

Plantas Medicinais

Um Guia Prático

**Daniela de Araújo Vilar
Marina Suênia de Araújo Vilar
Mariana Plácido Brandão
Caio José Florêncio dos Anjos
Adriano Ezequiel Silva**

 EDITORA
IFS

Plantas Mediciniais

Um Guia Prático

**Daniela de Araújo Vilar
Marina Suênia de Araújo Vilar
Mariana Plácido Brandão
Caio José Florêncio dos Anjos
Adriano Ezequiel Silva**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Sergipe

2019

Copyright © 2019 • IFS

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida em nenhuma forma e por nenhum meio mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento de informação, sem autorização expressa dos autores ou do IFS.

DIRETORA DE PUBLICAÇÕES

Vanina Cardoso Viana Andrade

EDITORAÇÃO

Diego Ramos Feitosa

Jéssika Lima Santos

Kelly Cristina Barbosa

Júlio César Nunes Ramiro

PLANEJAMENTO E

COORDENAÇÃO GRÁFICA

Renan Garcia de Passos

PROJETO GRÁFICO DA CAPA

Renan Garcia de Passos

DIAGRAMAÇÃO

Renan Garcia de Passos

REVISÃO

Fabricia Silva Dantas

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

P713 Plantas medicinais [recurso eletrônico] : um guia prático / Daniela de
Araújo Vilar [et al...] – Aracaju: IFS, 2019.
148 p.: il.

Formato: e-book
ISBN 978-85-9591-115-4

1. Medicina alternativa. 2. Orgânica. 3. Fitoterápicos. 4. Ervas. 5.
Farmacologia. I. Vilar, Daniela de Araújo. II. Vilar, Marina Suênia de
Araújo. III. Brandão, Mariana Plácido. IV. Anjos, Caio José Florêncio
dos. V. Silva, Adriano Ezequiel.

CDU: 633.88

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Célia Aparecida Santos de Araújo (CRB 5/1030)

[2019]

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe (IFS)

Avenida Jorge Amado, 1551. Loteamento Garcia, bairro Jardins.

Aracaju/SE. CEP: 49025-330.

Tel.: +55 (79) 3711-3222. E-mail: edifs@ifs.edu.br.

Impresso no Brasil



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SERGIPE
(IFS)**

PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Jair Messias Bolsonaro

MINISTRO DA EDUCAÇÃO

Abraham Bragança de Vasconcellos Weintraub

SECRETÁRIO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Alexandro Ferreira de Souza

REITORA DO IFS

Ruth Sales Gama de Andrade

PRÓ-REITORA DE PESQUISA E EXTENSÃO

Chirlaine Cristine Gonçalves

APRESENTAÇÃO



O livro consiste em trazer conhecimentos gerais e utilização das plantas medicinais, onde encontra-se um breve histórico das plantas e comprovações contemporâneas, preparações farmacológicas e algumas receitas. Também disponibilizamos as espécies de plantas mais utilizadas demonstrando o nome científico, sinonímia botânica, nome popular, compostos químicos, atividade terapêutica, partes utilizadas, modo de preparação, contra-indicações e algumas curiosidades de cada espécie aqui listada.

O mesmo é destinado à população em geral, para aqueles que em algum momento de sua vida tomarão aquele bom e “velho” cházinho, e para os que acreditam no vasto poder curativo das plantas medicinais como forma de preservação das doenças e também como um meio complementar ao tratamento.



DEDICATÓRIA

O livro, Plantas Mediciniais um guia prático, é dedicado à Deus, o criador de toda biodiversidade, de todo mistério que perpetua da natureza, e ao homem que é responsável por crer no poder curativo da natureza e em aplicá-lo ao longo das gerações, sendo ele o único responsável em aprimorar essa prática grifada na história.

Organizadores.



SUMÁRIO



<i>Origem das Plantas Medicinais</i>	8
<i>Preparações Farmacológicas</i>	11
<i>Monografias</i>	17
<i>Receitas</i>	109
<i>Guia de Termos</i>	119
<i>Referências</i>	143



Origem das Plantas Medicinais

Um Breve Contexto

Desde os primórdios os povos sempre passaram por alguns processos, como, os rituais religiosos, o de saúde-doença, dentre outros, e sempre recorriam a utilizar as plantas medicinais como a única ferramenta ofertada, repassada entre as gerações por compartilhamento de experiências e até por observar o comportamento animal. Compreende-se por planta medicinal qualquer erva com determinada ação terapêutica que é utilizada pelo homem para tratar diversas enfermidades (MATTOS *et al*, 2018).

Mas, para usá-las, é preciso conhecer a planta. Acreditar na naturalidade das plantas medicinais é um mito que precisa ser destacado a toda sociedade. Evidências mostram que as plantas apresentam em sua composição metabólitos secundários, toxinas que se forem consumidas de forma prolongada ou inadequada favorecem as intoxicações, interações medicamentosas, efeitos teratogênicos, abortos, vômitos, diarreia, ou até consequências mais severas, como afecções hepáticas e renais crônicas (VEIGA JUNIOR *et al*, 2005; PASSOS *et al*, 2018; FERREIRA; PINTO, 2010; CAMPOS *et al*, 2016).

Saber onde obtê-la e como prepará-la, é um fator de fundamental importância, pois muitas vezes a estocagem do material vegetal traz problemas relacionados à contaminação das plantas por toxinas fúngicas, pesticidas e metais pesados contribuindo para a toxicidade da planta (PASSOS *et al*, 2018; FERREIRA; PINTO, 2010; CAMPOS *et al*, 2016).

No Brasil, o uso de ervas para fins medicinais é uma prática comum,

fortalecida pela diversidade cultural advinda da colonização por populações européias e africanas e pelo conhecimento tradicional indígena, como também por dispor de uma grandebiodiversidade em todo território nacional, equivale a cerca de 25% de toda flora mundial (EVANGELISTA *et al*, 2013; MICHELON *et al*, 2016).

Atualmente no Brasil e no mundo, tem se observado que questões ambientais, sociais interagem com o tema qualidade de vida, cuidado, acesso à saúde, segurança, autonomia e humanização. O que fortifica a necessidade da abordagem a saúde de maneira multidisciplinar, priorizando e fortificando todas as formas de cuidado e cura, que por muitas vezes não são levadas em consideração pelo modelo do médico hegemônico, mas são significativas quando a esfera de todas das classes sociais é colocada como prioridade (LIMA *et al*, 2016).

No cenário atual, deparamo-nos com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), que afirmam, que cerca de 80% da população mundial utiliza as Plantas Medicinais como principal forma terapêutica. Essa ferramenta terapêutica é de grande relevância, pois muitos fatores econômico e social contribuem para o avanço dessa integração na saúde da humanidade, por meio de incentivos a pesquisa com finalidade de aprimorar, descobrir novas substâncias, dispondo assim de mais possibilidades, propiciando uma prática milenar ainda mais segura (WHO, 2002; ZENI *et al*, 2017; SOUZA *et al*, 2013. TOMAZZONI *et al*, 2016).

Nesse contexto nota-se cada vez mais o aumento do consumo de produtos a base de plantas medicinais, isso pode ser associado ao fato de que as populações estão questionando os perigos do uso abusivo e irracional de produtos farmacêuticos. Segundo

Leindecker (2016), profissionais e pesquisadores da área da saúde são despertados a buscar nos fitoterápicos alternativas para preservação da saúde e tratamentos de diversas doenças, principalmente pelas possibilidades de menores custos, fácil acesso e menores reações adversas, possibilitando aos usuários uma gama de cuidados, como também pela preocupação ao surgimento de uma tolerância medicamentosa devido ao uso indiscriminado de medicamentos na prática clínica.

Desta forma, acredita-se que o livro *Plantas Medicinais: Um guia prático* proporcionará ao leitor, de forma clara, características e curiosidades das espécies aqui listadas, com finalidade de socializar o conhecimento e com o propósito de aprimorar o cuidado a saúde colaborando com a qualidade de vida dos indivíduos.

Preparações Farmacológicas

✓ **INFUSÃO**

O primeiro passo é colocar a água para ferver e, logo que as primeiras bolhas estiverem sendo formadas, desligar o fogo.

Despejar a água aquecida sobre as plantas frescas

Abafar e deixar descansar por 5 a 15 minutos.

Coar e beber.

Consumir dentro de 24 horas.

✓ **PÓS**

A planta deve ser seca suficiente para permitir sua trituração com as mãos ou moedores, em seguida dev-se peneirar e guardar em frascos higienizados e bem fechado.

As cascas e raízes devem ser moídas até se transformarem em pó.

Para uso interno pode ser misturado ao leite ou mel e externo, é espalhado diretamente sobre o local ferido ou misturado em óleo, vaselina ou água antes de aplicar.

✓ **DECOCCÃO**

Preparação normalmente utilizada para ervas não aromáticas (que contém princípios estáveis ao calor) e para as drogas vegetais constituídas por sementes, raízes, cascas e outras partes da planta.

Deve-se colocar a quantidade da planta e a água numa panela e levar ao fogo, quando iniciar a fervura marca-se 5 a 10 minutos e desliga o fogo e abafa.

Coar e espremer a erva com um pedaço de pano ou coador.

O decocto deve ser utilizado no mesmo dia de seu preparo.

✓ **MACERAÇÃO**

Preparação (realizada a frio) que consiste em colocar a parte da planta medicinal dentro de um recipiente contendo álcool, óleo, água ou outro líquido. Folhas, flores e outras partes tenras (mais duras) ficam macerando por 18 a 24 horas.

O recipiente permanece em lugar fresco, protegido da luz solar direta, podendo ser agitado de vez em quando.

Findado o tempo previsto, filtra-se o líquido e pode-se acrescentar uma quantidade de diluente (água, por exemplo), se achar necessário para obter um volume final desejado.

ATENÇÃO: Plantas onde há possibilidade de fermentações não devem ser preparadas desta forma.

✓ **TINTURA**

Maneira mais simples de conservar por longo período os princípios ativos de muitas plantas medicinais.

Deixam-se macerar 250g da planta fresca picada em 500ml de álcool a 80%, 90% por um período variável entre 8 a 10 dias em local protegido da luz solar, com agitações diárias, ao final desse período deve-se espremer e filtrar o composto obtido.

No caso de ervas secas, utiliza-se 250g a 300g de ervas para um litro de álcool a 70% (7 partes de álcool e 3 de água). Segue o mesmo processo da planta fresca.

Quando possível utilize o álcool de cereais.

Conserve sempre ao abrigo da luz em frasco tampado.

Usa-se na forma de gotas dissolvidas em água para uso interno, ou em pomadas, unguentos e fricções em uso externo.

Os princípios ativos presentes nas tinturas alcançam rapidamente a circulação sangüínea.

✓ **COMPRESSA**

É uma preparação de uso local (tópico) que atua pela penetração dos princípios ativos através da pele.

Utilizam-se panos, chumaços de algodão ou gaze embebidos em um infuso concentrado, decocto, sumo ou tintura da planta dissolvida em água.

A compressa pode ser quente ou fria.

✓ **ÓLEOS**

São feitos na impossibilidade de fazer pomadas ou compressas.

As ervas secas ou frescas são colocadas em um frasco transparente com óleo de oliva, girassol ou milho, depois manter o frasco fechado diretamente sob o sol por 2 a 3 semanas.

Filtrar ao final e separar uma possível camada de água que se formar.

Conservar em vidros que o protejam da luz

✓ **XAROPES**

Na sua preparação, faz-se inicialmente uma calda com açúcar cristal ou rapadura, na proporção de 1/2 a 2 xícaras de açúcar ou rapadura ralada.

A mistura é levada ao fogo e, em poucos minutos há completa dissolução e a calda estará pronta, com maior ou menor consistência, conforme desejado, então são adicionadas as plantas, preferencialmente fresca e picadas.

Coloca-se em fogo baixo e mexe-se por 3 a 5 minutos, findado esse tempo o xarope é coado e guardado em frasco de vidro. Se desejar, adicionar apenas o suco da planta ou a decocção ou infusão frios.

O xarope pode ser preparado com tinturas, neste caso adiciona-

se 1 parte de tintura para 3 partes da mesma calda com açúcar ou rapadura.

As decocções podem ainda servir de base para o xarope, neste caso adiciona-se o açúcar diretamente nas mesmas, podendo submeter a leve aquecimento para facilitar a dissolução do açúcar.

A quantidade de planta a ser adicionada em cada xarope é variável segundo a espécie vegetal.

O xarope pode ser guardado por até 15 dias na geladeira, mas se forem observados sinais de fermentação, ele deve ser descartado. No caso dos xaropes preparados com tinturas o própolis no xarope serve como conservante, além de auxílio terapêutico.

Os xaropes são utilizados normalmente nos casos de tosse, dores de garganta e bronquite.

ATENÇÃO: Obviamente, os xaropes, devido à grande quantidade de açúcar, não devem ser usados por diabéticos.

✓ **INALAÇÃO**

Esta preparação utiliza a combinação do vapor de água quente com aroma das substâncias voláteis das plantas aromáticas;

Colocar a erva a ser usada numa vasilha com água fervente, na proporção de uma colher de sopa da erva fresca ou seca em 1/2 litro d'água, aspirar lentamente (contar até 3 durante a inspiração e até 3 quando expelir o ar), prosseguindo assim ritmicamente por 15 minutos.

O recipiente pode ser mantido no fogo para haver contínua produção de vapor. Usa-se um funil de cartolina (ou outro papel duro); ou ainda uma toalha sobre os ombros, a cabeça e a vasilha, para facilitar a inalação do vapor.

É normalmente recomendada para problemas do aparelho respiratório.

ATENÇÃO: No caso de crianças deve-se ter muito cuidado, pois há riscos de queimaduras, pela água quente e pelo vapor, por isso é recomendado o uso de equipamentos elétricos especiais para este fim.

✓ **CATAPLASMA**

São obtidas por diversas formas:

Amassar as ervas frescas e bem limpas, aplicar diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em pano fino ou gaze.

As ervas secas podem ser reduzidas a pó, misturadas em água, chás ou outras preparações aplicadas envoltas em pano fino sobre as partes afetadas.

Pode-se ainda utilizar farinha de mandioca ou fubá de milho e água, geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

✓ **SUCO OU SUMO**

Obtém-se o suco espremendo-se o fruto e o sumo ao triturar uma planta medicinal fresca num pilão ou em liquidificador e centrífuga.

O pilão é mais usado para as partes pouco suculentas.

Quando a planta possuir pequena quantidade de líquido, deve-se acrescentar um pouco de água e triturar novamente após uma hora de repouso, recolher então o líquido liberado.

