

EDUARDO MAIA



CHÁS MEDICINAIS

Guia com 65 espécies de Plantas Medicinais
aprovadas pela ANVISA



essenciaraz.com.br

Maia, Eduardo
Chás Medicinais. Guia com 65 espécies de Plantas
Medicinais aprovadas pela ANVISA conforme a
Resolução RDC nº 10 de 9 de março de 2010.
Maringá - Paraná.
148 páginas.

1ª edição
2018

ESSÊNCIA RAIZ
ATENÇÃO FARMACÊUTICA E EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
www.essenciaraz.com.br

Todos os direitos reservados.

*“O Senhor fez a terra produzir os medicamentos:
o homem sensato não os despreza.
Uma espécie de madeira não adoçou o amargor da água?
Essa virtude chegou ao conhecimento dos homens.
O Altíssimo deu-lhes a ciência da medicina para ser honrado em suas
maravilhas;
e dela se serve para acalmar as dores e curá-las;
o farmacêutico faz misturas agradáveis,
compõe unguentos úteis à saúde,
e seu trabalho não terminará,
até que a paz divina se estenda sobre a face da terra.”*

Eclo 38, 4-8.

SUMÁRIO

Avisos	07
Introdução	08
Formas de utilização das plantas medicinais	09
Espécies vegetais constantes na RDC 10/2010	13
1. <i>Achillea millefolium</i> – Mil-folhas	13
2. <i>Achyrocline satureioides</i> – Macela	15
3. <i>Aesculus hippocastanum</i> – Castanha-da-índia	17
4. <i>Ageratum conyzoides</i> – Mentrasto	19
5. <i>Allium sativum</i> – Alho	21
6. <i>Anacardium occidentale</i> – Cajueiro	23
7. <i>Arctium lappa</i> – Bardana	25
8. <i>Arnica montana</i> – Arnica	27
9. <i>Baccharis trimera</i> (<i>Baccharis genisteloides</i>) – Carqueja	29
10. <i>Bidens pilosa</i> – Picão	31
11. <i>Calendula officinalis</i> – Calêndula	33
12. <i>Caesalpinia ferrea</i> – Jucá	35
13. <i>Casearia sylvestris</i> – Guaçatonga	37
14. <i>Cinnamomum verum</i> – Canela	39
15. <i>Citrus aurantium</i> – Laranja-amarga	41
16. <i>Cordia verbenacea</i> – Erva-baleeira	43
17. <i>Curcuma longa</i> – Curcuma	45
18. <i>Cymbopogon citratus</i> – Capim-cidreira	47
19. <i>Cynara scolymus</i> – Alcachofra	49
20. <i>Echinodorus macrophyllus</i> – Chapéu-de-couro	51
21. <i>Equisetum arvense</i> – Cavalinha	53
22. <i>Erythrina verna</i> – Mulungu	55
23. <i>Eucalyptus globulus</i> – Eucalipto	57
24. <i>Eugenia uniflora</i> – Pitangueira	59

25. <i>Glycyrrhiza glabra</i> – Alcaçuz	61
26. <i>Hamamelis virginiana</i> – Hamamelis	63
27. <i>Harpagophytum procumbens</i> – Garra-do-diabo	65
28. <i>Illicium verum</i> – Anis-estrelado	67
29. <i>Justicia pectoralis</i> – Chambá	69
30. <i>Lippia alba</i> – Erva-cidreira	71
31. <i>Lippia sidoides</i> – Alecrim-pimenta	73
32. <i>Malva sylvestris</i> – Malva	75
33. <i>Matricaria chamomilla</i> – Camomila	77
34. <i>Maytenus ilicifolia</i> – Espinheira-santa	79
35. <i>Melissa officinalis</i> – Melissa	81
36. <i>Mentha x piperita</i> – Hortelã-pimenta	83
37. <i>Mentha pulegium</i> – Poejo	85
38. <i>Mikania glomerata</i> – Guaco	87
39. <i>Momordica charantia</i> – Melão-de-São-Caetano	89
40. <i>Passiflora alata</i> – Maracujá	91
41. <i>Passiflora edulis</i> – Maracujá-azedo	93
42. <i>Passiflora incarnata</i> – Maracujá	95
43. <i>Paullinia cupana</i> – Guaraná	97
44. <i>Peumus boldus</i> – Boldo-do-chile	99
45. <i>Phyllanthus niruri</i> – Quebra-pedra	101
46. <i>Pimpinella anisum</i> – Anis	103
47. <i>Plantago major</i> – Tansagem	105
48. <i>Plectranthus barbatus (Coleus barbatus)</i> – Boldo-nacional	107
49. <i>Polygonum punctatum</i> – Erva-de-bicho	109
50. <i>Psidium guajava</i> – Goiabeira	111
51. <i>Punica granatum</i> – Romã	113
52. <i>Rhamnus purshiana</i> – Cáscara-sagrada	115
53. <i>Rosmarinus officinalis</i> – Alecrim	117
54. <i>Salix alba</i> – Salgueiro	119

55. <i>Salvia officinalis</i> – Sálvia	121
56. <i>Sambucus nigra</i> – Sabugueiro	123
57. <i>Schinus terebinthifolius</i> – Aroeira-da-praia	125
58. <i>Senna alexandrina</i> (<i>Cassia acutifolia</i>) – Sene	127
59. <i>Solanum paniculatum</i> – Jurubeba	129
60. <i>Stryphnodendron adstringens</i> – Barbatimão	131
61. <i>Taraxacum officinale</i> – Dente-de-leão	133
62. <i>Uncaria tomentosa</i> – Unha-de-gato	135
63. <i>Vernonia condensata</i> – Boldo-baiano	137
64. <i>Vernonia polyanthes</i> – Assa-peixe	139
65. <i>Zingiber Officinale</i> – Gengibre	141
Referências	143
Índice por nome popular	145

AVISOS

As doses descritas devem ser ajustadas para crianças e idosos:

- crianças de 3 a 7 anos de idade devem usar 25% da dose recomendada;
- e crianças de 7 a 12 anos e pessoas acima de 70 anos de idade devem usar 50% da dose recomendada.

MEDIDAS DE REFERÊNCIA

Para fins de padronização são adotadas as seguintes medidas de referência:

- I. colher de sopa: 15 mL / 3 g;
- II. colher de sobremesa: 10 mL / 2 g;
- III. colher de chá: 5 mL / 1 g;
- IV. colher de café: 2 mL / 0,5 g;
- V. xícara de chá ou copo: 150 mL;
- VI. xícara de café: 50 mL;
- VII. cálice: 30 mL.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas para tratar doenças é tão antigo quanto a própria humanidade. O homem sempre buscou na natureza os recursos necessários para melhorar suas condições de vida. Ao longo de muitas gerações, por meio de experiências e observações na base da tentativa e erro, o homem percebeu que as plantas poderiam provocar reações benéficas no organismo, capazes de resultar na recuperação da saúde, assim como notou que há plantas nocivas à saúde, capazes de produzir alucinações ou até mesmo de causar a morte.

Para se utilizar dos benefícios oferecidos pelas plantas medicinais é fundamental saber identificar cada espécie, uma vez que várias plantas podem possuir o mesmo nome popular em diversas regiões do país, como, por exemplo, os boldos, as arnicas e as cidreiras, entre outras espécies.

O cultivo de plantas medicinais para fins terapêuticos e alimentares deve ser realizado de forma sustentável, visando conservar os recursos naturais e fornecer produtos mais saudáveis, sem prejuízos ao meio ambiente, favorecendo a saúde e a qualidade de vida.

