pele em casos de queimaduras
41	ORA-PRO-NÓBIS	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	Folhas	Em caso de aftas e outros problemas na região da cavidade bucal, como a gengivite (ex: em gargarejos); em caso de bronquite e em caso de acne
42	ORÉGANO GREGO	<i>Origanum vulgare</i> L.	Folhas	Bronquite, tosse, asma, gases, afecção do aparelho digestivo e respiratório. Combate às dores musculares, cefaleias; também pode ser utilizado como repelente de formigas; antibacteriano e fungicida
43	PEIXINHO	<i>Stachys germanica</i> L.	Folhas	Tosse e faringite
44	PICÃO	<i>Bidens pilosa</i> L.	Toda a planta	Distúrbios menstruais, bactericida, antioxidante, hipoglicemiante e estimulante da digestão.
45	PIMENTA	<i>Capsicum</i> sp.	Fruto	Estresse, fadiga, depressão, dores musculares, gastrointestinais, emagrecimento, prevenção da arteriosclerose, diurético, também indicado para dores de cabeça. Atua na redução do colesterol, controla os níveis

				de glicose no sangue e aumenta a capacidade pulmonar.
46	POEJO NACIONAL OU BRASILEIRO	<i>Cunila microcephala</i> Benth.	Ramos com folhas	O poeijinho possui cheiro aromático e sabor ligeiramente amargo. As folhas e flores são usadas na forma de chá como estimulante, antiespasmódico e no tratamento de tosse crônicas e infecção respiratória.
47	QUEBRA-PEDRA	<i>Phyllanthus tenellus</i> Roxb	Toda a planta	Tratamento de pedra nos rins, cólica renal, excesso de ácido úrico, disenteria, inchaços, falta de apetite, diabetes, azia, icterícia e prisão de ventre.
48	SÁLVA	<i>Salvia officinalis</i> L.	Folhas e flores	Aftas, bronquite, gengivite, diarreia. Popularmente é usada para controlar diabetes e sintomas da menopausa, tremores e vertigens. Também é eficaz no tratamento da sinusite, quando usado na forma de inalações.
49	TANCHAGEM	<i>Platango major</i> L.	Folhas e sementes	Pode agir como bactericida sobre as vias respiratórias em casos de inflamações. Indicada também em casos de diarreias. O suco das folhas pode ser usado em bochechos para acelerar a cicatrização da gengiva em casos de cirurgia e extrações de dentes. O emplastro da planta macerada ajuda a combater inflamações
50	TOMILHO	<i>Thymus vulgaris</i> L.	Flores e folhas	Problemas respiratórios, asma, bronquite, gripe, resfriado, flatulência, inchaço, luxação, acne. É uma planta digestiva e estimulante, muito utilizada na culinária. Popularmente é usada para combater parasitas (tênia ou solitária) e como repelente de insetos
51	VASSOURINHA	<i>Scoparia dulcis</i> L.	Planta toda, mais comumente a raiz.	Problemas de pele, como coceira ou alergia; problemas gastrointestinais, como cólicas, má digestão e hemorroida; assim como problemas respiratórios. Além disso, pode ser utilizada em dores de ouvido, diabetes, inchaço e varizes.
52	VERBENA	<i>Aloysia citriodora</i> Palau	Folhas, raízes e flores.	Ansiedade, estresse, insônia, inquietação, acne, asma, bronquite, artrite, distúrbios digestivos, falta de apetite, úlcera, taquicardia, reumatismo, conjuntivite, faringite e estomatite.