Como as anteriores, esta preparação também deve ser feita no momento do uso.

✓ **UNGUENTO E POMADA**

A pomada pode ser preparada com o sumo da erva ou chá mais concentrado misturado com a banha animal, gordura de coco ou vaselina na forma líquida.

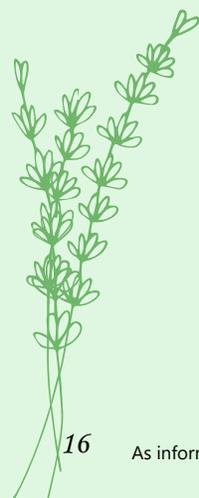
Pode-se ainda aquecer as ervas na gordura depois coar e guardar em frascos tampados e, ainda, pode ser adicionada tintura à vaselina.

Pode-se adicionar um pouco de cera de abelha nas preparações ainda quentes.

As pomadas permanecem mais tempo sobre a pele, devem ser usadas a frio e renovadas 2 a 3 vezes ao dia.

ATENÇÃO

As informações presentes neste livro não têm como finalidade substituir os cuidados médicos adequados.





Monografias





Nome Científico: *Persea americana Mill*

Sinonímia Botânica: *Persea americana Miller; Persea gratissima L.*

Nome Popular: Abacate

Compostos Químicos: Rico em vitaminas A, C, E, B6, sais minerais fósforo, potássio, cálcio, magnésio, enxofre, cobre, ferro,

manganês, zinco e sódio, rico em proteínas, ácido oléico e b-sitosterol e ácido fólico

Atividade Terapêutica: Diurético, carminativo, antidiabética, hipolopêmica, anti-inflamatória e antidiarreico. É indicado nos casos de altos níveis de lipídeos.

Parte Utilizada: Folha ou fruto

Modo de Preparo: Infusão ou consumo da polpa do fruto

Contra-indicações: Grávidas, lactantes e pacientes com cardiopatias e nefropatias devem ter cautela.

Nome Científico: *Ananas comosus (L) Merrill*

Sinonímia Botânica: *A. sativus Schultes*

Nome Popular: Abacaxi

Compostos Químicos: Possui vitaminas A, B1, B6 e principalmente vitamina C, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, cobre, fósforo, bromelina e enzima proteolítica.

Atividade Terapêutica: Digestiva, anti-inflamatória, antioxidante, mucolítica, expectorantes e antimicrobiana. Indicado no tratamento de acnes, cravos, psoríase, feridas, distúrbios respiratórios e além disso ela facilita a digestão e reduz os níveis de colesterol.

Parte Utilizada: Fruta

Contra-indicação: Gestantes devem evitar porque pode causar menorragia.

Curiosidade: Os abacaxis que apresentarem mais espinhos nas folhas são menos ácidos.





Nome Científico: *Curubita pepo*.

Sinonímia Botânica: *Cucurbita pepo ovifera.*, *Cucurbita máxima.*, *Cucurbita moschata.*, *Cucurbita argyrosperma argyrosperma.*, *Cucurbita argyrosperma sororia.* e *Cucurbita ficifolia.*

Nome Popular: Abóbora, abóbora amarela, abóbora-comprida, abóbora-de-carneiro, girimum, jeremum, jerimum e jurumum.

Compostos Químicos: Rica em sais mineiras: potássio, zinco fósforo, selênio, cálcio, magnésio, cobre e sódio, vitaminas A, do complexo B e nicacina, esteróides, ácidos graxos insaturados, pectina e proteínas.

Atividade Terapêutica: Ação tônica, expectorante, anti-inflamatória, anti-helmítico calmante, antioxidante, reduz o colesterol, aumenta a imunidade, vermífugo e também emoliente.

Parte Utilizada: Fruto, Semente (Não encontrou nada)

Modo de Preparo:Introduzir na alimentação, xaropes

Contraindicação: não foi encontrado na literatura

Curiosidade: A abóbora viabiliza a produção de um xarope muito eficiente no combate à bronquite.

Nome Científico: *Apium graveolens, L.*

Sinonímia Botânica: *Apium graveolens, L.*

Nome Popular: Aipo ou salsaão

Compostos Químicos: Rico em sais minerais: cálcio, sódio, potássio, ferro e fósforo, possui também vitaminas A, B1, B2, C e niacina.

Atividade Terapêutica: Possui propriedade alcalinizante, antiflatulenta, diurética, estimulante, emenagoga, ou seja, que provoca a menstruação, expectorante, levemente laxativa e tônica, além de ser um excelente coadjuvante no tratamento de inflamações das vias urinárias, gota e reumatismo.

Parte Utilizada: Talo e folhas

Modo de Preparo: Inserir na alimentação, preparo de sucos verdes

Contra-indicação: Pessoas com inflamações renais e diabéticos





Nome Científico: *Lactuca sativa L.*

Sinonímia Botânica: *Lactuca sativa L.*

Nome Popular: Alface

Compostos Químicos: Rico em vitaminas A, B1, B2, C, niacina, betacaroteno, fibras, em sais minerais como sódio, potássio,

fósforo, cálcio, ferro e magnésio.

Atividade Terapêutica: Possui ação calmante estomacal, do sistema nervoso, diurética, depurativa, laxante, sonífera e também antiácida.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Inserir na alimentação e preparo de sucos verdes

Contraindicação: não foi encontrado

ALFACE

ATENÇÃO

Nome Científico: *Lavaandula officinalis Chaix*

Sinonímia Botânica: *Lavandula vera DC*

Nome Popular: Alfazema e lavanda

Compostos Químicos: Óleo essencial, linalol, geraniol, cineol, limoneno, cetonas, taninos, aldeídos, cetonas, ácido ursólico, fitosteróis e flavonóides e cumarina

Atividade Terapêutica: Antisséptica, antiflatulenta, favorece o fluxo biliar, cicatrizante, e relaxante muscular. Aromático, anti-espasmódico, carminativo, sedativo, digestivo, hipotensor, diurético, analgésico, desodorante, refrescante, purificante e repelente de insetos;

Parte Utilizada: Folhas e flores

Modo de Preparo: Óleo, infusão, repelente e tintura

Contra-indicação: Pacientes com úlceras gastro-duodenais, hematúria, gravidez e lactação.





Nome Científico: *Alilium sativum*, L.

Sinonímia Botânica: *Allium pekinense* Prokhanov

Nome Popular: Alho, alho-bravo, alho-comum, alho-hortense, alho-manso, alho ordinário e alho-do-reino

Compostos Químicos: Vitaminas B1, B2, C, niacina, aliina, alicina, alil mercaptano, S-alil-cisteína, compostos γ -glutâmico, dialil sulfeto, ajoeno, adenosina, saponinas, selênio, ácidos fenólicos, inulina, como também ferro, cálcio e fósforo

Atividade Terapêutica: Possui atividade antiasmática, anti-hipertensiva, antimicrobiano, antifúngico, anti-inflamatória, antirreumática, hipoglicemiante, anti-helmíntico, expectorante, antisséptico, pulmonar, tônico, vermífugo, hipoglicemiante, febrífugo, antiplaquetário e antioxidante.

Parte Utilizada: Bulbo

Modo de Preparo: Tintura, pó ou inserido na alimentação in natura

Contra-indicação: Grávidas, lactantes, crianças menores de 2 anos e pessoas com quadro de gastrite, úlcera e pressão baixa.

Curiosidade: O alho protege o sistema circulatório, evitando assim doenças do coração.

ATENÇÃO

Nome Científico: *Illicum verum* Hooker

Sinonímia Botânica: *Illicum anisatum*; *Illicum san-ki perr*

Nome Popular: Anis estrelado, Anis-sibéria e Anis-verdadeiro

Compostos Químicos: Taninos, saponinas, pentosanas, transanetol, aldeídos, cetonas anísicas, cineol, estragol e safrol, mucilagens, açúcares, ácido orgânico siquímico e ácido orgânico protocatéquico e óleo essencial

Atividade Terapêutica: Antiespasmódica, eupéptica, carminativa, expectorante, antiflatulento, diurético e anti-inflamatório, estomáquico, calmante, vaso dilatador, antidiarreico, alergênico, analgésico, antibacterial, broncosecretolítico, estrogênico, fungicida, pediculicida, mutagênico egalactagogo

Parte Utilizada: Fruto e semente

Modo de Preparo: Infusão, óleo e tintura

Contraindicação: Grávidas, lactantes, crianças e patologias estrógeno-dependentes





Nome Científico: *Glycyrrhiza Glabra L.*

Sinonímia Botânica: *Periandra mediterranea (Vell.) Taub., Glycyrrhiza mediterranea Vell. e Periandra angulata Benth.*

Nome Popular: Alcaçuz e Licorice

Compostos Químicos:

Flavanóides, ácido glicirrízico, saponinas sesquiterpênicas, saponinas triterpênicas, sais de potássio, cálcio e magnésio, ácido uralênico, biosone, enoxolone, flavonas, chalconas e isoflavonóides.

Atividade Terapêutica: Indicado em casos de gripes, resfriados, asma, bronquite, gastrite, péptica e úlcera, Expectorante, antidepressivos, anti-inflamatório, antioxidante, gastroprotetor, antialérgica, antimicrobiana, laxante e imunomodulador.

Parte Utilizada: Raiz e Rizoma

Modo de Preparo: Decocção, xaropes e tintura

Contraindicação: Não deve ser utilizado por pacientes com hipertensão arterial e diabéticos tipo II, insuficiência renal, hiperestrogenismo e neoplasias hormônio-dependentes. Não é indicado na gravidez devido à presença de substâncias estrogênicas. Sua administração concomitante com corticoides e ciclofosfamida pode aumentar a atividade dos mesmos. Pode interferir em tratamentos hormonais e terapias hipoglicemiantes.

Nome Científico: *Artemisia vulgaris* L.

Sinonímia Botânica: *Artemisia vulgaris* L.

Nome Popular: Artemísia, losna, erva dos vermes, absinto, acintro, erva santa, alvina, vermute.

Compostos Químicos: Ácido antêmico, ácido fórmico, ácido isobutírico, ácido succínico, aromadendrina, artemisina, artemose, colina, cumarina, estigmasterol, estragole, fechona, felandreno, fernerol, pineno, saponinas, taninos, tauremisina, terpineno, terpinoleno e terpineol.

Atividade Terapêutica: Antianêmica, reumática, sedativa, vermífuga, analgésica, antiespasmódica, anticonvulsiva, anti-inflamatória, antifebril, digestiva, calmante e diurética. Sendo indicado em casos de dores reumáticas, febres, anemias, cólicas intestinais, tônico da circulação sanguínea, cólicas e distúrbios menstruais.

Parte Utilizada: Folhas secas

Modo de Preparo: Óleo e infusão

Contraindicação: Gestantes, lactantes e mulheres em período menstrual. Se utilizado em doses altas, pode causar convulsões, perda da consciência, câimbras, alucinações e aborto.





Nome Científico: *Asparagus officinallis L.*

Sinonímia Botânica: *Asparagus officinallis L.*

Nome Popular: Aspargo e melindre

Compostos Químicos: Ácido ascórbico, ácido aspártico, ácido glutâmico, ácido linoleico, alanina, asparagina, asparagosídeo, asparasaponinas, colina, coniferina, diosgenina, fenol, fitosterol, jamogenina, kaempferol, prolina, quercetina, rutina, sarsapogenina, tiamina, tocoferol, folato, riboflavina, zeaxantina. Além de vitaminas A, B1, B2 e C, potássio, ferro, fósforo, sódio, cobre, enxofre, iodo, magnésio, manganês e zinco e cálcio.

Atividade Terapêutica: Diurético, sedativo, laxante, anti-inflamatório e estimulante. Como também possui ação adaptogênico, antitussígeno, antioxidante, imunomodulador, antibacteriano, digestivo, citoprotetor e tônico sexual.

Parte Utilizada: Raiz

Modo de Preparo: Decocção e extrato

Contraindicação: não existem relatos na literatura

Nome Científico: *Nasturtium officinale*.

Sinonímia Botânica: *Nasturtium officinale*.

Sinonímia Botânica: *Sisymbrium nasturtium-aquaticum* L.; *Cardaminum nasturtium* Moench.

Nome popular: Agrião

Compostos Químicos: Rico em vitaminas A, B, C, K, iodo, ferro, potássio, cálcio, enxofre e fósforo. Óleos essenciais, glicosídeos, clorofila, carotenos, mirosina e gliconasturcídeo.

Atividade Terapêutica: Possui atividade expectorante, estimulante, antiasmático, antiescorbútico, antitussígeno, antisséptico das vias aéreas respiratórias, diurético, anti-inflamatória e digestiva.

Parte Utilizada: Folhas.

Modo de Preparo: Preparar por infusão, sucos verdes, consumir em saladas cruas

Contra-indicação: Crianças com menos de 4 anos, pessoas com inflamações urinárias, duodenal e úlcera gástrica





Nome Científico: *Cynara scolymus L.*

Sinonímia Botânica: *Cynara cardunculus L.*

Nome Popular: Alcachofra

Compostos Químicos: Possui sais minerais, tais como: cálcio, fósforo potássio, ferro, sódio, magnésio e enxofre, além de ser rico em vitaminas C, B1 e B2, ácido caférico, flavanóides, glicosídeos e cianina.

Atividade Terapêutica: Colerético, diurético, hipotensor, hepatoprotetor, hipoglicemiante, digestiva, laxante e antirreumática. Indicada em casos de obesidade, hipertensão, como também hipertireoidismo.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicação: Lactantes e pessoas com obstrução das vias biliares e hepatite.

CURIOSIDADE: A alcachofra favorece o desenvolvimento das crianças, combate a anemia e previne contra o raquitismo.

Nome Científico: *Rosmarinus officialis L.*

Sinonímia Botânica: *Rosmarinus officialis L.*

Nome Popular: Alecrim, alecrinzeiro, romero, rosmarinho, erva da graça, flor do olimpo, rosamarinha e romerino

Compostos Químicos: Hidrocarbonetos, flavonoides, ácidos triterpênicos, ácidos oleanólico, ursólico, diterpeno carnosol, ácidos cafeico, clorogênico, labiático, neoclorogênico e rosmarínico, saponina, alcaloides e taninos.

Atividades Terapêuticas: Antimicrobiano, antiulcerogêncio, antifúngica, analgésica colagoga, amtiisséptica, nacrótica, emanagoga – estimula a menstruação-. Além disso tem ação anticaspa e previne a queda de cabelo, reduz o estresse e é indicada em casos de bronquite e asma.