Fatores ambientais como altitude, latitude, temperatura, umidade relativa do ar, duração do dia, solo, disponibilidade de água e nutrientes influenciam na produção de princípios ativos (PA) pelas plantas, ou seja, não é porque uma planta cresce em uma determinada região que ela vai, necessariamente, conter os princípios ativos exigidos pelo mercado.

Os princípios ativos são substâncias químicas que a planta produz durante o seu crescimento e desenvolvimento e que possuem ações diversas sobre o organismo humano ou animal os quais conferem suas respectivas ações terapêuticas.

Para que haja um aproveitamento adequado dos princípios ativos de uma planta é necessário um preparo correto. Para cada parte da planta a ser usada (caule, raiz, ou folhas, por exemplo), temos um grupo de princípio ativo a ser extraído, uma doença a ser tratada e uma forma de preparo mais adequada para o seu consumo ou utilização.

Quando utilizados da maneira e na dosagem corretas, temos grandes benefícios e poucos efeitos colaterais na utilização dos fitoterápicos.

Por este motivo, é fundamental:

1. Conhecer o aspecto histórico das Plantas Medicinais;
2. Realizar a correta identificação das espécies botânicas;
3. Exercer as Boas Práticas Agrícolas;
4. Considerar os fatores que influenciam na produção dos princípios ativos;
5. Conhecer quais são os principais princípios ativos produzidos por cada espécie;
6. Saber as propriedades terapêuticas de cada PA;
7. E por fim conhecer a forma correta de preparar e utilizar as plantas medicinais.

Nas páginas que seguem, você encontrará todas as informações que precisa para uma utilização correta dos princípios ativos de 65 plantas que vão te auxiliar a cuidar de você mesmo e da sua família de uma forma mais segura e saudável. Vamos começar?

FORMAS DE UTILIZAÇÃO

DECOCÇÃO (Cozimento)

A decocção ou cozimento envolve colocar a planta ou droga vegetal rasurada (picada grosseiramente) na água fria e levar a ferver, que poderá variar de 5 a 20 minutos, de acordo com a consistência da parte da planta utilizada, ou seja, se for uma folha precisará de menos tempo de cozimento do que uma raiz.

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 (quando a sua textura é semelhante a couro e se quebra facilmente), para melhor facilitar a extração dos seus ativos.

Exemplos: Quina (*Cinchona officinalis*), Canela (*Cinnamomum zeylanicum*), Espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*).

INFUSÃO

A infusão, ou popularmente denominado no Brasil de “chá”, é o processo extrativo mais antigo e primitivo, ainda hoje utilizado pela população. O preparo consiste em derramar água fervente (80 – 90°C) sobre a planta ou droga vegetal rasurada, 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 quando ainda estão mornos ou quentes. Os indicados para males do aparelho

digestivo, indigestão, diarreia, etc., devem ser tomados mornos, frios ou gelados.

Os infusos devem ser preparados preferencialmente em doses individuais para serem usados logo em seguida. Entretanto se houver uma frequência nas doses, podem-se preparar quantidades maiores para consumo, desde que 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 x piperita*), Capim-limão (*C. citratus*), Boldo-do-chile (*Peumus boldus*).



1 – *Achillea millefolium*



Mil folhas

Nomenclatura botânica: *Achillea millefolium*

Nomenclatura popular: Mil folhas.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 2g (1 a 2 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Falta de apetite, dispepsia (perturbações digestivas), febre, inflamações e cólicas.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares.

Efeitos adversos: O uso pode causar cefaleia e inflamação. O uso prolongado pode provocar reações alérgicas. Caso ocorra um desses sintomas, suspender o uso e consultar um especialista.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004. ALONSO 2004.

2 – *Achyrocline satureioides*



Macela; Marcela; Marcela-do-campo

Nomenclatura botânica: *Achyrocline satureioides*

Nomenclatura popular: Macela; Marcela; Marcela-do-campo.

Parte utilizada: Sumidades floridas.

Forma de utilização: Infusão de 1,5g (1/2 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Má digestão e cólicas intestinais; como sedativo leve; e como anti-inflamatório.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ALONSO, 1998. GUPTA *et al*, 1995. IPATINGA , 2000. SIMÕES *et al*, 1998.

3 - *Aesculus hippocastanum*



Castanha-da-índia

Nomenclatura botânica: *Aesculus hippocastanum*

Nomenclatura popular: Castanha-da-índia.

Parte utilizada: Sementes com casca.

Forma de utilização: Decocção: 1,5g (1/2 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 2 x ao dia, logo após as refeições.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Fragilidade capilar, insuficiência venosa (hemorroidas e varizes).

Contra indicações: Não utilizar na gravidez, lactação, insuficiência hepática e renal, como também em casos de lesões da mucosa digestiva em atividade.

Efeitos adversos: Altas doses podem causar irritação do trato digestivo, náusea e vômito.

Informações adicionais na embalagem: Não utilizar junto com anticoagulantes.

Referências: BLUMENTHAL, 2000. ALONSO, 2004. CARDOSO, 2009.

4 – *Ageratum conyzoides*



Mentras to, Catinga-de-bode

Nomenclatura botânica: *Ageratum conyzoides*

Nomenclatura popular: Mentrasto, Catinga-de-bode.

Parte utilizada: Partes aéreas sem as flores.

Forma de utilização: Infusão de 2 a 3g (2 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara chá 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Dores articulares (Artrite, artrose) e reumatismo.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por pessoas com problemas hepáticos.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Nunca usar por mais de três semanas consecutivas.

Referências: DINIZ *et al*, 2006. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997. MATOS, 1998. MELO-DINIZ *et al*, 1998. RODRIGUES, 2006.

5 – *Allium sativum*



Alho

Nomenclatura botânica: *Allium sativum*

Nomenclatura popular: Alho.

Parte utilizada: Bulbo.

Forma de utilização: Infusão a frio: 0,5g (1 colher de café) em 30 mL (cálice), a frio.

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 cálice 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Retenção de líquidos como diurético. Estimulante, expectorante, antisséptico, auxiliar na redução do colesterol.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por menores de três anos.

Efeitos adversos: Doses altas podem causar desconforto gastrointestinal.

Informações adicionais na embalagem: Não usar se estiver tomando anticoagulantes orais; descontinuar o uso 10 dias antes de qualquer cirurgia.

Referências: WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004. GRUENWALD, *et al*, 2000.

6 – *Anacardium occidentale*



Cajueiro

Nomenclatura botânica: *Anacardium occidentale*

Nomenclatura popular: Cajueiro.

Parte utilizada: Entrecasca.

Forma de utilização: Decocção: 4,5 g (1 ½ colher de sopa) em 150 mL (xícara chá).

Posologia e modo de usar:

Via Oral: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 x ao dia.

Via Tópico: Aplicar compressa na região afetada 3 a 4 x ao dia.

Uso: A

Alegações:

Oral: Diarreia não infecciosa.

Tópico: Lesões como antisséptico e cicatrizante.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por período superior ao recomendado.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não utilizar junto com anticoagulantes, corticoides e anti-inflamatórios.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008.

7 – *Arctium lappa*



Bardana

Nomenclatura botânica: *Arctium lappa*

Nomenclatura popular: Bardana.

Parte utilizada: Raízes.

Forma de utilização: Infusão a frio: 2,5g (2,5 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar:

Via Oral: Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 x ao dia.

Via Tópica: Aplicar compressas na pele lesada 3 x ao dia.

Alegações:

Oral: Distúrbios digestivos, diurético, anti-inflamatório na artrite.

Tópica: Como antisséptico e anti-inflamatório em dermatites.