Parte Utilizada: Folhas e flores

Modo de Preparo: Infusão, preparo de alimentos

Contra-indicação: Pessoas com problemas gastrenterites, dermatoses, com problemas de próstatas e grávidas





Nome Científico: *Arnica montana* L.

Sinonímia Botânica: *Arnica montana* L.

Nome popular: Arnica Brasileira, Arnica, Arnica das Montanhas, Tabaco das Montanhas, Quina dos Pobres, Tabaco-dos-saboianos, Dórico-da-Alemanha, Tabaco-dos-vosgos

Compostos químicos: Óleo essencial, álcoois terpênicos, ácidos fenólicos, carotenoides, flavonoides, taninos, arnicina, cumarinas, fitosterina (arnisterina), colina, sais de manganês e polissacarídeos.

Atividades terapêuticas: Ação anti-inflamatória, analgésica tópico, antisseborreica, antimicrobiana, hipotensora, antialérgico, anti-micótico, colagoga, cicatrizante, estimulante, antissépticae, além disso, é um tônico muscular.

Parte utilizada: Raízes e flores

Modo de Preparo: Óleo e compressas

Contraindicação: Gestantes, lactantes e pessoas alérgicas.

ATENÇÃO:

O uso oral/interno da arnica deve ser acompanhado por um profissional devido à sua toxicidade. A dose letal para uma ingestão em humanos foi calculada em torno de 60 gramas.

Nome Científico: *Morus nigra L.*

Sinonímia Botânica: *Morus nigra L.*

Nome Popular: Amora, Amora Preta, Amora da Silva

Compostos Químicos: Flavanóides, aminoácidos, ácidos graxos, frutose, glicose, taninos, sais minerais, ácido ascórbico, ácidos graxos, ácido málico, aminoácidos, caroteno, triterpenos e Fitoestrógenos.

Atividades Terapêuticas: Possui ação expectorante, emoliente, diurético, cicatrizante, adstringente, reposição hormonal, hipoglicemiante, antidiarreica, anti-inflamatório e antioxidante.

Parte Utilizada: Folhas, fruto e caule

Modo de Preparo: Infusão, pó, tintura e sucos

Contraindicação: Pessoas com gastrites e úlceras gastrointestinais

CURIOSIDADES: A amora diminui os sintomas da menopausa





Nome Científico: *Schinus terebinthifolius* Raddi.

Sinonímia Botânica: *Sarcotheca bahiensis* Turcz., *Schinus antiarthriticus* Mart. ex Marchand, *Schinus mellisii* Engl., *Schinus mucronulatus* Mart.

Nome popular: Aroeira, Aroeira brasileira, Aroeira vermelha, Aroeira mansa, Aroeira da praia, Aroeira do brejo, Aroeira pimenteira, Aroeira do Paraná e Aroeira do sertão

Compostos químicos: Alcalóides, flavanóides, óleo essencial, saponinas, taninos, esteroides, esteroidais, vitamina C, caratenoides, capsaicina e triterpenos

Atividades terapêuticas: Antibiótica, antifúngica, cicatrizante, balsâmica, anti-inflamatória, depurativa, diurética e hipotensiva. Além disso, é indicada em casos de artrite, febre, hipertensão, micoses e afecções da pele e respiratória.

Parte utilizada: Casca seca

Modo de Preparo: Decocção e tintura

Contraindicação: Em todas as partes da planta foi identificada a presença pequena de alquilfenóis, substâncias causadoras de dermatite alérgica em pessoas sensíveis. As partículas que se desprendem de sua seiva e madeira seca podem causar uma afecção cutânea parecida com a urticária, edemas, febre e distúrbios visuais. O uso das preparações de aroeira deve ser revestido de cautela por causa da possibilidade de reações alérgicas na pele e mucosas.

ATENÇÃO

Nome Científico: *Ruta graveolens L*

Nome Popular: Arruda, Arruda-doméstica, Arruda-dos-jardins, Arruda-fedorenta, Ruda, Ruta-de-cheiro-forte.

Compostos Químicos: Óleo essencial, metilnonil, álcoois, ésteres, fenóis, metilheptilcetonas, terpênicos, alcaloides, arborinina, graveolina, graveolinina, bergapteno, antoxina, psoraleno e rutina.

Atividade Terapêutica: Possui atividade antiparasitárias, espasmolíticas e fotossensibilizantes, além disso tem ações vasoprotetoras, antitumoral, antiespasmódico, antiparasitário, anticonvulsivante e bacteriostático.

Parte Utilizada: Parte aérea

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: É necessário ter muito cuidado pois é uma planta TÓXICA. É venenosa e abortiva. Contraindicada para gestantes, lactantes, hemorragias, cólica menstrual e sensibilidade na pele.

Doses elevadas do chá podem causar vertigens, tremores, gastroenterites, convulsões, hemorragia, aborto, hiperemia dos órgãos respiratórios, vômitos, salivações, edema na língua, dores abdominais, náuseas e vômitos, secura na garganta, dores epigástricas, cólicas, arrefecimento da pele, depressão do pulso, contração da pupila e sonolência.

Pode causar fitodermatites através de um mecanismo fototóxico que torna a pele sensível à luz solar. Nas mulheres pode levar a hemorragias graves do útero.





Nome Científico: *Atropa belladonna* L

Sinonímia Botânica: *Atropa acuminata* Royle, *Atropa lethalis* Salisb., *Atropa lutescens* Jacq. ex C.B. Clarke

Nome Popular: Bela-dama e erva-envenenada.

Compostos Químicos: Atropina, ácido atrópico, beladonina, escopolamina e hiosciamina.

Atividade Terapêutica: É indicada em casos de asma, bronquite, coqueluche, cólica intestinal, inflamações da gota e do reumatismo, gástricas, as cólicas hepáticas, nefríticas, uterinas e intestinais, as nevralgias profundas e superficiais, além disso reduz os suores noturnos dos tuberculosos, epilepsia, palpitações nervosas do coração, Antitussígeno, asma, hidrofobia;

Parte Utilizada: Flores, folhas

Modo de Preparo: Infusão e tintura

Contraindicação: A atropina (alcalóide) é de uso perigoso, pois torna toda a planta extremamente venenosa. Essa planta nunca deve ser usada em preparados caseiros. São conhecidos casos de envenenamentos mortais em crianças e em adultos, que confundem as bagas da beladona com as do mirtilo; não se deve lançar mão dela, nem em quantidades pequenas, sem a supervisão de um médico. O simples fato de manipulá-la pode ser perigoso. Tem efeitos psicoativos, provocando alucinações, náuseas, cegueira; a ingestão de dez bagas é mortal.

ATENÇÃO

Nome Científico: *Stryphodendron adstringens*
M. Coville

Sinonímia Botânica: *Stryphnodendron polyphyllum*
e *Dimorphandra mollis*

Nome Popular: Barbatimão

Compostos Químicos: Flavanóides, fenóis totais,
proantocianidinas, epigalocatequina e principalmente
taninos.

Atividades Terapêuticas: Possui atividade
antiparasitária, analgésica, antifúngica, antioxidante,
antibacteriana, cicatrizante, Cicatrizante e distúrbios
gastrointestinais.

Parte Utilizada: Casca

Modo de Preparo: Decocção e tintura

Contraindicação: Sementes são venenosas. Em
caso de ingestão deverá ser feito o esvaziamento
gástrico, com sonda nasogástrica em sifonagem e
tratamento sintomático.





Nome Científico: *Peumus boldus* Molina

Sinonímia Botânica: *Vernonia condensata*, *Peumus fragrans* Perc.; *Ruizia fragrans* Ruiz et Pavan; *Boldoa fragrans* Gay; *Boldus chilensis* Schult.

Nome popular: Boldo Chileno, Boldo, Boldoa-fragrans, Boldo do Chile e Boldu.

Compostos químicos: Óleo Essencial, óleo volátil, flavonóides, taninos e cumarina, boldina, isoboldina, laurotetanina, laurolicina, eucaliptol, cineol, ascaridol, p-cimeno, linalol, eugenol, terpineol, ramnetol, isoramnetol.

Atividades terapêuticas: Antioxidante, colerético, hepatoprotetor, antidiarreico, depurativo, diurético e antiespasmódico nas cistites.

Parte utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: As gestantes, lactantes e pessoas que tem obstrução nas vias biliares, com transtornos renais, distúrbios do SNC e do sistema respiratório

CURIOSIDADE: Doses excessivas podem gerar problemas renais, devido à presença do óleo volátil na composição.

Nome científico: *Aloe Vera*

Sinonímia botânica: *Aloe barbadensis* mil, *Aloe vera* (L.) Burm f., *A. chinensis* Bak., *A. elongata* Murray, *A. indica* Royle, *A. officinalis* Forsk, *A. perfoliata* L.

Nome popular: Erva-babosa, Erva-de-azebre, Caraguatá, Caraguatá-de-jardim, Aloe e Aloe de Barbados

Compostos químicos: É composto de Aloína, heterosídeos antraquinônicos, emodina livre, resina, como também de polissacarídeos.

Atividades terapêuticas: Antitumorais, antidiabéticas, antitirosinase, antioxidante, anti-inflamatória, propriedades hepatoprotetoras, imunomoduladoras e antiulcerosa Cicatrizante, Analgésico, além de ser um poderoso agente hidratante.

Parte utilizada: Polpa *in natura*

Modo de Preparo: Como cataplasma, em compressas

Contraindicação: Pacientes com hipersensibilidade a substância. O uso de preparações de Aloe vera deve ser evitado em pessoas com alergia a plantas da família Liliaceae (alho, cebola e as tulipas).

ATENÇÃO: Apenas aplicação tópica por ser uma planta muito tóxica para consumo.





Nome científico: *Arctium lappa L.*

Sinonímia Botânica: *Arctium chaorum Klokov e Lappa major Gaernt.*

Nome popular: Bardana

Compostos Químicos: Taninos, ácidos graxos, sais mineirais, ácidos orgânicos e fitosteróis.

Atividade Terapêutica: Antidispéptico, diurético e anti-inflamatório, furunculoses, abscessos, dermatoses purulentas, acne, eczemas, gota, reumatismo, amigdalite, dor de garganta, artrite, erupções cutâneas, e vários problemas de pele, sudorífico, purificador do sangue e auxiliar no tratamento de diabetes

Parte Utilizada: Folha fresca, raiz e semente

Modo de Preparo: Infusão e decocção

Contra-indicação: Pessoas em com hipertensão e/ou cardiopatia não devem utilizar

ATENÇÃO

Nome científico: *Solanum melongena*

Sinonímia Botânica: *S. Esculentum*

Nome popular: Berinjela

Compostos Químicos: Carboidratos, proteínas, lipídeos, potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, magnésio, enxofre, ferro, aminoácidos, saponinas, ácido clorogênico, vitaminas A, B1, B2, niacina, ácido ascórbico, compostos fenólicos, flavonóides, glicoalcalóides e fibras

Atividade Terapêutica: Diurético, colagogo, antioxidante, hipoglicemiante, e atua como coadjuvante nas dietas de emagrecimento.

Parte Utilizada: Fruto

Modo de Preparo: Infusão, inserir na alimentação

Contraindicação: não foi encontrado





Nome científico: *Beta vulgaris*

Sinonímia Botânica: *Beta maritima subsp. marcosii*

Nome popular: Beterreba

Compostos Químicos: Sacarose, frutose, glicose, potássio, sódio, cálcio, magnésio, ferro, vitaminas: A, B1, B2 e C, fibras, glutamina, betanidina, colima, betaína, saponinas, alcaloide e flavonoides.

Atividade Terapêutica: Possui atividade laxante, depurativo, fortalece o coração, fígado, vesícula biliar, glândulas endócrinas, antioxidante, combate doenças infecciosas e é indicado para pessoas que possuem deficiência de ferro.

Parte Utilizada: Folhas e Raiz

Modo de Preparo: Infusão, inserir na alimentação

Contraindicação: não foi encontrado

Nome Científico: *Matricaria chamomilla* L.

Sinonímia Botânica: *M. chamomilla*; *M. courrantiana*

Nome Popular: Camomila, Camomila-alemã, Camomila-comum, Camomila-da-alemanhã, Camomila-húngara, Camomila-verdadeira, Camomila-vulgar, Macela-nobre, Margaça, Matricaria.

Compostos Químicos: Óleos essenciais, flavonóides, cumarinas, taninos, ácidos fenólicos, mucossacarídeos, taninos, polissacarídeos, éteres bicíclicos, ácidos orgânicos e vitamina c

Atividades Terapêuticas: Anti-inflamatório, ansiolítico, digestivo, indicado em casos de náuseas e vômitos

Parte Utilizada: Flores

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: Não associar com sedativos, bebidas alcoólicas, anticoagulantes e ansiolíticos.





Nome científico: *Cymbopogon citratus* Stapf.

Sinonímia Botânica: *Andropogon ceriferus* Hack., *Andropogon citratus* DC. ex Nees, *Andropogon citratus* DC., *Andropogon citriodorum* hort. ex Desf., *Andropogon nardus* subsp. *ceriferus* (Hack.) Hack., *Andropogon roxburghii* Nees ex Steud., *Andropogon schoenanthus* L., *Cymbopogon nardus* subvar. *citratus* (DC.) Roberty.

Nome popular: Capim limão, capim santo, Capim-cidreira, Capim-cidrô, Capim-ciri, Capim-de-cheiro, Capim-marinho,

Compostos químicos: Óleos essenciais, citronelal, isovaleraldeído, decilaldeído, cetonas, geraniol, nerol, metil heptenol, farnesol, terpenos, flavonóides, substâncias alcaloídicas, saponina esterólica, beta-sitosterol, n-hexacosanol e n-triacontano e triterpenóides, cimbopogonol e cimbopogona;

Atividades terapêuticas: Hipotensor, sedativo, antiespasmódico, antimicrobiano, digestiva em casos de gases intestinais, relaxante muscular e analgésico

Parte utilizada: Folha frescas ou secas e rizomas.

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: Hipotensão arterial e pessoas sensíveis à planta

ATENÇÃO

- ✓ Não associar com depressores do sistema nervoso central;
- ✓ Em casos de uso tópico pode “manchar a pele” quando for exposta ao sol.

ATENÇÃO

Nome Científico: *Rhamnus purshiana D.C*

Sinonímia Botânica: não foi encontrado

Nome Popular: Cáscara Sagrada

Compostos Químicos: Aldemodina-ranol, aloe-emodina, aloínas, barbaloinas, cascarosídeos A, B, C e D, emodina e heterosídeos antraquinônicos

Atividades Terapêuticas: Indicado para o tratamento da constipação intestinal, como diurético, emenagoga, febrífugo, laxante, tônico, purgativa e colagogo.