Uso: A

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: GARCIA *et al*, 1999. GRUENWALD, *et al*, 2000. WICHTL, 2003.

8 – *Arnica montana*



Arnica

Nomenclatura botânica: *Arnica montana*

Nomenclatura popular: Arnica.

Parte utilizada: Flores.

Forma de utilização: Infusão de 2 a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar compressa na área a ser tratada de 2 a 3 x ao dia.

Via: Tópica

Uso: A/I

Alegações: Traumas, contusões, torções, edemas e hematomas.

Contra indicações: Não utilizar por via oral. Não aplicar em feridas abertas.

Efeitos adversos: O uso por mais dias do que o recomendado pode causar eczema. Evitar o uso em concentrações superiores à recomendada. Não usar em feridas abertas.

Informações adicionais na embalagem: Pode, em casos isolados, provocar reações tóxicas na pele como vesiculação e necrose.

Referências: PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

9 – *Baccharis trimera* (*Baccharis genisteloides*)



Carqueja; Carqueja-amarga

Nomenclatura botânica: *Baccharis trimera* (*Baccharis genisteloides*)

Nomenclatura popular: Carqueja; Carqueja amarga.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 2,5g (2,5 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbio da digestão.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Pode causar hipotensão. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ALONSO, 1998. GUPTA *et al*, 1995. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

10 – *Bidens pilosa*



Picão

Nomenclatura botânica: *Bidens pilosa*

Nomenclatura popular: Picão.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 2g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar compressa na área a ser tratada de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: I

Alegações: Icterícia.

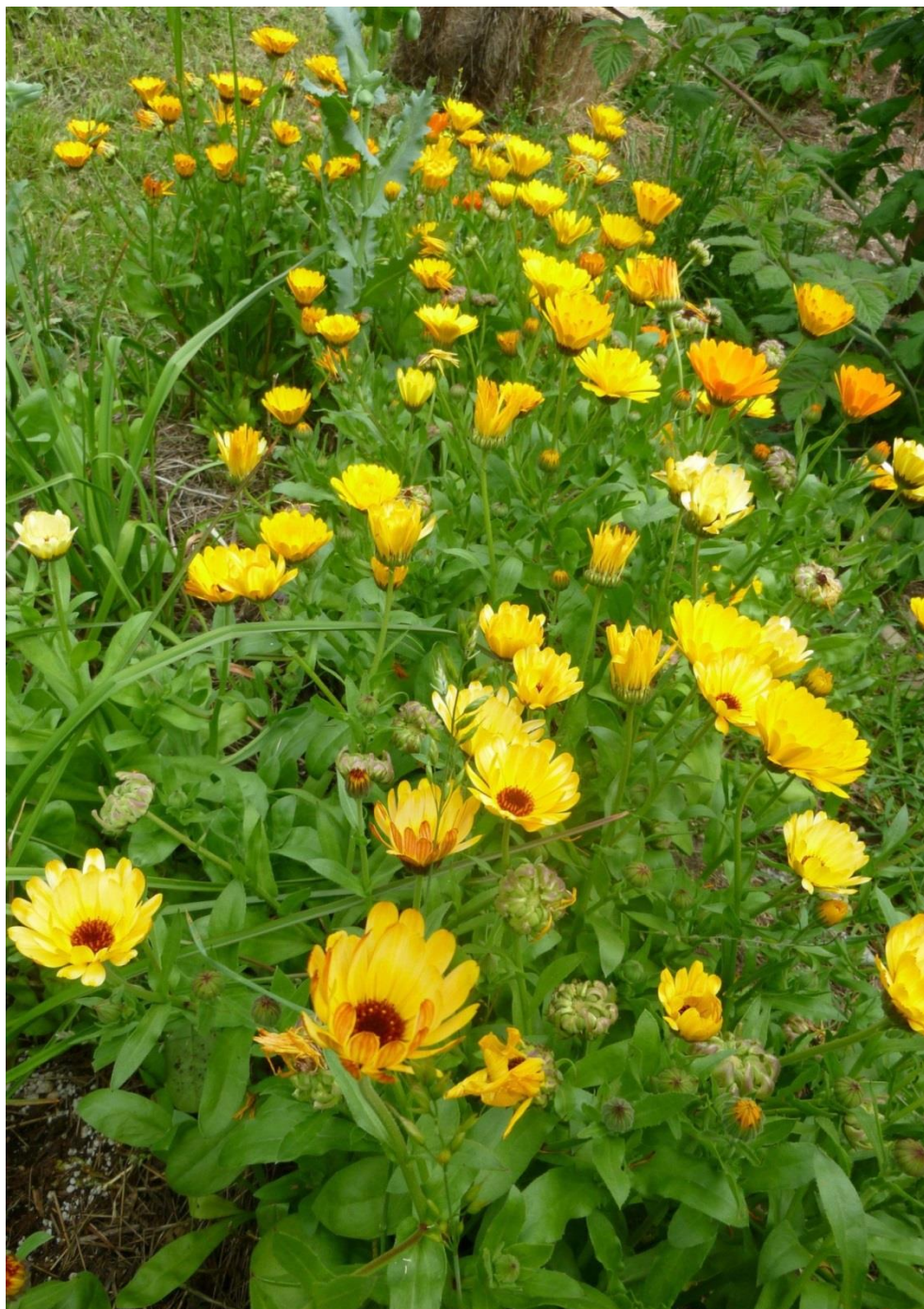
Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: GUPTA *et al*, 1995. IPATINGA, 2000. SIMÕES *et al*, 1998.

11 – *Calendula officinalis*



Calêndula

Nomenclatura botânica: *Calendula officinalis*

Nomenclatura popular: Calêndula.

Parte utilizada: Flores.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 4g (1 a 4 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar compressa na região afetada 3 x ao dia.

Via: Tópico

Uso: A/I

Alegações: Inflamações e feridas, contusões e queimaduras.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

12 – *Caesalpinia ferrea*



Jucá, Pau-ferro

Nomenclatura botânica: *Caesalpinia ferrea*

Nomenclatura popular: Jucá, Pau-ferro.

Parte utilizada: Favas.

Forma de utilização: Decocção 7,5 g (2,5 colheres de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar compressa na região afetada de 2 a 3 x ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Feridas. Adstringente, hemostático, cicatrizante e antisséptico.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de distúrbios cardíacos, renais e hepáticos.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: DINIZ *et al.*, 2006. IEPA, 2005. MATOS, 1997b. MELO-DINIZ *et al.*, 1998

13 – *Casearia sylvestris*



Guaçatonga, Erva-de-bugre, Erva-de-lagarto

Nomenclatura botânica: *Casearia sylvestris*.

Nomenclatura popular: Guaçatonga, Erva-de-bugre, Erva-de-lagarto.

Parte utilizada: Folha.

Forma de utilização: Infusão 2 a 4 g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 x ao dia.

Alegações:

Via Tópico: Dor e lesões, como antisséptico e cicatrizante tópico.

Via Interno: Dispepsia (distúrbios digestivos), gastrite e halitose (mau hálito).

Uso: A/I

Contra indicações: Não utilizar na gravidez e lactação.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008. ITF, 2008.

14 – *Cinnamomum verum*



Canela, Canela-do-Ceilão e Canela-da-China

Nomenclatura botânica: *Cinnamomum verum*

Nomenclatura popular: Canela, Canela-do-Ceilão e Canela-da-China.

Parte utilizada: Casca.

Forma de utilização: Decocção: 0,5 a 2g (1 a 4 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 6x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Falta de apetite, perturbações digestivas com cólicas leves, gases, sensação de plenitude gástrica.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Podem ocorrer reações alérgicas de pele e mucosa.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: WICHTL, 2003. GRUENWALD *et al*, 2000. GARCIA *et al*, 1999.

15 – *Citrus aurantium*



Laranja-amarga

Nomenclatura botânica: *Citrus aurantium*

Nomenclatura popular: Laranja-amarga.

Parte utilizada: Flores.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 2g (1 a 2 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 a 2 xícara de chá, antes de dormir.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Tensão, como calmante suave.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de distúrbios cardíacos.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Respeitar rigorosamente as doses recomendadas.

Referências: WICHTL, 2003. GARCIA *et al*, 1999.

16 – *Cordia verbenacea*



Erva-baleeira

Nomenclatura botânica: *Cordia verbenacea*

Nomenclatura popular: Erva-baleeira.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar:

Via Oral: Utilizar 1 xícara de 3 x ao dia.

Via Tópico: Aplicar compressa na região afetada 3 x ao dia.

Uso: A

Alegações: Inflamação em contusões e dor.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008.

17 – *Curcuma longa*



Curcuma, Zedoária, Açafroa, Açafrão-da-Terra

Nomenclatura botânica: *Curcuma longa*

Nomenclatura popular: Curcuma, Zedoária, Açafroa, Açafrão-da-Terra.

Parte utilizada: Rizoma.

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

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 1 a 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Distúrbios digestivos.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de obstrução dos dutos biliares, e em caso de úlcera gastroduodenal. Em caso de cálculos biliares, usar somente sob avaliação médica.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não usar junto com anticoagulantes.

Referências: WICHTL, 2003. GARCIA *et al*, 1999. ALONSO, 1998. OMS, 1999.

18 – *Cymbopogon citratus*



Capim-santo, Capim-limão, Capim-cidrô, Capim-cidreira, Cidreira.

Nomenclatura botânica: *Cymbopogon citratus*

Nomenclatura popular: Capim-santo, Capim-limão, Capim-cidrô, Capim-cidreira, Cidreira.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 3g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 1 a 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Cólicas intestinais e como sedativo leve.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Deve-se evitar o uso concomitante com medicamentos sedativos (calmantes).

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. DINIZ *et al*, 2006. GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. IEPA, 2005. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998. VIANA *et al*, 1998.

19 – *Cynara scolymus*



Alcachofra

Nomenclatura botânica: *Cynara scolymus*

Nomenclatura popular: Alcachofra.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 1g (1 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 1 a 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbios da digestão.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de cálculos biliares e em casos de obstrução das vias biliares.

Efeitos adversos: O uso pode provocar flatulência, fraqueza e sensação de fome.

Informações adicionais na embalagem: Usar cuidadosa mente em pessoas com doença hepatocelular aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático.

Referências: GARCIA *et al*, 1999. MATOS, 2000. PROPLAM, 2004. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

20 – *Echinodorus macrophyllus*



Chapéu-de-couro

Nomenclatura botânica: *Echinodorus macrophyllus*

Nomenclatura popular: Chapéu-de-couro.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 1g (1 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Edemas (inchaços) por retenção de líquidos e processos inflamatórios.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de insuficiência renal e cardíaca.

Efeitos adversos: Doses acima da recomendada podem causar diarreia. Pode interagir com medicamentos anti-hipertensivos.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: AMARAL *et al*, 2005. PROPLAM, 2004. GILBERT *et al*, 2005.

21 – *Equisetum arvense*



Cavalinha

Nomenclatura botânica: *Equisetum arvense*

Nomenclatura popular: Cavalinha.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Edemas (inchaços) por retenção de líquidos.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de insuficiência renal e cardíaca.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: O uso por período superior ao recomendado pode provocar dor de cabeça e anorexia. Altas doses podem provocar irritação gástrica, reduzir os níveis de vit. B1 e

Provocar irritação no sistema urinário.

Referências: ALONSO, 1998. MARINGÁ, 2001. IPATINGA, 2000. MILLS & BONE, 2004.

22 – *Erythrina verna*



Mulungu

Nomenclatura botânica: *Erythrina verna*

Nomenclatura popular: Mulungu.

Parte utilizada: Casca.

Forma de utilização: Decocção: 4 a 6g (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Tensão, como calmante suave.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não usar por mais de 3 dias de cada vez.

Referências: LIMA *et al*, 2006. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. IPATINGA, 2000.

23 – *Eucalyptus globulus*



Eucalipto

Nomenclatura botânica: *Eucaliptus globulus*

Nomenclatura popular: Eucalipto.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 2g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Fazer inalação de 2 a 3 x ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegaões: Gripes e resfriados.

Contra indicaões: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de inflamação gastrointestinal e biliar; doença hepática grave; gravidez, lactação e em menores de 12 anos.

Efeitos adversos: Em casos raros, pode provocar náusea, vômito e diarreia.

Informações adicionais na embalagem: Evitar o uso associado com sedativos, anestésicos e analgésicos, pois pode potencializar suas ações; pode interferir com tratamentos hipoglicemiantes.

Referências: ALONSO, 1998. MATOS, 1997b. MATOS, 2000. PROPLAM, 2004. WICHTL, 2003.

24 – *Eugenia uniflora*



Pitangueira

Nomenclatura botânica: *Eugenia uniflora*

Nomenclatura popular: Pitangueira.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 cálice (30 mL) após a evacuação em no máximo 10 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Diarreia não infecciosa.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ALONSO, 2004.

25 – *Glycyrrhiza glabra*



Alçaçuz

Nomenclatura botânica: *Glycyrrhiza glabra*

Nomenclatura popular: Alcaçuz.

Parte utilizada: Raiz.

Forma de utilização: Infusão de 4,5g (1 ½ colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Tosses, gripes e resfriados.

Contra indicações: Não deve ser utilizado na gravidez e pessoas com hipertensão arterial, hiperestrogenismo e diabetes.

Efeitos adversos: Possível quadro de pseudoaldosteronismo por ação mineralocorticoide (caracterizado por retenção de sódio, cloro e água, edema, hipertensão arterial e ocasionalmente mioglobinúria).

Informações adicionais na embalagem: Deve haver cautela ao associar com anticoagulantes, corticoides e anti-inflamatórios.

Referências: ALONSO, 1998. GARCIA, 1999.

26 – *Hamamelis virginiana*



Hamamelis

Nomenclatura botânica: *Hamamelis virginiana*

Nomenclatura popular: Hamamelis.

Parte utilizada: Folhas (infusão); Casca (decoção).

Forma de utilização:

Oral: 2 a 3g (2 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Tópico: 3 a 6g (1 a 2 colheres de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar:

Oral: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3x ao dia.

Tópico: Aplicar em compressas na região afetada de 2 a 3x ao dia.

Via: Oral / Tópico

Uso: A/I

Alegações:

Oral: Diarreia.

Tópico: Inflamações da pele e mucosas. Hemorroidas.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Por via oral, eventualmente pode ocorrer irritação gástrica e vômitos.

Informações adicionais na embalagem: Não usar continuamente por mais de 4 semanas.

Referências: WICHTL, 2003. GRUENWALD *et al*, 2000. GARCIA *et al*, 1999.

27 – *Harpagophytum procumbens*



Garra-do-diabo

Nomenclatura botânica: *Harpagophytum procumbens*

Nomenclatura popular: Garra-do-diabo.

Parte utilizada: Raiz.

Forma de utilização: Infusão de 1g (1 colher de café) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Dores articulares (Artrite, artrose, artralgia).

Contra indicações: Não utilizar em portadores de úlceras estomacais e duodenais.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ITF, 2008.

28 – *Illicium verum*



Anis-estrelado

Nomenclatura botânica: *Illicium verum*

Nomenclatura popular: Anis-estrelado.