Parte Utilizada: Casca

Modo de Preparo: Decocção

Contraindicação: É contra-indicada na gravidez, pois os derivados antracênicos podem provocar aborto; na lactação, pois os princípios ativos passam da mãe para o bebê durante a amamentação, originando diarreias; para crianças menores que 6 anos; na menstruação; em estados inflamatórios intestinais e uterinos; na cistite; nas hemorróidas; na insuficiência hepática, renal ou cardíaca e na associação com cardiotônicos. É contra indicado para crianças menores de 6 anos. Pessoas que sofrem de dor de estômago, colite, obstrução intestinal, doenças inflamatórias agudas dos intestinos e apendicite, úlcera duodenal ou gástrica, refluxo do esôfago, diverticulite.





Nome científico: *Anemopaegma arvense*

Sinonímia botânica:

Erythroxylon catuaba, *Matius*, *Anemopaegma mirandum* (Cham.) *Mart. ex DC.*, *Bignonia miranda* Cham., *Anemopaegma sessilifolium*.

Nome popular: Catuaba, alecrim-do-campo, catuaba-verdadeira, catuaba-pau, catuabinha e catuíba

Compostos químicos: Catuabina, óleos essenciais, taninos, saponinas, esteróides, matéria resinosa. alcalóides, lipídeos e flavonoides.

Atividades terapêuticas: Digestivo, diurético, antirreumático e tônico para tratamento de estresse, fadiga, estimulante na impotência sexual, astenia, estafa, dificuldade de raciocínio e de concentração.

Parte utilizada: Casca do caule e raiz

Modo de Preparo: Infusão, decocção, extrato seco e pó

Contraindicação: não foi encontrado relatos na literatura

Nome Científico: Equisetum giganteum L

Sinonímia Botânica: Equisetum martii Milde., Equisetum ramosissimum Kunth, Equisetum xylochaetum Mett., Equisetum arvense L.

Nome Popular: Cavalinha, cavalinha gigante, cola de cavalo e erva canudo

Compostos Químicos: Ácido sílico, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, manganês, enxofre, flavonóides, triglicerídeos alcalóides, ácidos orgânicos, ácido gálico, málico, oxálico, vitamina C e taninos.

Atividades Terapêuticas: Diurético, remineralizantes, antimicrobiana, tratamento externo da acne, Anti-hipertensão, gonorréia, Antidiarréico e infecções dos rins e bexiga auxilia na calcificação dos ossos, como também melhora os transtornos de circulação.

Parte Utilizada: Partes Aéreas

Modo de Preparo: Decocção, pó e tintura

Contraindicação: Gestantes e pessoas que tem disfunção cardíaca e/ou renal.





Nome científico: *Caryophyllus aromaticus L.*

Sinonímia botânica: *Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M. Perry; Eugenia aromatica (L.) Baill.; Eugenia caryophyllata Thunb.; Jambosa caryophyllus (Sprengel) Nied.*

Nome popular: Cravo da Índia, cravinho, cravo aromático, cravo de cabecinha, cravoária

Compostos químicos: Óleo Essencial acetato de eugenol, cavicol, sesquiterpenosóxido de cariofileno, epóxido de humuleno, salicilato de metila, β – amirina, ácido Protocatéuico, ácido Gálico, ácido Cratególico, ácido oleânico, flavonóides e taninos Elágicos.

Atividades terapêuticas: Flatulência, Antidiarreico, dispepsias hiposecretoras e bronquite. No uso tópico é utilizado para dermatomicoses, limpeza de feridas e ulcerações dérmicas, estomatite, parodontopatias, odontalgias, amidalites

Parte utilizada: Botão floral e óleo essencial.

Modo de preparo: Infusão, pó e óleo essencial.

Contraindicação: Gestantes, lactantes e crianças menos de 6 anos

ATENÇÃO

Nome Científico: *Anacardium Occidentale L.*

Sinonímia Botânica: *Sambucus graveolens Willd.*
e *Sambucus peruviana Kunth.*

Nome Popular: Cajueiro-roxo e Cajueiro.

Compostos Químicos: É composto de taninos, ácido fenólico, flavonoides, saponinas, terpeno, vitaminas C e E, e entre outros.

Atividades Terapêuticas: Estimulante, afrodisíaco, Anti-inflamatório, hipoglicemiante, Antiulcerogênico, Anti-ofídica, Cicatrizante, Antimicrobiano, Antioxidante, Analgésico e Antifúngico.

Parte Utilizada: Casca

Modo de Preparo: Preparar por decocção

Contraindicação: Na gravidez e na lactação





Nome científico: *Baccharis genistelloides*.

Sinonímia Botânica: *Baccharis genistelloides Pers. var. crispa*; *Cacalia decurrens Vell var. crispa*; *Baccharis crispa S.*; *Molina crispa L.*

Nome popular: Carqueja, Carqueja-amarga, Carqueja-amargosa, Carqueja-do-mato, Carquejinha, Condamina, Iguape, Carquejão, Quina-de-condomiana, Quinsu-cucho, Tiririca-de-babado, Tiririca-de-balaio,

Tiririca-de-bêbado, Três-espigas, Vassoura, Carqueija, Tojo (Português), Carqueja, Carquexia (espanhol), Querciuolo (italiano).

Compostos Químicos: Flavonóides, diterpenos, óleo essencial, saponina, quercetina, nepetina, dimetoxiflavonas e ácido hautriwaico

Atividade Terapêutica: Possui atividade digestiva, anti-ulcerosa, antibacteriana, diurética, hepatoprotetora, Cicatrizante, hipoglicemiante, antioxidante e anti-inflamatório, anti-hipertensivo.

Parte Utilizada: Folhas e caule

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicação: Esta erva deve ser evitada na gravidez, na lactação, pois deixa o leite amargo. Em doses excessivas pode baixar a pressão. Em casos de diarreia crônica, pode gerar interação medicamentosa por interferir na absorção da glicose aumentando o trânsito intestinal e assim, podendo reduzir a absorção de outros medicamentos. Usar com cuidado em pacientes com insulinooma ou episódios de hipoglicemia. Seu uso prolongado pode causar disfunções digestivas agredindo a mucosa gástrica. Também deve-se evitar o uso da erva fresca. Evitar o uso em casos de problemas graves do fígado e na presença de cálculos biliares, pois pode provocar vômitos

Nome Científico: *Cinnamomum* ssp.

Sinonímia Botânica: *Cinnamomum zeylanicum*
Blaume

Nome popular: Canela, canela verdadeira, canela-de-cheiro e canela-da-índia

Compostos Químicos: Óleo Essencial mucilagem, resina, procianidina oligomérica, taninos condensados, oxalato de cálcio, cinceilanina, goma e manitol.

Atividade Terapêutica: Antiespasmódica, antimicrobiana e adstringente. Além de ser utilizada nas flatulências, Antidiarréica e estimula as funções digestivas e circulatórias.

Parte Utilizada: Casca

Modo de Preparo: Extrato, pó e decocção

Contraindicação: Na gravidez, amamentação e úlceras gástricas e duodenais. Os efeitos colaterais da canela incluem alergias e irritação na pele.





Nome científico: *Cimicifuga racemosa* L.

Sinonímia Botânica: *Actaea racemosa* L.

Nome popular: Cimicifuga

Compostos Químicos: Saponinas triterpenóides, ácidos cimicifúgicos, ácidos hidroxicinâmicos com os ácidos fukúico e piscídico, cimicifúgico A, cimicifúgico B, cimicifúgico E, e cimicifúgico F, ácidos cafeicos, ferúlico e isoferúlico, triterpenos cicloanostâmicos, fenilpropanóides, isoflavona formononetina, ácidos aromáticos.

Atividade Terapêutica: Auxilia na diminuição intensa dos fogachos, da ansiedade, da depressão, cefaléia, distúrbios do sono, vertigens e a melhora acentuada da atrofia vagina

Parte Utilizada: Raíz

Modo de Preparo: Extrato e decocção.

Contraindicação: O evento adverso mais comum é o desconforto digestivo atribuído aos glicosídeos triterpênicos, havendo também referência à cefaleia. Está contraindicado na gravidez de risco, particular no primeiro trimestre e durante a lactação, histórico de câncer de mama.

Nome Científico: *Coriandrum sativum L.*

Sinonímia Botânica: não foi encontrado

Nome Popular: Coentro

Compostos Químicos: Óleo Essencial, pectinas, taninos, mucilagem, flavonoides, ácido acético, oxálico e fenólico (caféico), coriandrol, limoneno, terpineno, linalol, hidroxycumarinas e furanocumarina

Atividade Terapêutica: Digestiva, carminativa, antiespasmódico, hipolipemiante, antioxidante e antimicrobiano. Além disso, é indicado como sudorífero, hemostático, atonia gastrointestinal, ansiedade, nervosismo e como também moderador do apetite.

Parte Utilizada: Fruto, folhas e sementes

Modo de Preparo: Introduzir na alimentação

Contraindicação: não há relatos na literatura





Nome científico: *Aesculus hippocastanum L.*

Sinonímia Botânica:
Hippocastanum vulgare

Nome popular: Castanha da Índia, castanheiro da Índia e castanha indiana;

Compostos Químicos: Escina, saponinas, taninos, pectina, leuceantocianina, potássio, cálcio, fósforo, flavonoides, guanina, adenina, e adenosina, alcalóides imidazólicos, aminoácidos, ácidos orgânicos, resina, vitaminas B, K1, C, caroteno e pró-vitamina D, proteínas e açúcares.

Atividade Terapêutica: Possui atividade adstringente, antiedêmica, anti-hemorroidal, anti-inflamatória, estimulante, hemostática, redutora da permeabilidade capilar, tônica, vasoconstritora e vasoprotetor.

Parte Utilizada: Semente

Modo de Preparo: Extrato, pó e tintura

Contraindicação: não foi encontrado

ATENÇÃO

Nome científico: *Calendula officinalis* L.

Sinonímia Botânica: *Caltha vulgaris* B.; *Caltha officinalis* M.; *Calendula prolifera* H. ex Steud.

Nome popular: Calêndula

Compostos Químicos: Flavonóides, carotenoides, saponinas triterpênicas, triterpenos, ácidos, cumarinas, taninos, ésteres de ácidos graxos, hidrocarbonetos, ácidos graxos, poliacetilenos, esteróis, sesquiterpenos glicosídeo, sesquiterpenos hidrocarbonetos e álcoois.

Atividade Terapêutica: Propriedades anti-inflamatórias, antiespasmódicas, emenagogas, colagogo, sedativas, sudoríficas, antialérgica, suavizante, cicatrizante, antisséptico, vulnerárias e bactericidas

Parte Utilizada: Flor, folhas secas e caule.

Modo de Preparo: Infusão, decocção, tintura, extratos e pomadas

Contraindicação: É uma planta de baixa toxicidade. Em doses elevadas pode provocar náuseas e depressões. A planta pode quando fresca promover dermatite de contato.





Nome científico: *Echinodorus macrophyllus* (Kunth.) Mich

Sinonímia Botânica: *Echinodorus scaber* Rataj.

Nome popular: Chapéu de couro e chá de campanha

Compostos Químicos: Alcalóides, glicosídeos: equinodorosídeo, taninos, terpenos, sais minerais, saponinas e flavonóides

Atividade Terapêutica: Atua com estimulante do suco biliar no intestino delgado, além de melhorar a função renal, age nos quadros reumáticos, afecções da garganta, estomatite e gengivite, como também na eliminação do ácido úrico e em casos de incômodos do reumatismo.

Parte Utilizada: Folha

Modo de Preparo: Infusão, extrato e tintura.

Contraindicação: Não há relatos de toxicidade e contra-indicações.

Nome científico: *Camellia sinensis* (L.)

Sinonímia Botânica: *Camellia thea* Link

Nome popular: Chá verde

Compostos Químicos: Vitaminas E e C, e ácidos cítricos, málico, tartárico, minerais, oligoelementos, celulose, proteína, lignina, minerais, polissacarídeos e aminoácidos .

Atividade Terapêutica: Ação antioxidante, redução de peso corporal, adipogênese e Antilipêmica e diminui de resistência à insulina.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: O Chá verde não tem potencial para causar mutações ou problemas de nascimento e não possui contraindicações durante a gravidez, fertilidade ou enfermidades. O Chá verde extrato seco (Green tea) não é considerado tóxico quando tomado em doses elevadas e em longo prazo.





Nome científico: *Curcuma longa L*

Sinonímia Botânica: *Curcuma domestica Val.*, *Amomum curcuma Jacq.*, *Stissera curcuma Raevsch*

Nome popular: Falso-açafrão; açafrão da terra; gengibre amarelo; cúrcuma

Compostos Químicos:

Curcuminoides totais, óleo essencial sesquiterpênicos, monoterpênicos, cetônicos, polissacarídeos, sais de potássio, resina e amido.

Atividade Terapêutica: Artrite, psoríase - administração tópica, previni doenças neuro-degenerativas, como: Alzheimer, demência, Parkinson, além de ser anti-carcinogênico, prevenção de isquemia miocárdica, diabetes, hiperlipidemia; distúrbios gastrintestinais e prevenção da remissão de colite ulcerativa, como também ajuda no tratamento de úlcera e dispepsia e de litíase.

Parte Utilizada: Rizoma

Modo de Preparo: Extrato seco

Contraindicação: Gestantes, lactantes e crianças menos de 4 anos, em casos de obstrução do ducto biliar, em pacientes com câncer em tratamento com ciclofosfamida, nas semanas que antecedem grandes cirurgias. Pacientes que recebem tratamento diário com extratos de cúrcuma devem evitar a excessiva exposição solar, reduzindo, assim, as chances de fenômenos de fotossensibilidade.

ATENÇÃO

Nome científico: *Spondias sp*

Sinonímia Botânica: *Spondias sp*

Nome popular: Cajarana do Sertão e cajá-manga

Compostos Químicos: É rico em vitamina A, proteínas, carboidratos, ácidos orgânicos, compostos fenólicos, octadecano, indeno, tetraacantano, flavonoides, fenóis, taninos, xatonas, vitaminas, minerais e carotenóides

Atividade Terapêutica: Possui ação antibacteriana, anticarcinogênica, anti-inflamatória, antialérgica, estrogênica e imuno-estimulante

Parte Utilizada: Fruto e folhas

Modo de Preparo: Gelatinas, sucos, doces, cajaranas, sorvetes, picolés, chá por infusão e óleos essenciais

Contraindicação: não foi encontrado na literatura





Nome científico: *Coffea arabica* L.