Parte utilizada: Fruto.

Forma de utilização: Infusão de 1,5g (1 ½ colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Bronquite como expectorante.

Contra indicações: Não utilizar na gravidez e no hiperestrogenismo.

Efeitos adversos: O uso pode ocasionar reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrintestinal.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ALONSO, 1998. MATOS, 1998.

29 – *Justicia pectoralis*



Chambá, Chachambá, Trevo-cumaru

Nomenclatura botânica: *Justicia pectoralis*

Nomenclatura popular: Chambá, Chachambá, Trevo-cumaru.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 5g (5 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Tosse, como expectorante e bronco dilatador.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. DINIZ *et al*, 2006. GUPTA *et al*, 1995. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1998. MATOS, 2000. VIANA *et al*, 1998.

30 – *Lippia alba*



Erva-cidreira, Falsa-erva-cidreira

Nomenclatura botânica: *Lippia alba*

Nomenclatura popular: Erva-cidreira, Falsa-erva-cidreira.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 3g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Quadros leves de agitação, ansiedade, insônia. Cólicas abdominais, distúrbios estomacais, gases, como digestivo, e expectorante.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Uso cuidadoso em indivíduos com pressão baixa.

Informações adicionais na embalagem: Doses acima da recomendação podem causar irritação gástrica, bradicardia (diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (queda da pressão).

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. DINIZ *et al*, 2006. GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. IEPA, 2005. IPATINGA, 2000. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. PROPLAM, 2004.

31 – *Lippia sidoides*



Alecrim-pimenta

Nomenclatura botânica: *Lippia sidoides*

Nomenclatura popular: Alecrim-pimenta

Parte utilizada: Folhas

Forma de utilização: Infusão de 2 a 3g (2 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícara de chá)

Posologia e modo de usar: Aplicar de 2 a 3 x ao dia.

Via: Tópico: Gargarejos, Bochechos e Lavagens.

Uso: A

Alegações: Inflamações da boca e garganta, como antisséptico.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não deve ser usado em inalações devido à ação irritante dos vapores. Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo.

Referências: MATOS, 2000. VIANA *et al*, 1998.

32 – *Malva sylvestris*



Malva

Nomenclatura botânica: *Malva sylvestris*

Nomenclatura popular: Malva.

Parte utilizada: Folhas e flores.

Forma de utilização:

Via Oral: Infusão de 2g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 4 x ao dia.

Alegações: Bronquite, como expectorante.

Forma de utilização:

Via Tópico: Infusão de 6g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar de 3 a 4 x ao dia.

Alegações: Contusões, processos inflamatórios da boca e garganta.

Uso: A

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ALONSO, 1998. GARCIA *et al*, 1999. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

33 – *Matricaria chamomilla*



Camomila

Nomenclatura botânica: *Matricaria chamomilla*

Nomenclatura popular: Camomila.

Parte utilizada: Flores.

Forma de utilização:

Via Oral:

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

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Alegaões: Cólicas intestinais.

Forma de utilização:

Via Tópico:

Infusão: 6-9g (2-3 colheres de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar de 3 a 4 x ao dia, em forma de bochechos, gargarejos e compressas.

Alegaões: Contusões, como anti-inflamatório.

Informações adicionais na embalagem: Não aplicar a infusão na região próxima aos olhos. Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo.

Uso: A/I

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Podem ocorrer reações alérgicas ocasionais

Referências: MATOS, 1998. PROPLAM, 2004. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

34 – *Maytenus ilicifolia*



Espinheira-santa

Nomenclatura botânica: *Maytenus ilicifolia*

Nomenclatura popular: Espinheira-santa.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 2g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL (xícaras de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbios da digestão, dispepsia, azia e gastrite.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por crianças menores de 6 anos.

Efeitos adversos: O uso pode provocar secura e gosto estranho na boca, náuseas.

Informações adicionais na embalagem: Não utilizar em lactantes, pois promove a redução do leite.

Referências: AMARAL *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. IPATINGA, 2000. LIMA *et al*, 2006. MARINGÁ, 2001. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

35 – *Melissa officinalis*



Melissa, Erva-cidreira

Nomenclatura botânica: *Melissa officinalis*

Nomenclatura popular: Melissa, Erva-cidreira.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 mL (xícara chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Cólicas abdominais e como sedativo leve.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de hipotireoidismo.

Efeitos adversos: Uso cuidadoso em indivíduos portadores de pressão baixa.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: GARCIA *et al*, 1999. MATOS, 2000. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

36 – *Mentha piperita*



Hortelã-pimenta

Nomenclatura botânica: *Mentha piperita*

Nomenclatura popular: Hortelã-pimenta.

Parte utilizada: Folha.

Forma de utilização: Infusão de 1,5g (3 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Cólicas, gases, problemas hepáticos.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Na presença de cálculos biliares, consultar médico antes de usar.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: WICHTL, 2003. MATOS, 2000. MILLS & BONE, 2004. GRUENWALD *et al*, 2000.

37 – *Mentha pulegium*



Poejo

Nomenclatura botânica: *Mentha pulegium*

Nomenclatura popular: Poejo.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 1g (1 colher de sobremesa) em 150 mL (xícara chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia durante ou após as refeições.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Bronquite como expectorante. Estimulante do apetite, perturbações digestivas, espasmos gastrointestinais, cálculos biliares, colecistite.

Contra indicações: Contraindicada na gravidez, lactação e em crianças menores de 6 anos. Contraindicado o uso prolongado e a inalação.

Efeitos adversos: Administração em doses e tempo de uso acima dos recomendados pode ser hepatotóxica e abortiva.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: GARCIA *et al*, 1999. GRUENWALD *et al*, 2000. IPATINGA, 2000. MATOS, 1998.

38 – *Mikania glomerata*



Guaco

Nomenclatura botânica: *Mikania glomerata*

Nomenclatura popular: Guaco.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 0,5g (1 colher de café) pó planta seca em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Gripes e resfriados, bronquites alérgica e infecciosa, como expectorante.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Doses acima da recomendada podem provocar vômitos e diarreia; pode interferir na coagulação sanguínea.

Informações adicionais na embalagem: Pode interagir com anti-inflamatórios não esteroidais.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. IPATINGA, 2000. MARINGÁ, 2001. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1998. PROPLAM, 2004. VIANA *et al*, 1998.

39 – *Momordica charantia*



Melão-de-São-Caetano

Nomenclatura botânica: *Momordica charantia*

Nomenclatura popular: Melão-de-São-Caetano.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 5g em 1 litro.

Posologia e modo de usar: Aplicar nos locais afetados 2x ao dia ou banhar-se uma vez ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Dermatites, sarna e coceira.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Pode interagir com hipoglicemiantes. Não utilizar por via oral, pois pode causar coma hipoglicêmico e convulsões em crianças; problemas hepáticos e dor de cabeça.

Referências: ALONSO, 1998. GUPTA *et al*, 1995. IEPA, 2005. MATOS, 1997b. MELO-DINIZ *et al*, 1998.

40 – *Passiflora alata*



Maracujá

Nomenclatura botânica: *Passiflora alata*

Nomenclatura popular: Maracujá.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 1 a 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Seu uso pode causar sonolência

Informações adicionais na embalagem: Não deve ser usado junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.

Referências: DINIZ *et al*, 2006. GUPTA *et al*, 1995. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. SIMÕES *et al*, 1998. VIANA *et al*, 1998.



Flor *Passiflora alata*

41 – *Passiflora edulis*



Maracujá-azedo

Nomenclatura botânica: *Passiflora edulis*

Nomenclatura popular: Maracujá-azedo.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 1 a 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Seu uso pode causar sonolência.

Informações adicionais na embalagem: Não deve ser usado junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.

Referências: DINIZ *et al*, 2006. GUPTA *et al*, 1995. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. SIMÕES *et al*, 1998. VIANA *et al*, 1998.



Fruto *Passiflora edulis*

42 – *Passiflora incarnata*



Maracujá

Nomenclatura botânica: *Passiflora incarnata*

Nomenclatura popular: Maracujá.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Seu uso pode causar sonolência.

Informações adicionais na embalagem: Não deve ser usado junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.

Referências: MATOS, 1997b. OMS, 2007. PROPLAM, 2004. MILLS & BONE, 2004.

43 – *Paullinia cupana*



Guaraná

Nomenclatura botânica: *Paullinia cupana*

Nomenclatura popular: Guaraná.

Parte utilizada: Sementes (pó).

Forma de utilização: 0,5 a 2g do pó (1 a 4 colheres de café).

Posologia e modo de usar: Utilizar puro ou diluído em água.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Estimulante.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de ansiedade, hipertireoidismo, hipertensão, arritmias, taquicardia paroxística, gastrite e cólon irritável.

Efeitos adversos: ____.

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

Referências: GARCIA *et al*, 1999. GRUENWALD *et al*, 2000. MILLS & BONE, 2004.

44 – *Peumus boldus*



Boldo-do-chile

Nomenclatura botânica: *Peumus boldus*

Nomenclatura popular: Boldo-do-chile.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 2 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbios da digestão (colagogo e colerético).

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de obstrução das vias biliares.

Efeitos adversos: Usar cuidadosamente em pessoas com doença hepática aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático.

Informações adicionais na embalagem: Não exceder a dosagem recomendada.

Referências: GUPTA *et al*, 1995. MATOS, 1998. MATOS, 2000. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

45 – *Phyllanthus niruri*



Quebra-pedra

Nomenclatura botânica: *Phyllanthus niruri*

Nomenclatura popular: Quebra-pedra.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Cálculos renais.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Não utilizar em gestantes pois pode provocar aborto. Em concentrações acima da recomendada pode apresentar um efeito purgativo.

Informações adicionais na embalagem: Nunca utilizar por mais de 3 semanas.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. DINIZ *et al*, 2006. GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. IEPA, 2005. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MELO-DINIZ *et al*, 1998. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

46 – *Pimpinella anisium*



Anis

Nomenclatura botânica: *Pimpinella anisium*

Nomenclatura popular: Anis.

Parte utilizada: Frutos.

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

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Perturbações digestivas, cólicas gastrointestinais, expectorante.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: A planta deve ser amassada imediatamente antes de usar.

Referências: WICHTL, 2003. GARCIA *et al*, 1999.

47 – *Plantago major*



Tanchagem, Tansagem, Tranchagem

Nomenclatura botânica: *Plantago major*

Nomenclatura popular: Tanchagem, Tansagem, Tranchagem.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Forma de utilização: Decocção 6 a 9g (2 a 3 colheres de sopa) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 3x dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Inflamações da boca e faringe.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. GARCIA *et al*, 1999. GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. MATOS, 1997b.

48 – *Plectranthus barbatus* (*Coleus barbatus*)



Boldo-nacional, Hortelã homem, falso-boldo

Nomenclatura botânica: *Plectranthus barbatus* (*Coleus barbatus*)

Nomenclatura popular: Boldo-nacional, Hortelã homem, falso-boldo.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 1 a 3g (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbios da digestão.

Contra indicações: Não deve ser utilizado em gestantes, lactantes, crianças e indivíduos portadores de hepatites e obstrução das vias biliares.

Efeitos adversos: Doses acima da recomendada e utilizadas por um período de tempo maior que o recomendado podem causar irritação gástrica.

Informações adicionais na embalagem: Não usar junto com metronidazol ou dissulfiram. Não usar com medicamentos depressores do SNC ou anti-hipertensivos.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. DINIZ *et al*, 2006. IEPA, 2005. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

49 – *Polygonum punctatum*



Erva-de-bicho, Pimenteira-d'água

Nomenclatura botânica: *Polygonum punctatum*

Nomenclatura popular: Erva-de-bicho, Pimenteira-d'água.

Parte utilizada: Partes aéreas.

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

Posologia e modo de usar: Aplicar na região afetada 3 X ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Varizes e úlceras varicosas.

Contra indicações: Gravidez.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: ITF, 2008.

50 – *Psidium guajava*



Goiabeira

Nomenclatura botânica: *Psidium guajava*

Nomenclatura popular: Goiabeira.

Parte utilizada: Broto.

Forma de utilização: Infusão de 2g (1 colher de sobremesa) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar de 3 a 4 xícaras de chá ao dia.

Via Oral:

Uso: A

Alegações: Diarreias.

Via Tópico:

Uso: A/I

Alegações: Pele e mucosas lesadas, com o antisséptico.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não utilizar continuamente

Referências: GILBERT *et al*, 2005. DINIZ *et al*, 2006. MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998.

51 – *Punica granatum*



Romã

Nomenclatura botânica: *Punica granatum*

Nomenclatura popular: Romã.

Parte utilizada: Pericarpo (casca do fruto).

Forma de utilização: Decocção: 6g (2 colheres de sopa) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 3x ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Inflamações e infecções da mucosa da boca e faringe como anti-inflamatório e antisséptico.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Se ingerido, pode provocar zumbido, distúrbios visuais, espasmos na panturrilha e tremores.

Informações adicionais na embalagem: Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005 DINIZ *et al*, 2006 MATOS *et al*, 2001. MATOS, 1997a. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998. VIANA *et al*, 1998. OMS, 2003.

52 – *Rhamnus purshiana*



Cáscara-sagrada

Nomenclatura botânica: *Rhamnus purshiana*

Nomenclatura popular: Cáscara-sagrada.

Parte utilizada: Casca.

Forma de utilização: Decocção: 0,5g (2 colheres de café) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar de 1/2 a 1 xícara de chá, antes de dormir.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Constipação intestinal eventual.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de obstrução intestinal, inflamação intestinal aguda (doença de *Crohn*), colite, apendicite ou dor abdominal.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não fazer uso crônico (mais de 1 semana). O uso contínuo pode promover diarreia e perda de eletrólitos.

Referências: WICHTL, 2003. OMS, 2004.

53 – *Rosmarinus officinalis*



Alecrim

Nomenclatura botânica: *Rosmarinus officinalis*

Nomenclatura popular: Alecrim.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização: Infusão de 3 a 6g (1 a 2 colheres de sopa) em 150 mL água (xícara de chá).

Posologia e modo de usar:

Via Tópico: Aplicar no local afetado 2 x ao dia.

Via Oral: Utilizar de 1 a 2 xícaras de chá ao dia

Uso: A

Alegações: Doenças circulatorias, como cicatrizante, antisséptico e estimulante.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de doença prostática, gastroenterites e dermatoses em geral.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Usado cronicamente/ou em doses excessivas pode causar irritação renal e gastrointestinal.

Referências: BIESKI & MARI GEMMA, 2005. IPATINGA, 2000. MATOS, 1997b. MATOS, 1998. MATOS, 2000. MELO-DINIZ *et al*, 1998. MELO-DINIZ *et al*, 2006. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

54 – *Salix alba*



Salgueiro

Nomenclatura botânica: *Salix alba*

Nomenclatura popular: Salgueiro.

Parte utilizada: Casca do caule.

Forma de utilização: Infusão de 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Inflamação, dor e febre. Gripe e resfriados.