Sinonímia Botânica: *Coffea arabica* L.

Nome popular: Café

Compostos Químicos: Alcalóides, cafeína, paraxantina, teobromina, teofilina, ácidos orgânicos, ácido clorogênico, ácidos cafeico, metilúrico,

vanílico, hidroxibenzoico, ferrúlico, flavonóides, diterpenos, salicilato de metila, ácido benzoico, trigonelina, óleos essenciais, ácido cinâmico, aldeído cinâmico, vitaminas, nicotinamida, ácido ascórbico, tiamina, riboflavina, caroteno, cálcio, fósforo e ferro.

Atividade Terapêutica: Analgésico, anti-hemorragico, antidiarréico, antiespasmódico, antigripal, antiinflamatório, broncodilatador, cardiotônico, depurativo, desintoxicante, digestivo, diurético, estimulante, excitante, expectorante, hipoglicemiante, hipotensor, revigorante intelectual, sudorífero, além disso atua também como coadjuvante no tratamento de cansaço mental, cefaléias de resfriados, cólicas em geral, é um estimulante digestivo, fadiga, febre, pneumonia, vertigens.

Parte Utilizada: Folhas e sementes

Modo de Preparo: Grãos secos, torrados e moídos e infusão.

Contraindicação: sem contraindicação nas doses recomendadas.

ATENÇÃO

Nome científico: *Symphytum officinale L.*

Sinonímia Botânica: *Symphytum officinale L.*

Nome popular: Confrei, consolda, consólida, consólda do Cáucaso, consolida maior, capim roxo da Rússia, erva do cardeal, leite vegetal, erva encanadeira de osso, orelha de asno, erva do cardeal, orelho de asno.

Compostos Químicos: Alantoína, fitoesteróides (Beta-sitosterol), alcalóides pirrolizidínicos e não pirrolizidínicos, taninos, ácidos orgânicos, saponinas, mucilagens, asparagina, resinas e óleos essenciais

Atividade Terapêutica: Cicatrizante, especialmente em casos de úlceras de pele, emoliente, anti-inflamatório tópico, anti-eczematoso e antipsoriásico;

Parte Utilizada: Folhas adultas e raízes

Modo de Preparo: Cremes, géis, pomadas e compressas

Contraindicação: Seu uso é limitado por possível toxicidade, seu uso interno é proibido pela ANVISA.

ATENÇÃO

A planta é recomendada apenas para uso externo, pois seu uso interno pode causar lesões hepáticas irreversíveis.





Nome científico: *Vaccinium macrocarpon*

Sinonímia Botânica: *Marshwort; Fenne Berry.*

Nome popular: Cranberry

Compostos Químicos: Antocianinas, flavonol glicosídeos, catequinas, ácido cítrico, ácido málico e ácido quinínico.

Atividade Terapêutica: Ação antioxidante, efeito cardioprotetor, anticarcinogênico, prevenção de úlceras estomacais e efeito anticariogênico.

Parte Utilizada: Fruto e folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: Cramberry contém o ácido salicílico. Não é recomendada ingestão de grandes quantidades de suco de cramberry por pessoas com alergias a AAS. Cramberry parece ser seguro para a maioria das pessoas. O suco e extrato dessa planta também apresentam segurança de uso em crianças. Uso de grandes quantidades de suco pode causar desconforto no estômago ou diarreia.

CUIDADO: O Cranberry contém quantidades significativas de ácido salicílico, semelhante à aspirina, portanto, deve ser evitado por pessoas alérgicas ao medicamento. Altas dosagens podem causar diarreia e problemas intestinais, elevação da glicemia e alergias.

ATENÇÃO

Nome científico: *Miconia albicans*

Sinonímia Botânica: *Melastoma albicans*

Nome popular: Canela de velho

Compostos Químicos: Flavonoides, compostos triterpênicos como o ácido ursólico e o ácido oleanólico.

Atividade Terapêutica: Possui ação antioxidante, antimutagênicas, como também analgésica e anti-inflamatória, podendo ser utilizada também e casos de artrite, artrose e dores musculares.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: Não existem efeitos colaterais nem contraindicações confirmadas até então. Porém, deve-se controlar o uso das folhas na forma de chá, pois existem riscos de intoxicação consequente ao uso de doses exageradas.





Nome científico: *Costus spicatus Sw.*

Sinonímia Botânica: *Costus anachiri Jacq., Costus arabicus Aubl. e Costus cornicus Stokes.*

Nome popular: Cana do Brejo, Cana do Mato, Cana de Macaco e Cana Roxa

Compostos Químicos: Óleo Essencial, ácidos orgânicos, resinas, substâncias albuminoides e taninos.

Atividade Terapêutica: Tem como indicação e ação farmacológica as infecções, cistites, litíase renal, albuminúria, disúria, diurético, depurativo adstringente, nefrites, inflamações da uretra e litagoga, além disso, também auxilia no tratamento das afecções sífilíticas, leucorréia crônica, gonorréia e blenorragia.

Parte Utilizada: Caule e folhas

Modo de Preparo: Decocção e infusão

Contraindicação: Não há relatos nas literaturas consultadas.

Nome científico: *Arrabidaea chica* (H&B) Verlt.

Sinonímia Botânica: *Adenocalyma portocalymma* A. Stahl; *Arrabidaea acutifolia* A. D C; *Arrabidaea cuprea* (Charm.) Bornm.; *Arrabidaea larensis* Pittier; *Arrabidaea rosea* D C; *Bignonia chica* Humb. & Bonpl.; *Bignonia cuprea* Cham., *Bignonia erubescens* S. Moore; *Bignonia triphylla* Willd. Ex D C; *Lundia chica* (Humb. & Bonpl.) Seem.; *Temnocydia carajura* Mart. Ex D C.; *Vasconcellia acutifolia* C. Mart. Ex D C.

Nome popular: Cipó-pau, cipó-cruz, carajurú, carapiranga, carajirú, crajirú, carajerú, crejer, entre outras.

Compostos Químicos: Fitosteróis, flavonoides e pigmentos utilizados em cosméticos como: carajurona, carajurina e 3-deoxiantocianidina. As propriedades tintoriais da espécie são devidas a dois pigmentos flavônicos: a carajurina, que é o pigmento principal e a carajurona. Açúcar redutor, alcaloides, antocianidinas, antocianinas, antraquinonas, esteroides, triterpenoides, fenóis, flavanonóis, flavanóis, flavanonas, saponinas e taninos catéquicos

Atividade Terapêutica: Cólicas intestinais, diarréias, anemias, inflamações uterinas, hemorragias, leucemia, icterícia, albuminúria, impingens, micoses e lavagem de ferimentos na pele. Devido à propriedade adstringente do extrato das folhas, este é utilizado na cosmética em forma de sabonete cremoso produzindo um efeito anti-acne e antifúngico.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão e Tintura, sabonetes

Contraindicação: Não há relatos nas literaturas consultadas.





Nome científico: *Taraxacum officinale* Weber

Sinonímia Botânica: *Leontodon taraxacum* L; *Taraxacum densleonis* Desf

Nome popular: Dente de Leão, Taraxaco, Alface de Cão e Dente de Leão dos Jardins

Compostos Químicos: Inulina, resinas, sitosterol, estigmasterol, flavonoides, vitaminas A, B1, C, PP e D, taraxacina, ácidos: caféico, cítrico, ácido palmítico, feniloacético, p-hidroxibenzóico, glicosídeo: taraxacosídeo e potássio

Atividade Terapêutica: Tem ação diurética, ação colagoga, ação anti-inflamatória, ação depurativa, atua também como coadjuvante no tratamento da obesidade, problemas dermatológicos, dispepsia, hipoacidez gástrica e desordens reumáticas, é um estimulante digestivo e da secreção gástrica.

Parte Utilizada: Folha, sementes, folhas e raiz

Modo de Preparo: Infusão e decocção

Contraindicação: Planta segura nas doses recomendadas. Uma superdosagem pode provocar diarreia leve. Utilizar em colecistite apenas sob orientação de profissional habilitado. Algumas pessoas podem apresentar alergia aos componentes da erva e experimentar sintomas de asma e febre. Não apresenta efeito cumulativo no organismo.

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*.

Sinonímia Botânica: *Maytenus buchananni* L.

Nome popular: Espinheira-santa, maiteno, cancerosa, cancorosa, cancorosa-desete-espinhos, salva-vidas, coromilho-do-campo e espinho-de-deus

Compostos Químicos: terpenos, flavonóides, mucilagens, antocianos, óleos essenciais, ácido tânico, silício, sais de ferro, enxofre, sódio cálcio, matérias resinosas, taninos e aromáticas

Atividade Terapêutica: Possui atividade anti-ulcerativas, anti-inflamatórias, antiespasmódica, antiácida e cicatrizante sendo excelente no tratamento azia, dores de estômago, Analgésica, Cicatrizante e atua também no sistema endócrino e nos sistemas digestório e urinário.

Parte Utilizada: Folhas.

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicação: É contraindicado o uso durante a gravidez e na lactação.





Nome Científico: *Eucalyptus glubulus* Labill.

Sinonímia Botânica: *Eucalyptus glubulus* Labill.

Nome Popular: Eucalipto, árvore da febre, gomeiro azul e mogno branco

Compostos Químicos: Óleos essenciais, como o 1,8-cineol, pineno, mirtenol, pinocarvona, terpenos e aldeídos alifáticos, taninos, flavonoides, eucaliptrina, hiperosideo, quercetina, rutina, ácidos polifenóis, resina e ceras

Atividades Terapêuticas: Tem ação expectorante, fluidificante, antibiótica e antisséptica, além disso é indicado para afecções das vias respiratórias: gripes, bronquites, asma, tosse, catarro. Doenças reumáticas, antisséptico e repelente de insetos.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Tintura, óleo, infusão

Contraindicação: Sem toxicidade nas doses recomendadas. Acima das doses terapêuticas pode causar envenenamento. Crianças podem apresentar reações de envenenamento com poucas gotas de óleo. É contraindicado durante gravidez e lactação; em pacientes com história de hipersensibilidade ao eugenol; em portadores de doenças inflamatórias do trato gastrointestinal; em portadores de doenças inflamatórias dos dutos biliares ou doenças hepáticas graves. O uso no rosto ou nariz em crianças pelo risco de provocar espasmos na laringe.

Nome científico: *Pimpinella anisum L*

Sinonímia Botânica: *Anisum vulgare Gaertn*

Nome popular: Erva doce, anis, anis verde

Compostos Químicos: Anetol, metil-chavicol, p-metoxifenilacetona, gama himachaleno, neaftadieno, umbeliferona, bergapteno, escopoletina, umbeliprenina, ácidos graxos, beta-amirina, estigmasterol, rutina, isorientina e isovitexina, aminoácidos, carboidratos e terpenos.

Atividade Terapêutica: Tem ação carminativa, antiespasmódico, estomáquico, estimulante geral, galactogogo e diurético. É indicado para dores de cabeça, espasmos musculares, palpitações, tosse crônica, asma, bronquite, pediculose, escabiose, psoríase, como também em casos de afecções digestivas como acidez estomacal, estimulante gastrointestinal, dispepsia nervosa, espasmos, cólicas intestinais, gases, vômitos e halitose.

Parte Utilizada: Sementes

Modo de Preparo: Infusão e tintura

Contraindicação: Erva doce está contraindicado em pacientes com úlcera duodenal, refluxo, colite ulcerosa ou diverticulite, devendo também ser evitado por pacientes fazendo suplementação de ferro. O óleo de erva doce está contraindicado na gravidez e amamentação.





Nome científico: *Melissa officinalis* L

Sinonímia Botânica: *Melissa altissima* Sibth e Sm., *Melissa cordifolia* Pers e *Melissa foliosa* Opiz

Nome popular: Melissa, Melissa Verdadeira e Erva Cidreira

Compostos Químicos: Ácido Rosmarinico, óleo essencial, a exemplo do linalol, nerol, geraniol, citronelol, α -terpineol, terpineno-1-4-ol, neral, geranial, cariofilenol, farnesol, 10-epi- α -cadinol, α -cubebeno, α -copaeno, β -burboneno, β cariofileno, α -humuleno, 1,8-cineol, óxido de cariofileno e ocimenos; Flavonóides, ácidos carboxílicos, taninos, mucilagens urônicas.

Atividade Terapêutica: Tem ação sedativo, ligeiramente hipnótico e antioxidante, é indicada em casos de inapetência, na gastrite, nos espasmos gastrintestinais, nas disquinesias hepatobiliares, meteorismo, nas coleocistites, Antidiarréico, insônia, anti-hipertensivo, taquicardia, enxaqueca, asma, dismenorréia, em feridas, no hipertiroidismo e em herpes simples.

Parte Utilizada: Folha e caule

Modo de Preparo: Infusão, decocção, tintura e extrato

Contraindicação: Altas quantidades de erva cidreira podem levar a uma frequência cardíaca mais lenta e a hipotensão, pressão arterial baixa.

ATENÇÃO

Nome científico: *Cordia verbenácea*

Sinonímia Botânica: *C. curassavica* (Jacq.),
Roem. & Schult., e *Varonia curassavica*

Nome popular: Catinga de barão, cordia, erva balieira, balieira cambará, erva preta e maria milagrosa

Compostos Químicos: Óleos essenciais, alfa-humuleno, flavonóides, alantoína, artemetina e açúcares

Atividade Terapêutica: É indicada em casos de dores musculares, nevralgias, contusões, tendinites, reumatismos, artrite reumatoide, gota e problemas gastrointestinais e também possui atividades anti-inflamatória

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão e tintura

Contraindicação: Sem toxicidade nas doses recomendadas.





Nome científico: *Hypericum perforatum L*

Sinonímia Botânica: *Hypericum naschitschevanicum Grossh*

Nome popular: Erva de São João

Compostos Químicos: Óleo essencial, rico em hidrocarbonetos terpênicos, flavonóides: kaempferol, quercetina, quercitrina, hiperosídeo, isoquercitrina, rutina, luteolina, apigenina, catequina e isocatequina, antroquinonas, emodina antranol, hipericina, isohipericina, pseudohipericina, protohipericina e ciclospseudohipericina, hiperforina, adhiperforina, xantonas, ácidos fenólicos, fitosteróis e proantocianidinas.

Atividade Terapêutica: É utilizado como coadjuvante no tratamento da ansiedade, depressão moderada, problemas de sono em pessoas idosos, além disso é indicado também em transtornos neurovegetativos associados ao climatério, enurese, dispepsia e cólicas gastrintestinais como também em nevralgias ciática e dores musculares

Parte Utilizada: Toda planta, principalmente as partes aéreas floridas

Modo de Preparo: Infusão, decocção e tintura.

Contraindicação: Gestantes, lactantes e diabéticos

ATENÇÃO

Nome científico: *Garcinia Cambogia*

Sinonímia Botânica: *Garcinia Cambogia*

Nome popular: Camboge, Gutta Cambodia, Gutta Gamba, Gummigutta, Tom Rong ou Gambodia. Em língua espanhola é chamada de Tamarindo Malabar e no Brasil de Garcinia

Compostos Químicos: Ácido hidroxicítrico, flavonóides, xantonas e benzofenonas, antocianidinas, cálcio, carboidratos, pectina

Atividade Terapêutica: É indicada como coadjuvante em regimes de emagrecimento, redução de colesterol e triglicérides, além de adstringente, pode ser utilizado como saborizante e conservante de alimentos, em especial em pescados;

Parte Utilizada: Fruto

Modo de Preparo: Infusão e inserido na alimentação

Contra-indicações: Gravidez, lactação e crianças;





Nome científico: Harpagophytum procumbens D.C.

Sinonímia Botânica: Harpagophytum procumbens D.C.

Nome popular: Garra-do-diabo

Compostos Químicos: Glicosídeos Iridóides, ácido Cinâmico Livre, glicosídeos fenólicos, fitosteróis, ácidos terpênicos, óleo essencial, glicose, frutose e rafinose.

Atividade Terapêutica: Indicado para reumatismos, artrites reumatóidas, artroses, bursites, fibromialgias, espasmos gastrintestinais, dispepsias hiposecretoras e nos traumatismos

Parte Utilizada: Raízes secundárias – Tubérculos

Modo de Preparo: Extrato e decocção

Contraindicação: Em doses acima das usuais, pode provocar náuseas, vômitos e uma pequena ação laxante. O uso prolongado desta droga vegetal pode acarretar distúrbios digestivos. É contraindicado o uso durante a gravidez, pois existe ação abortiva promovida pela droga e não deve ser usado em pacientes que apresentam úlceras gástricas e duodenais, intestino irritável e litíase vesicular.

Nome Científico: *Mikania glomerata* Spreng

Sinonímia Botânica: *Mikania hederæfolia* DC.,
Mikania scansoria DC. e *Cacalia trilobata* Vell.

Nome Popular: Guaco, guaco-liso, guaco-de-cheiro, guaco-cheiroso, guacotrepador, cipó-almecega, cipó-caatinga, coração-de-jesus e erva-de-cobra.

Compostos Químicos: É composto de ácido cinâmico, ácidos caurenóico, estigmasterol, glicosídeos, taninos e resinas.

Atividades Terapêuticas: Devido às suas propriedades expectorantes, anti-inflamatórias, antiespasmódica, broncodilatadora e analgésica, é muito usado no tratamento de tosse, gripes e resfriados, bronquite, infecções de garganta, rouquidão, asma. Também usado em episódios de febre por apresentar propriedades sudoríficas, assim, aumentam a eliminação de líquidos e toxinas do corpo.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicação: Sem toxicidade nas doses recomendadas.





Nome científico: *Paullinia cupana* H. B. K

Sinonímia Botânica: *Paullinia sorbilis* M.

Nome popular: Guaraná, Guaraná-uva e Guaranazeiro

Compostos Químicos: Cafeína, teobromina, teofilina, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio, flavonóides guaranina, saponinas,

colina, resina, mucilagem, taninos catéquicos, amido e água.

Atividade Terapêutica: É utilizado como estimulante do Sistema Nervoso Central além de diminuir a fadiga.

Parte Utilizada: Semente

Modo de Preparo: Decocção e suco

Contraindicação: Recomenda-se não associar a outras drogas com xantinas (Café e Erva Mate, por exemplo), pois o efeito estimulante pode ser potencializado, e deve ser tomado de forma descontínua. Insônia, nervosismo, taquicardia, ansiedade, diarreia e irritação gástrica são efeitos secundários percebidos pela ingestão de Guaraná. O efeito excitante sobre o SNC pode em alguns casos simular quadros de crises de hipertireoidismo. É contraindicado em estados de ansiedade, hipertireoidismo, hipertensão arterial, arritmias, taquicardia, úlcera péptica ativa, gastrite e síndrome do cólon irritável

Nome científico: *Zingiber officinalis L.*

Sinonímia Botânica: *Amomum zingiber L., Curcuma longifolia Wall, Zingiber aromaticum Noronha e Zengiber majus Rumphius*

Nome popular: Gengibre, mangarataia, gengivre e mangaratiá

Compostos Químicos: Óleo volátil, como o β -bisaboleno, zingibereno, gengiberol, zingiberenol, ar-curcumeno, β -sesquifelandreno, β -sesquifelandrol, felandreno, canfeno, geraniol, neral, linalol e o d-nerol, amido, proteínas, ácido palmítico, oleico, linoleico, caprílico, cáprico, láurico, mirístico, pentadecanoico, heptadecanoico, esteárico, linolênico e araquídico, ácido fosfatídico, lecitinas, gíngerglicolípideos A, B, e C, ácidos orgânicos, sais minerais, resina e gíngero

Atividade Terapêutica: É indicado em casos de dispepsia atônica, cólica, rouquidão, Antiinflamatório, asma, bronquite, menorragia, anorexia; problemas reumáticos, dores de cabeça, Analgésico, Antipirético, anti-hepatotóxica e antinauseante

Parte Utilizada: Rizomas

Modo de Preparo: Extrato, pó e rasura

Contraindicação: Se tomada nas doses terapêuticas não apresenta efeitos colaterais. No caso de cálculos biliares, a droga só deve ser empregada com orientação médica.





Nome Científico: *Ginkgo biloba* L.

Sinonímia Botânica: *Salisburia adiantifolia* Sm., *Salisburia biloba* Hoffmann.

Nome Popular: Ginkgo biloba, ginko, árvore-a-venca e árvore-folha-de-avenca

Compostos Químicos: Diterpenos, flavonoides, ginkgolídeos A, B e C, hidrocarbonetos, aminoácidos, esteróis, açúcares, álcoois, proantocianidina, terpenos, catequinas, bioflavonóides

ginkgonetina, isoginkgonetina, amentoflavona e bilobetina

Atividades Terapêuticas: Tem ação preventiva e curativa contra as agressões endógenas e exógenas, tem ação anti-inflamatória e de preventiva do envelhecimento, além de estimular a circulação sanguínea, atua na circulação arterial, venosa e capilar, age na insuficiência vascular periférica e é protetora da barreira hematoencefálica. Também diminui a hiperagregação plaquetária, atua também em processos trombóticos e diminui as desordens da memória, como também nos distúrbios de atenção e possui propriedades antifúngicas e antibacterianas

Parte Utilizada: Folha

Modo de Preparo: Infusão, extrato e tintura

Contraindicação: Não possui contra-indicações descritas na literatura, porém deve-se ter cuidados quanto à hipersensibilidade. Apesar de não indicarem em estudos experimentais qualquer ação teratogênica, recomenda-se evitar o uso durante o primeiro trimestre de gestação, e apenas sob orientação médica durante a amamentação. Pode ocorrer alguns efeitos colaterais como distúrbios gastrintestinais, transtornos circulatórios incluindo queda de pressão arterial, cefaleia ou reações cutâneas.

Nome científico: *Panax ginseng* C. A. Meyer

Sinonímia Botânica: *Panax chin-seng* Nees, *P. quinquefolium* var., e *Coreensis* Siebold, *P. quinquefolium* var.

Nome popular: Ginseng, ginseng coreano

Compostos Químicos: Saposídeos triterpênicos, óleos essenciais, a exemplo do limoneno, terpineol, sitosterol, citral e álcoois de poliacetileno, glicosídeos, vitaminas B e C; ácidos orgânicos: acético cítrico, málico e pirúvico, enzimas tirosina, lisina, histidina, arginina, mucilagem, fitoesteróis, fitoestrógenos e sais minerais.

Atividade Terapêutica: Possui ação antiviral, antiplaquetário, antioxidante, além disso é utilizado como estimulante e relaxante do sistema nervoso central, como também estimula o vigor muscular, é um tônico cardíaco e baixa os níveis de glicose no sangue, reguladora dos níveis de estrógeno

Parte Utilizada: Raiz, caule e folha

Modo de Preparo: Infusão, decocção e tintura.

Contraindicação: O uso contínuo deste fármaco pode originar a “síndrome de abuso do ginseng”, com efeitos idênticos aos causados pelo emprego de corticosteróides tais como nervosismo, agitação, insônia, hipertensão arterial, urticária e diarreia matinal. Não se deve utilizar Ginseng no curso de enfermidades agudas, trombose coronária, doenças cardíacas severas e hemorragias. Em pacientes com hipersensibilidade nervosa, esquizofrenia, histeria. Deverá tomar alguns cuidados em caso de hipertensão arterial, terapias estrogênicas e diabetes.

Curiosidades: Ajuda nos sintomas da menopausa





Nome Científico: *Psidium guajava* Linnaeus

Sinonímia Botânica: *Guaiava pyrigormis* Gaertn

Nome Popular: goiaba, araçá-goiaba, araçúguaçú, araçú-uaçú, guaíba-vermelha e guaiava

Compostos Químicos: Taninos, óleos essenciais (cariofileno, nerolidiol, bisaboleno, aromadendreno, selineno, pineno e cineol), triterpenóides (ácidos oleânico, ursólico, catecólico, guayavólico, maslínico e elágico) e beta-sistosterol, leucocianidinas, esteróis, cumarinas, flavonóides, ácido cinamóico e hexenóico e abundantemente ácido ascórbico (vitamina C), proteínas, hidratos de carbono, fibras, cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, caroteno, tiamina, riboflavina e niacina.

Atividade Terapêutica: Antidiarreica, antiespasmódica, antimicrobiana em lesões de pele e mucosas, hipoglicemiante, antioxidante e antiagregante plaquetária, possuindo também ação antimicrobiana contra *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes* e *Proteus mirabilis*.

Parte Utilizada: Folhas, cascas, frutos e até a raiz.

Modo de Preparo: Infusão, maceração e decocção.

Contraindicação: Mulheres grávidas e em períodos de lactação, crianças pequenas, bem como em pessoas que apresentam prisão de ventre, pois pode causar constipação.

Nome científico: *Annona muricata* L.

Sinonímia Botânica: *Annona bonplandiana* Kunth, *Annona cearensis* Barb. Rodr., e *Annona macrocarpa* Wercklé

Nome popular: Araticum-do-grande, guanabano, coração-da-rainha, condessa, jaca-do-pará

Compostos Químicos: Acetaldeído, acetoginas, ácido cianídrico, ácido cítrico, ácido esteárico, ácido isocítrico, ácido lignocérico, ácido málico, ácido mirístico, amil-caproate, amilóide, anonaína, anomuricina, anomuricinina, anomurina, anonol, aterosoerminina, , estefarina, etanol, folacina, frutose, gaba, galactomanana, geranil-caproate glucose, manganês, mericil-álcool, metanol, muricinina, muricapentocina, muricoreacinaparafina, procianidina, pectinases, pectinesterase, reticulina, stigmaterol, sucrose, taninos, , proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas C e B, potássio e fósforo.

Atividade Terapêutica: Tem ação adstringente, anti-cancerígena, anti-reumática, antibacteriana, antiespasmódica, antiinflamatória, antitumoral, atóxica, cardiotônica, diurética, estomáquica, febrífuga, hipotensora, inseticida, sedativa, vasodilatadora, vermífuga e calmante.

Parte Utilizada: Folhas, sementes, frutos

Modo de Preparo: Suco e infusão

Contraindicação: Por ter ação hipotensora, é contra indicado para pessoas com pressão baixa, grávidas e aos que fazem o uso de inibidores da MAO, pois pode causar náusea e vômitos se ingerida em altas dosagens.





Nome científico: *Mentha piperita* L.

Sinonímia Botânica: *Mentha balsamica* Willd.; *Mentha glabrata* Vahl.; *Mentha hircina* Hull.; *Mentha hispidula* Poepp.; *Mentha kahirina* Forsk.; *Mentha officinalis* Hull.; *Mentha pimentum* Nees.; *Mentha piperata* Stokes e *Mentha citrata* Ehrh.

Nome popular: Hortelã, Hortelã Pimenta, Menta Inglesa.

Compostos Químicos: Óleo Essencial, mentol, acetato de mentilo, mentona, felandreno, limoneno, além de taninos; flavonoides, triterpenos: ácido ursólico e ácido oleanólico, como também os princípios amargos; Ácidos Fenólicos; Ácido Rosmarínico.

Atividade Terapêutica: Possui atividade anti-inflamatória, sendo assim eficazes para sintomas da gripe, resfriado, rinite e sinusite, aliviando a febre, dor de cabeça, dor de garganta e tosse.

Parte Utilizada: Folha.

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicação: Em indivíduos sensíveis ao mentol podem aparecer insônia e irritabilidade nervosa.

Nome Científico: *Hibiscus sabdariffa* D. C.

Sinonímia Botânica: *Smilax papyracea*.

Nome Popular: Hibiscus

Compostos Químicos: Ácidos orgânicos, pigmentos, vitamina C, glucosídeos, mucilagens, flavanoides e antocianinas.

Atividades Terapêuticas: Tem ação antiespasmódica, diurética, digestiva, laxante suave, anti-hipertensiva, calmante, anti-inflamatórias, demulcentes, favorece a diurese e a digestão.

Parte Utilizada: Flor

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicação: Portadores de doenças cardíacas graves devem limitar o consumo, devido à eliminação de eletrólitos que pode ocorrer com seu uso. Não é recomendado seu uso, sem orientação médica, durante a gravidez e lactação, pois foi identificada certa ação mutagênica em estudos preliminares.

Curiosidades: A planta não tem propriedade para o emagrecimento





Nome científico: *Handroanthus impetiginosus*

Sinonímia Botânica: *Tabebuia impetiginosa* (Mart. ex DC.) Standl, *Bignonia serratifolia*, *Gelseminum avellanadae*, *Handroanthus avellanadae*, *Handroanthus impetiginosus* var. *lepidotus* (Bureau) Mattos, *Tabebuia avellanadae* Lorenz ex Grisebach., e *Tabebuia dugandii* Standl.