Contra indicações: Não utilizar junto com Maracujá e Noz moscada.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Usar cautelosamente junto a anticoagulantes, corticoides e anti-inflamatórios não esteroidais.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008. ESCOP, 1997.

55 – *Salvia officinalis*



Sálvia

Nomenclatura botânica: *Salvia officinalis*

Nomenclatura popular: Sálvia.

Parte utilizada: Folhas.

Forma de utilização:

Via Tópica:

Infusão: 3,5g (7 col. de café) em 150 mL água (xícara de chá)

Posologia e modo de usar: Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 1 ou 2 x ao dia.

Alegações: Inflamações da boca e garganta, gengivites, aftas.

Via Oral:

Infusão: 1,5-2g (3-4 col. de café) em 150 mL água (xícara de chá)

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara, 2 a 3 x ao dia.

Alegações: Dispepsias (distúrbios digestivos) e transpiração excessiva.

Contra indicações: Não utilizar na gravidez e lactação, insuficiência renal e tumores mamários estrógenos dependentes.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo, pois pode causar náusea, vômitos, dor abdominal, tonturas e agitação. Pode elevar a pressão em pacientes hipertensos. Em altas doses pode ser neurotóxica (causar convulsões) e hepatotóxica (causar dano no fígado).

Referências: WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004. GRUENWALD *et al*, 2000.

56 – *Sambucus nigra*



Sabugueiro

Nomenclatura botânica: *Sambucus nigra*

Nomenclatura popular: Sabugueiro.

Parte utilizada: Flor.

Forma de utilização: Infusão de 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 X ao dia.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Gripe e resfriado.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: O uso em quantidades maiores que o recomendado pode promover hipocalemia (diminuição da taxa de potássio no organismo).

Informações adicionais na embalagem: Não utilizar folhas por conterem glicosídeos cianogênicos que podem ser tóxicos.

Referências: NEWALL, 1996. ALONSO, 2004.

57 – *Schinus terebinthifolius*



Aroeira-da-praia

Nomenclatura botânica: *Schinus terebinthifolius*

Nomenclatura popular: Aroeira-da-praia.

Parte utilizada: Casca do caule.

Forma de utilização: Decocção: 1g em 1 L de água.

Posologia e modo de usar: Aplicar na região afetada 2 x ao dia, em compressas, banhos de assento, bochechos e gargarejos.

Via: Tópico

Uso: A

Alegações: Inflamação vaginal, como hemostático, adstringente e cicatrizante.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo.

Referências: MATOS, 1997b MELO-DINIZ *et al*, 1998. MELO-DINIZ *et al*, 2006. PROPLAM, 2004. SIMÕES *et al*, 1998.

58 – *Senna alexandrina* (*Cassia acutifolia*)



Sene

Nomenclatura botânica: *Senna alexandrina* (*Cassia acutifolia*)

Nomenclatura popular: Sene.

Parte utilizada: Fruto.

Forma de utilização: Decocção: 0,5g (colher de café) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar de 1/2 a 1 xícara de chá, antes de dormir.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Constipação intestinal eventual.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de obstrução intestinal, inflamação intestinal aguda (doença de *Crohn*), colite, apendicite ou dor abdominal de origem não diagnosticada, constipação crônica. Não usar em crianças menores de 10 anos.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Não fazer uso crônico (mais de 1 semana). O uso contínuo pode promover diarreia e perda de eletrólitos

Referências: WICHTL, 2003. OMS, 1999.

59 – *Solanum paniculatum*



Jurubeba

Nomenclatura botânica: *Solanum paniculatum*

Nomenclatura popular: Jurubeba.

Parte utilizada: Raiz.

Forma de utilização: Infusão de 1g (1 colher de chá) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar de 1 xícara de chá de 3 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Distúrbios da digestão.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: Doses acima da recomenda da e por período de tempo acima do recomenda do podem causar intoxicação.

Referências: GUPTA *et al*, 1995. IPATINGA, 2000. MATOS, 1997b. SIMÕES *et al*, 1998. CEDAC.

60 – *Stryphnodendron adstrigens*



Barbatimão

Nomenclatura botânica: *Stryphnodendron adstrigens*

Nomenclatura popular: Barbatimão.

Parte utilizada: Casca.

Forma de utilização: Decocção: 3g (1 colher de sopa) em 1 L de água.

Posologia e modo de usar: Aplicar compressas no local afetado 2 a 3 x ao dia.

Via: Tópico

Uso: A/I

Alegações: Feridas como cicatrizante, anti-inflamatório e antisséptico tópico na pele e mucosas (boca e aparelho genital).

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: RODRIGUES, 2006. LIMA *et al*, 2006. GILBERT *et al*, 2005.

61 – *Taraxacum officinale*



Dente-de-leão

Nomenclatura botânica: *Taraxacum officinale*

Nomenclatura popular: Dente-de-leão.

Parte utilizada: Toda a planta.

Forma de utilização: Decocção: 3 a 4g (3 a 4 colheres de chá) em 150mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Perturbações digestivas, estimulante do apetite, diurético, dispepsias.

Contra indicações: Não deve ser utilizado por indivíduos portadores de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal. Na ocorrência de cálculos biliares, consultar médico antes do uso.

Efeitos adversos: O uso pode provocar hiperacidez gástrica.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: WICHTL, 2003. OMS, 2007.

62 – *Uncaria tomentosa*



Unha-de-gato

Nomenclatura botânica: *Uncaria tomentosa*

Nomenclatura popular: Unha-de-gato.

Parte utilizada: Entrecasca.

Forma de utilização: Decocção: 0,5g (1 colher de café) em 150mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Dores articulares (artrite e artrose) e musculares agudas, como anti-inflamatório.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: O uso pode provocar cansaço, febre, diarreia, constipação.

Informações adicionais na embalagem: Evitar o uso em menores de 3 anos. Evitar o uso concomitante com imunossupressores e em pacientes transplanta dos ou esperando transplantes.

Referências: GILBERT *et al*, 2005. GUPTA *et al*, 1995. MILLS & BONE, 2004.

63 – *Vernonia condensata*



Boldo-baiano

Nomenclatura botânica: *Vernonia condensata*

Nomenclatura popular: Boldo-baiano.

Parte utilizada: Folha.

Forma de utilização: Infusão de 3 g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá 3 x ao dia, antes das principais refeições.

Via: Oral

Uso: A

Alegações: Dor e dispepsia.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008.

64 – *Vernonia polyanthes*



Assa-peixe

Nomenclatura botânica: *Vernonia polyanthes*

Nomenclatura popular: Assa-peixe.

Parte utilizada: Folha.

Forma de utilização: Infusão de 3g (1 colher de sopa) em 150 mL (xícara de chá).

Via Oral:

Posologia e modo de usar: Gargarejar e, em seguida, ingerir 1 xícara (150 mL) 3 x ao dia.

Alegações: Bronquite e tosse persistente.

Contra indicações: Não deve ser utilizada durante a gravidez e lactação.

Via Tópico:

Posologia e modo de usar: Aplicar sobre a área afetada 2 x dia durante 2 horas de cada vez.

Alegações: Dores musculares.

Contra indicações: ____.

Uso: A

Efeitos adversos: ____.

Informações adicionais na embalagem: ____.

Referências: LORENZI & MATOS, 2008.

65 – *Zingiber Officinale*



Gengibre

Nomenclatura botânica: *Zingiber Officinale*

Nomenclatura popular: Gengibre.

Parte utilizada: Rizoma.

Forma de utilização: Decocção: 0,5 a 1g (1 a 2 colheres de café) em 150 mL (xícara de chá).