Nome popular: Ipê, ipê-de-flor-roxa, ipê-mirim, ipê-preto, ipê-tabaco e ipê-uva-roxa

Compostos Químicos: Ácido tânico, ácido lapáchico, antraquinonas, carboidratos, desoxilapachol, flavonóides, fibras, gorduras, lapachol, naftoquinonas, proteínas, sais minerais, sais alcalinos, saponinas, vitaminas.

Atividade Terapêutica: Tem ação adstringente, analgésico, antiblenorrágica, antimicrobiana, antiinflamatória, antiinfecçiosa, antitumoral, antinevrálgica, anti-sifilítica, antibactericida, antifungo, depurativa, diurético. Como também é indicada em casos de alergia, anemia, diabete, diarréia, câncer, candidíase, colite, coceira, feridas, fungo, garganta, leucemia, lúpus, mal de Parkson, malária, osteomielite, problemas respiratórios, psoríase e queimaduras

Parte Utilizada: Cascas e folhas

Modo de Preparo: Infusão e decocção

Contraindicação: O lapachol tem demonstrado provocar em alguns pacientes sentem náuseas e vômitos. Os pacientes que estejam sendo submetidos a tratamentos com anticoagulantes deverão se abster de ingerir este produto sem conselho médico já que pode haver a possibilidade de potenciação do efeito anticoagulante. É contraindicado o uso durante a gravidez, por ser popularmente abortivo.

ATENÇÃO

Nome científico: *Hymenaea courbaril L.*

Sinonímia Botânica: *Hymenaea animifera Stokes*, *H. candolleana Kunth*, *H. courbaril var. obtusifolia Ducke*

Nome popular: Jatobá, jutaí, jutaí-açu, jutaí-bravo, jutaí-grande, jataí, jataí-açu, jataí-grande, jataí-peba, jataí-uba, jataí-uva, jataíba, jataúba, jatioba e jatiúba

Compostos Químicos: Terpenóide, possui uma rica fonte de compostos fenólicos, polifenóis, quercetina, rutina, catequina, naringenina, genisteína, cianidina e flavonoides

Atividade Terapêutica: É indicada em casos de gripe, bronquite, cistite, catarro no peito, diarréia, vermes, fraqueza, cólicas, infecções na bexiga, para ajudar na digestão, como também pode ser utilizada como coadjuvante para aliviar problemas pulmonares. Além disso possui atividade anti-inflamatória, vasodilatadora, antiplaquetária e antimicrobiana

Parte Utilizada: Fruto, casca e folhas

Modo de Preparo: Decocção e infusão

Contraindicação: não foi encontrado relatos na literatura





Nome Científico: *Ziziphus joazeiro*

Sinonímia Botânica: *Ziziphus guaranitica* Malme; *Ziziphus gardneri* Reissek

Nome Popular: Enjoá, enjuá, joá; joazeiro, juá; juá-espinho, juá-de-espinho, juáfruta, juá-mirim, laranjeira-de-vaqueiro; loquiá (assim conhecido pelos índios carijós); raspa de juá.

Compostos Químicos: Na casca, é citada a presença de estearato de glicerila, dos triterpenóides ácido betulínico e lupeol, cafeína, um alcalóide, a amfibina-D e, como principais substâncias, as saponinas chamadas jujubosídeos

Atividade Terapêutica: As cascas e as folhas são tradicionalmente usadas na medicina popular do nordeste, na forma de extrato feito com água, usado por via oral para alívio de problemas gástricos, e externamente, para limpeza dos cabelos e dos dentes, e para clarear a pele do rosto, sendo referido inclusive como tônico capilar anticaspa e remédio útil nas doenças da pele, apresenta efeito mais eficaz na diminuição da placa dental do que os dentifrícios convencionais, desestabilizando a placa dental e exercendo uma ação antimicrobiana sobre *Streptococcus mutans*, principal germe causador da cárie dentária

Parte Utilizada: Casca, folhas e frutos.

Modo de Preparo: Maceração, decocção e infusão.

Contraindicação: Gestantes, nutrizes e crianças. Por conter saponina, a planta é considerada tóxica e deve-se ter cuidado em seu consumo.

Nome científico: *Mimosa tenuiflora* (Wild)

Sinonímia Botânica: *Mimosaceae*

Nome popular: Jurema preta

Compostos Químicos: Abundância de taninos, flavonóides e fenoxicromonas (flavanóides incomuns), alcalóides indólicos, taninos (proantocianidinas), alcaloide N, N-dimetiltriptamina, chalcones, terpenóides, esteróides. Como também três saponinas foram identificados: mimonoside A, B mimonoside, e mimonoside C.

Atividade Terapêutica: Atividade antimicrobiana, anti-espasmódica, hemolítica, alucinogênica, antiinflamatória e curativa. É indicada em casos de parasitoses e doenças infecciosas e inclusive é utilizada também em tratamentos de mastites

Parte Utilizada: Casca, raiz e raspas.

Modo de Preparo: Decocção

Contraindicações: Mulheres grávidas, lactantes e crianças

CURIOSIDADES: A planta é usada para fazer uma bebida alucinogena que é chamada de “vinho jurema” por grupos indígenas como o Truka (da Ilha da Assunção em Cabrobó, Pernambuco) e os Kambiwa (de Ibimirim, Inajá e Floresta, Pernambuco)





Nome científico: *Laurus nobilis L.*,

Sinonímia Botânica: *Lauraceae*

Nome popular: Louro ou loureiro

Compostos Químicos: Óleo essencial, como eugenol, linalol, sabineno, limoneno, pineno, cineol, geraniol e canfeno. Em concentrações relativamente

menores, foram detectados taninos, mucilagem, lactonas sesquiterpênicas e alcalóides, como reticulina

Atividade Terapêutica: Ação carminativa, digestiva e antiespasmódica, hemorróidas, reumatismo, contusões, anticonvulsivante, atividades analgésica, antiinflamatória e antioxidante

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão e como condimentos e aromatizantes

Contraindicações: O óleo essencial e os traços de alcalóides podem exercer uma ação tóxica sobre o sistema nervoso

CURIOSIDADES: As folhas podem ser utilizadas com segurança, não tendo sido relatados risco no consumo ou restrições ao uso.

Nome científico: *Chenopodium ambrosioides L*

Sinonímia Botânica: *Chenopodium album* subsp. *hastatum* (Klinggr.) Graebn. *Chenopodium album* var. *hastatum* Klinggr *Chenopodium album* var. *polymorphum* Aellen e *Chenopodium centrorubrum* Nakai

Nome popular: Erva-de-santa-maria, ambrósia, ambrósia-do-méxico, ambrosina, anserina-vermífuga e mastruz

Compostos Químicos: Óleos essenciais, ascaridol, safrole, N-docosano, N-hentriacontano, Nheptacosano, N-octacosano, b-pineno, methadieno, dimetilsulfóxido, d-terpineol, aritasona, salicilato de metila, cânfora, ambrosídeo, betaína, kaempferol rhamnosídeo, santonina, chenopodium saponina A, chenopodosídeos A e B, cineol, p-cimeno, pinocarvona, quenopodina, histamina, limoneno, glicol, ácidos butírico e salicílico, ácidos orgânicos, taninos, terpenos, p-cimol, linomeno, pectina, sais minerais e o anetol

Atividade Terapêutica: Vermífugo, cicatrizante, anti-séptica tópica, Antitussígeno, antipalúdica, diaforética, diurética, amebicida, tônica, Antiulcerosa, Antifúngica, sedativa, carminativa, anticancerígena, purgante, digestiva, estimulante, antigripal, emoliente, emenagoga, antiasmática, antiespasmódica, antiinflamatória, antinevrálgica e antihemorroidária

Parte Utilizada: Folhas, espigas e cascas

Modo de Preparo: Infusão, decocção e inserir na alimentação

Contraindicações: Mesmo com o uso de doses terapêuticas do óleo, indivíduos sensíveis podem apresentar alterações do Sistema Nervoso Central – espasmos, paralisias e paquimeningite hemorrágica. Também é comum danos ao nervo coclear, causando zumbidos e diminuição da audição. É contraindicado seu uso na gestação, lactação e para casais que querem engravidar.





Nome científico: *Moringa oleífera*.

Sinonímia Botânica: *M. pterygosperma* Gaert., *M. moringa* (L.) Millsp., *M. nux-ben* Perr., *Hyperanthera moringa* Willd., e *Guilandina moringa* Lam..

Nome popular: Moringa, quiabo de quina, lírio, moringueiro, árvore-rabanete-de-cavalo e cedro.

Compostos Químicos: β -caroteno, vitamina A, C e D, minerais, potássio, cálcio, aminoácidos essenciais e flavonóides.

Atividade Terapêutica: Possui atividade Anti-inflamatória, Antioxidante, Antibacteriana, Antitumorais, Anti-hipertensiva, Diuréticas e hepatoprotetora, Antidiabético e Anticancerígena.

Parte Utilizada: Folhas.

Modo de Preparo: Preparar por infusão

Contraindicações: Pacientes com distúrbio da tireóide devem fazer uso do extrato com acompanhamento médico.

ATENÇÃO

Nome Científico: *Achyrocline satureoides* (LAM) D.C.

Sinonímia Botânica: *Achyrocline satureoides* (LAM) D.C.

Nome Popular: Macela, marcela, macela amarela e macela da terra

Compostos Químicos: Flavonóides, ésteres da calerianina, ácido cafeico, ácido protocatéuico, óleo essencial e saponinas triterpênicas.

Atividades Terapêuticas: Anti-inflamatória, calmante, bactericida, Antidiarreica, miorrelaxante, antiespasmódica, digestiva, estomáquica, emenagoga e Antiviral.

Parte Utilizada: Flores

Modo de Preparo: Infusão e tintura

Contraindicações: seu uso deve ser evitado por gestantes. Não há relatos de quem afetem a lactação. É contraindicado para pessoas com hipoglicemia, diabéticos devem usá-la sob acompanhamento e ter seus níveis de glicemia sob constante monitoramento.





Nome científico: *Malva sylvestris* L

Sinonímia Botânica: *Malva grossheimii* Iljin e *Malva erecta* J. Presl & C. Pres

Nome popular: Malva, malva comum e malva grande,

Compostos Químicos: Mucilagens, vitaminas A, B1, B2, C e carotenos, óleos essenciais (ácidos oléico, palmítico e esteárico), ácido cumarínico, clorogênico e cafeico, flavonoides e taninos

Atividade Terapêutica: Antiinflamatória e protetora de mucosas do trato digestivo, Expectorante, Hipoglicemiante, Laxante suave

Parte Utilizada: Flores e folhas

Modo de Preparo: Cataplasma, infusão, decocção, suco e extrato.

Contraindicações: não foi encontrado relatos na literatura

Nome científico: *Ocimum basilicum L.*

Sinonímia Botânica: *Becium*; *Hyperaspis* Briq.

Nome popular: Alfavaca, alfavaca-cheirosa, basílico ou manjericão comum, Alfavaca de jardim, alfavaca doce, basilicão, manjericão, manjericão de molho, manjericão doce, manjericão grande, erva real

Compostos Químicos: Óleos essenciais (cineol, eugenol, linalol, estragol), taninos, saponinas, flavonóides, ácidos orgânicos.

Atividade Terapêutica: Propriedades carminativa, antiespasmódica, Antisséptico intestinal, anti-helmíntica e a antimicrobiana, Auxiliar no tratamento de problemas respiratórios, Antitussígeno, Anti-pirético, Sudorífico, Diurético.

Parte Utilizada: Folhas e flores, mas a planta toda pode ser utilizada. Pode ser consumida como um alimento funcional.

Modo de Preparo: Banho, xarope, infusão, cataplasma, decocção (raízes), utilizado na culinária popular sob a forma de condimento.

Contraindicação: Gravidez (abortivo).

Curiosidades: Os compostos do manjericão apresentam forte atividade contra o vírus da hepatite B e o vírus da herpes.





Nome científico: *Passiflora alata Dryand*

Sinonímia Botânica: *Passiflora edulis Sims.*

Nome popular: Maracujá

Compostos Químicos: Alcalóides, flavonóides, glicosídeos cianogênicos, sitosterol, estigmasterol, saponina, gomas, taninos, pigmentos, pectinas, serotonina, resinas,

ácido licânico e ácido parinário.

Atividade Terapêutica: É indicado em casos de Ansiedade, perturbações nervosa da menopausa, Insônia, taquicardia nervosa e doenças espasmódicas.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão, tintura e óleo - semente

Contraindicações: É contraindicado em pessoas de hipotensão. Deve-se controlar o uso das folhas na forma de chá, pois existem riscos de intoxicação cianídrica consequente ao uso de doses exageradas. Não há relatos de risco durante a gestação/lactação

MARACUJÁ

ATENÇÃO

Nome científico: *Ilex paraguariensis* A.

Sinonímia Botânica: *Ilex curitibensis* Miers, *Ilex domestic* Reiss, *Ilex mate* A. St. Hil e *Ilex sorbilis* Reiss

Nome popular: Erva-chimarrão, mate, chá-mate, chá-do-Paraguai, chá-dos-jesuítas, chás- missões, chá-mate-do-Paraguai, chá-argentino e chá-do-Brasil

Compostos Químicos: Xantinas, metilxantina, cafeína, ácidos clorogênicos, neoclorogênico, isoclorogênico, ácido cafeolquímico, ácido cafeico, taninos catéquicos, compost alifáticos, terpenoides, cetonase, aldeídos, quercetina e rutina.

Atividade Terapêutica: Possui ação antioxidante, anti-obesidade, auxilia na diminuição de triglicérides, colesterol total e LDL, reduz a fadiga muscular e mental, diurético, lipolítico, supressor do apetite exagerado.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão e extrato

Contraindicações: Altas doses da erva mate bebidas regularmente pode causar dificuldades para dormir, cólicas, excitação nervosa, gastrite, náusea. O consumo excessivo de erva-mate deve ser evitado durante a fase gestacional.





Nome científico: *Olea europaea* L.

Sinonímia Botânica: *Olea europaea* L.

Nome popular: Oliveira e oliva

Compostos Químicos: Iridóides olivamarina, óleos essenciais, taninos, colina, proteínas, sais minerais, ácidos orgânicos e vitaminas.

Atividade Terapêutica: Possui ação anti-hipertensivas, hipolipemiantes, diurética, antipirética, hipoglicemiante e antisséptica. Além disso é indicada para hipertensões moderadas, hiperlipemias, como também previne arteriosclerose e tromboembolismo. Pode ser aplicado seu uso externo para tratamento de dermatite, queimaduras, psoríase e na cicatrização de feridas.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicações: É contraindicada a utilização como colagogo quando existe obstrução das vias biliares.