Posologia e modo de usar: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 4 x ao dia.

Via: Oral

Uso: A/I

Alegações: Enjoo, náusea e vômito da gravidez, de movimento e pós-operatório. Dispepsias em geral.

Contra indicações: ____.

Efeitos adversos: Uso cuidadoso em pacientes em utilizando anticoagulantes, com desordens de coagulação, ou com cálculos biliares; irritação gástrica e hipertensão, especialmente em doses altas.

Informações adicionais na embalagem: Evitar o uso em menores de seis anos. Gestantes não devem exceder a posologia recomendada.

Referências: OMS, 1999. WICHTL, 2003. MILLS & BONE, 2004.

REFERÊNCIAS

1. ALONSO, JR. Tratado de fitomedicina. Bases clínicas e farmacológicas. ISIS Ed. Argentina. 1998.
2. ALONSO, JR, Tratado de fitofármacos y nutraceuticos. Ed. Corpus. 2004.
3. BARBOSA, WLR *et al.* Etnofarmácia. Fitoterapia popular e ciência farmacêutica. Belém: NUMA/UFPA. 2009.
4. BLUMENTHAL, M.; GOLDBERG, A.; BRINCKMANN, J. Herbal medicine - Expanded commission E monographs. 1. ed. Newton, MA, EUA: American Botanical Council. 2000. 519p.
5. AMARAL, ACF; SIMÕES, EV; FERREIRA, JLP. Coletânea científica de plantas de uso medicinal. Rio de Janeiro. 2005.
6. BIESKI, IGC, MARI GEMMA, C. Quintais medicinais. Mais saúde, menos hospitais - Governo do Estado de Mato Grosso. Cuiabá. 2005.
7. CARDOSO, CMZ. Manual de controle de qualidade de matérias - primas vegetais para farmácia magistral. Pharmabooks. 2009.
8. EUROPEAN SCIENTIFIC COOPERATIVE ON PHYTOTHERAPY (ESCOPI). Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. 2 ed. Exeter, UK: European Scientific Cooperative on Phytotherapy and Thieme, 2003.
9. GARCIA, AA. *et al.* Fitoterapia. Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. 3ª ed. 1999.
10. GILBERT, B; FERREIRA, JL; ALVES, LF. Monografias de plantas medicinais brasileiras e aclimatadas. Curitiba. ABIFITO. 2005.
11. GUPTA, MP *et al.* 270 plantas medicinais iberoamericanas. CYTED. Colômbia. 1995.

12. GRUENWALD, J *et al.* PDR for herbal medicines. 2000.
13. IEPA. Farmácia da terra - Plantas medicinais e alimentícias. 2^a ed. Macapá. 2005.
14. ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO. EPUB. 2008.
15. LIMA, JLS *et al.* Plantas medicinais de uso comum no Nordeste do Brasil. Campina Grande, 2006.
16. LUZ NETTO, Nilton. Memento terapêutico fitoterápico do hospital das forças armadas. Brasília: EGGCF, 1998.
17. MARINGÁ. Guia fitoterápico. 2001.
18. MATOS, FJA. As plantas das Farmácias Vivas. Fortaleza. 1997a.
19. MATOS, FJA. O formulário fitoterápico do professor Dias da Rocha. 2 ed. UFC Edições. 1997b.
20. MATOS, FJA. Farmácias vivas. UFC Edições. 3^a ed. Fortaleza. 1998.
21. MATOS, FJA. Plantas medicinais. Guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no Nordeste Brasileiro. 2^a ed. Editora UFC. Fortaleza, 2000.
22. MATOS, FJA; VIANA, GSB; BANDEIRA, MAM. Guia fitoterápico. Fortaleza. 2001.
23. MATOS, FJA. & LORENZI, H. Plantas medicinais no Brasil. Nativas e exóticas. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
24. MELO-DINIZ *et al.* Memento de plantas medicinais. As plantas como alternativa terapêutica. Aspectos populares e científicos. Ed. UFPB. 2006.
25. MELO-DINIZ *et al.* Memento Fitoterápico. As plantas como alternativa terapêutica. Aspectos populares e científicos. Ed. UFPB. 1998.

26. MEMENTO TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO - Farmácia verde - Ipatinga, 2000.
27. NEWALL, C.A.; ANDERSON, L.A.; PHILLIPSON, J.D. Herbal medicines-a guide for health-care professionals. London, Reino Unido: The Pharmaceutical Press. 1996. 296p.
28. MILLS, S; BONE, K. The essential guide to herbal safety. Elsevier. 2004.
29. OMS. Organização Mundial da Saúde. WHO monographs on selected medicinal plantas. Vol. 1. 1999.
30. OMS. Organização Mundial da Saúde. WHO monographs on selected medicinal plantas. Vol. 2. 2004.
31. OMS. Organização Mundial da Saúde. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol. 3. 2007.
32. PROPLAM - Guia de Orientações para implantação do Serviço de Fitoterapia. Rio de Janeiro. 2004.
33. RODRIGUES, AG *et al.* A fitoterapia no SUS e o programa de plantas medicinais da Central de medicamentos. Brasília. 2006.
34. SIMÕES, CMO. *et. al.* Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul. 5ª ed. Editora da Universidade UFRGS. 1998.
35. VIANA, GSB; BANDEIRA, MAM; MATOS, FJA. Guia fitoterápico. Fortaleza. 1998.
36. WITCHEL, M *et al.* Herbal drugs and phytopharmaceuticals. A handbook for practice on a scientific basis. 3 ed. Medpharm. CRC Press. Washington. 2004.

Índice por ordem alfabética de nome popular

Alcachofra	49
Alcaçuz	61
Alecrim	117
Alecrim-pimenta	73
Alho	21
Anis	103
Anis-estrelado	67
Arnica	27
Aroeira-da-praia	125
Assa-peixe	139
Barbatimão	131
Bardana	25
Boldo-baiano	137
Boldo-do-chile	99
Boldo-nacional	107
Cajueiro	23
Calêndula	33
Camomila	77
Canela	39
Capim-cidreira	47
Carqueja	29
Cáscara-sagrada	115
Castanha-da-índia	17
Cavalinha	53
Chambá	69
Chapéu-de-couro	51
Curcuma	45
Dente-de-leão	133

Erva-baleeira	43
Erva-cidreira	71
Erva-de-bicho	109
Espinheira-santa	79
Eucalipto	57
Garra-do-diabo	65
Gengibre	141
Goiabeira	111
Guaçatonga	37
Guaco	87
Guaraná	97
Hamamelis	63
Hortelã-pimenta	83
Jucá	35
Jurubeba	129
Laranja-amarga	41
Macela	15
Malva	75
Maracujá	91
Maracujá	95
Maracujá-azedo	93
Melão-de-São-Caetano	89
Melissa	81
Mentrasto	19
Mil-folhas	13
Mulungu	55
Picão	31
Pitangueira	59
Poejo	85
Quebra-pedra	101

Romã	113
Sabugueiro	123
Salgueiro	119
Sálvia	121
Sene	127
Tansagem	105
Unha-de-gato	135

Prezado(a) amigo(a),
é uma satisfação tê-lo(a) como nosso aluno(a) ou leitor(a).

Na sua avaliação, de 1 a 5,
quantas estrelas este material merece? ★ ★ ★ ★ ★

Mande sua avaliação, depoimento, crítica, sugestão ou comentários através do email: contato@essenciaraz.com.br e entre para nossa **lista VIP de membros**, permitindo que receba nossas ofertas e informações de conteúdo em primeira mão.

Muito obrigado.

Forte abraço, saúde e paz!



www.essenciaraz.com.br