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Sinonímia Botânica: *Pereskia acardia*, *Pereskia undulata*, *Peirescia aculeata*,

Nome popular: Ora-pro-nóbis, Pereskia, Groselheira das Antilhas

Compostos Químicos: Sais minerais, vitaminas, proteínas

Atividade Terapêutica: Atividades Antioxidantes e auxiliam na prevenção de doenças crônicas, Antiinflamatória e Cicatrizante

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicações: não foi encontrado relatos na literatura





Nome científico: *Bauhinia forficata* Link.

Sinonímia Botânica: *Bauhinia aculeata* Vell

Nome popular: Pata de Vaca, Unha de Vaca, Pata-de-boi e Unha-de-boi

Compostos Químicos: Astragalina, bauhi-noside, beta-sitosterol, flavonols, flavonoides, glicosídeos, guanidina, ácidos orgânicos, quercitrosídeos, rhamnose e saponinas.

Atividade Terapêutica: Hipogliceminante, Purgativo e diurético. Além disso é depurativo do sangue, redutora do colesterol-triglicérides e Antioxidante. Como também é indicada para problemas do aparelho urinário

Parte Utilizada: Folha e caule

Modo de Preparo: Infusão, decocção e tintura

Contraindicação: pessoas com hipoglicemia.

Nome científico: *Capsicum frutescens*

Sinonímia Botânica: *Capsicum conoide* Mill., *Capsicum fasciculatum* Sturtev., *Capsicum frutescens* L., e *Capsicum grossum* L.

Nome popular: Pimenta, páprica, páprica-doce, pimentão-vermelho e pimentão-doce

Compostos Químicos: Ácido esteárico, ácido palmítico, beta-caroteno, capsaicina, capsantina, fitosteróis e silício

Atividade Terapêutica: Antidisentérica, Antiinflamatória, Digestiva, Estimulante da circulação sangüínea, falta de apetite, deficiências em vitamina C, Antiflatulenta.

Parte Utilizada: Fruto

Modo de Preparo: Inserir na alimentação

Contraindicado: Pessoas que são hipertensas





Nome científico: Rehmannia glutinosa Libosch.

Sinonímia Botânica: Rehmannia glutinosa Libosch.

Nome popular: Rehmannia

Compostos Químicos: Reahminosídeos A, B, C, e D, glicosídeos iridóides, glicose, galactose, frutose, sacarose, manitol e estaquiose

Atividade Terapêutica: Possui ação anti-inflamatória, efeito hipoglicemiante, pode ser utilizada no tratamento da asma, doenças de pele e artrite. Como também, pode estar envolvida na produção de hormônios sexuais, justificando o uso no tratamento da menopausa.

Parte Utilizada: Raiz

Modo de Preparo: Decocção

Contraindicado: Grávidas e lactantes e crianças menores de 2 anos. Pacientes diabéticos podem apresentar uma diminuição do açúcar no sangue ou afetar agentes hipoglicemiantes.

Nome científico: *Punica granatum L.*

Sinonímia Botânica: *Punica granatum L.*

Nome popular: Romã, Romanzeira, Romeira, Miligrã, Miligrana e Romeira da Granada

Compostos Químicos: Taninos, alcaloides, flavanóides, ácidos graxos, antocianinas, ácido ascórbico, polifenóis e o ácido ursólico

Atividade Terapêutica: Antioxidante, Anti-inflamatória, Antibacteriano, Antifúngica, Antiparasitária e Antidiarreica

Parte Utilizada: Fruto, pó, casca e folhas.

Modo de Preparo: Infusão, Decocção, xarope

Contraindicado: Pacientes com antecedentes de cardiopatias, insuficiência renal e úlceras gastroduodenais. Não se recomenda a administração a mulheres grávidas e lactantes pela ausência de estudos de segurança nesses casos





Nome Científico: *Phyllanthus niruri*

Sinonímia Botânica: *P. purpurascens* H.B.K

Nome Popular: Quebra-pedra, erva-pombinha, quebra-pedra verdadeiro, quebra-pedra-roxo.

Compostos Químicos: Hidrocarbonetos alifáticos: n-octadecano. Álcoois, aldeídos e ácidos alifáticos acíclicos: triacontanol. Ácidos carboxílicos simples: ácido gálico. Alcalóides (securinina,

4-metoxidiidrosecurinina, 4-metoxitetraidrosecurinina, diidrosecurinina, tetraidrosecurinina, securinol-A, securinol-B, alosecurinina, norsecurinina, ent-norsecurinina, 4-metoxi-norsecurinina, nirunina, filantina. Diterpenóides: trans-fitol. Triterpenóides: lineares (3,7,11,15,19,23-hexametil2Z-6Z-10Z,14E,18E-tricosahexen-1-ol) e tetracíclicos (filanteno, filantenona e filanteol). Esteróis: beta-sitosterol e 24-isopropilcolesterol. Flavonóis e flavononas: kaempferol-4'-ramnopiranosídeo e eriodictiol-7-O-ramnosídeo, niruriflavona. Taninos e precursores de taninos, ácido repandusínico. Lignanas: filantina (não deve ser confundida com o alcalóide do mesmo nome), hipofilantina, nirtetralina e filtetralina, isolintetralina, lintetralina, nirantina e hikonina, hinoquinina, filnirunina, seco- 4-hidroxilintetralina e nerfilina. Fenilpropanóides: nirusídeo.

Atividade Terapêutica: Efeito analgésico, hipoglicemiante, ação antibacteriana, antiespasmódica e anticancerígena, além de ação antihepatotóxica, hepatoprotetora e antioxidante. Em doses acima do normal pode apresentar ação abortiva e purgativa.

Parte Utilizada: Caule e folhas

Modo de Preparo: Infusão.

Contraindicação: Mulheres grávidas, pois pode ser abortiva.

ATENÇÃO

Nome científico: *Salvia officinalis L*

Nome popular: Sálvia, salva, chá da Grécia, erva sagrada e sal das boticas

Compostos Químicos: Óleo essencial, triterpenos, ácido rosmarínico, flavonoides, taninos, substância estrogênica, picrosalvina, ácido clorogênico, labiático, saponinas, resinas e mucilagens.

Atividade Terapêutica: Digestiva, diurética, hipoglicemiante, carminativa, antissudorífica, estimulante, antiespasmódica, emenagoga, antidiarréica, antisséptica, adstringente, dermopurificante, anticasca, antiqueda, antioxidante, emoliente.

Parte Utilizada: Folhas

Modo de Preparo: Infusão

Contraindicado: Gravidez, lactação, cardiopatas, nefropatias, doenças do sistema nervoso central, portadores de tumores hormônios-dependentes ou em terapia estrogênica (inclusive anticoncepcionais) e em crianças menores;





Nome científico: *Sambucus nigra L*

Nome popular: Sabugueiro

Compostos Químicos: Óleo essencial, flavonoides, traços de glicosídeos cianogénéticos, taninos, mucilagem e polifenóis, ácido clorogênico e caféico.

Atividade Terapêutica: Tem ação sudorífica, antiespasmódica, emoliente, antirreumática, Possui ação depurativa e galactogoga. Como também é indicada em casos de gripe, febre, bronquite, asma, reumatismo e afecções renais.

Parte Utilizada: Flores

Modo de Preparo: Infusão e tintura

Contraindicado: Deve ser utilizada com precaução, pois podem causar espasmo e irritações estomacais e intestinais.

ATENÇÃO

Nome científico: *Thymus vulgaris L*

Nome popular: Tomilho

Compostos Químicos: É rico em vitamina A, potássio, cálcio e fósforo, Óleos essenciais, como o timol, terpineol, alfa e beta pineno, limoneno, felandreno, canfeno, tujona, geraniol, linalol e borneol, como também tem a presença de taninos, princípios amargos e flavonóides

Atividade Terapêutica: Antioxidante, Anti-séptico, carminativo, estimulante, digestivo, Antitussígeno.

Parte Utilizada: Folhas frescas e desidratadas

Modo de Preparo: Infusão e na alimentação

Contra-indicações: Gravidez, lactação, crianças menores de 02 anos, portadores de hipertireoidismo e de úlceras pépticas.





Nome científico: *Uncaria tomentosa*

Nome popular: Unha de gato

Compostos Químicos: Alcalóides oxindólicos, glicósidos oxindólicos, triterpenos do ácido quinóvico, taninos, catequinas, polifenóis e procianidinas A, B1, B2 e B4, fitosteróis, triterpenos polihidroxilado, esteroides, flavonóides e as proantocianidina

Atividade Terapêutica: Auxilia no tratamento de amigdalites, artrite, sinusite, bursite, rinite e problemas digestivos, reumáticas e musculares, além de ter atividade antioxidante, anti-inflamatório, anticancerígena, reparador de células e também tem ação imunoestimulante.

Parte Utilizada: Casca, folhas e raízes.

Modo de Preparo: Decocção, extrato e tintura.

Contraindicações: Pacientes transplantados devem evitar o uso da unha de gato, devido à possibilidade de produzir rejeição. Na gravidez, lactação e para crianças menores de três anos por falta de estudos adequados.

Nome científico: *Urtica dioica* L.

Sinonímia Botânica: *Urtica galiopsifolia* Wierzb.
Ex Opiz.

Nome popular: Urtiga, urtiga-vermelha, urtigão, urtiga mansa e urtiga maior

Compostos Químicos: Flavonóides, caroteno, sais minerais como: potássio, cálcio, ferro, enxofre, manganésio e silício, ácidos orgânicos, provitamina A, mucilagens, vitamina C, clorofila, tanino, ácido fórmico, serotonina, histamina, acetilcolina, taninos, linhanos, fitosteróis, ceramidas, polifenóis, polissacáridoselectinas.

Atividade Terapêutica: Antitussígeno, Antirreumática, Antisséptica, Hipoglicemiante, bactericida, adstringente, Diurético-depurativo, estimulante circulatório, antianêmico, emenagogo, afrodisíaco, hemostático, estomáquico, vasodilatador e vermífugo, como também auxilia no tratamento da rinite alérgica crônica.

Parte Utilizada: Casca, lenho e folhas

Modo de Preparo: Decocção, infusão e extrato

Contraindicações: Gestantes, pacientes com pressão baixa e portadores de edema causado por problemas cardíacos ou renais.





Nome científico: *Valeriana officinalis* L.

Sinonímia Botânica: *Valeriana alternifolia* Ledeb., *Valeriana angustifolia* Tausch ex Host., *Valeriana collina* Walr., e *Valeriana dúbia* Bunge

Nome popular: Valeriana e Baldriana

Compostos Químicos: Óleo

Essencial; ésteres terpênicos, monoterpenos, ridóides valepotriatos, glutamina, arginina, valerina e chatidina, taninos, ácidos graxos, fitosteróis, ácidos aromáticos, ácido valeriânico e enzimas.

Atividade Terapêutica: Ansiedade, Insônia, taquicardia, Anti-hipertensivo, Analgésico, na síndrome do cólon irritável, nos espasmos gastrintestinais, nas parasitoses; como também atua como coadjuvante nos tratamentos de epilepsia, em contusões, em dermatoses, na asma e até em broncoespasmos nervosas.

Parte Utilizada: Raízes e rizomas

Modo de Preparo: Infusão, extrato, pó e tintura.

Contraindicações: Gravidez e lactação (devido ao óleo essencial). Não tomar junto a outros depressores do sistema nervoso central, pois o efeito pode se potencializar.



Receitas



SANDUÍCHE DE AGRIÃO COM RICOTA

Ingredientes:

- ✓ 10 fatias de pão de fôrma;
- ✓ 2 xícaras de ricota amassada/ ou queijo tipo minas;
- ✓ 2 xícaras de agrião picado;
- ✓ 3 colheres (sopa) de suco de limão;
- ✓ 1 colher (chá) de sal;
- ✓ 1/2 xícara de cheiro verde;
- ✓ 2 colheres (sopa) de maionese;
- ✓ 1 colher (sopa) de creme de leite;
- ✓ 2 colheres (sopa) passas sem sementes.

Modo de preparo:

Primeiro, separe as fatias de pão, em seguida pegue uma vasilha e misture os demais ingredientes até virar uma pasta homogênea. Depois só passar a pasta em uma fatia de pão, cubra e está pronto!

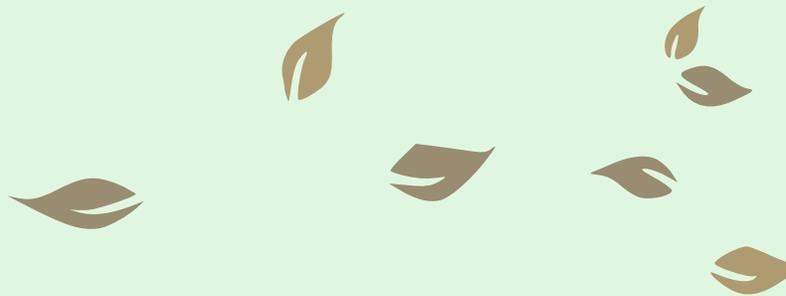
SUCO:

Ingredientes:

- ✓ Acerola;
- ✓ Cenoura;
- ✓ Beterraba.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a acerola, a cenoura e a beterraba, logo depois passe por uma peneira ou tome sem coar.



SALADA ENRIQUECIDA COM AGRIÃO

Ingredientes:

- ✓ 1/2 xícara de agrião picado para o molho da salada;
- ✓ 1/2 maço de agrião com as folhas inteiras para a salada;
- ✓ 1 colher (sopa) de suco de limão;
- ✓ 1 colher (sopa) de maionese;
- ✓ 1 colher (chá) de sal;
- ✓ 1/2 xícara de cheiro verde;
- ✓ 1 batata grande cozida e cortas em cubinhos;
- ✓ 1/2 xícara de maçã cortadas em cubinhos;
- ✓ 2 cenouras médias cortadas em cubinhos;
- ✓ 1 xícara de vagem cozida e cortada fininha;
- ✓ 1/4 xícara de cebola picada;
- ✓ 2 colheres (sopa) de passas.

Modo de preparo:

Bata rapidamente no liquidificador o agrião picado, a cebola, o limão, a maionese e acrescente também o sal, em seguida misture o cheiro verde e separe. Depois pegue uma vasilha e misture as batatas, as cenouras, as passas, a vagem e a maçã, acrescente o molho e misture. Feito isso só forrar a tigela com folhas de agrião e colocar a mistura com o molho e servi gelado.

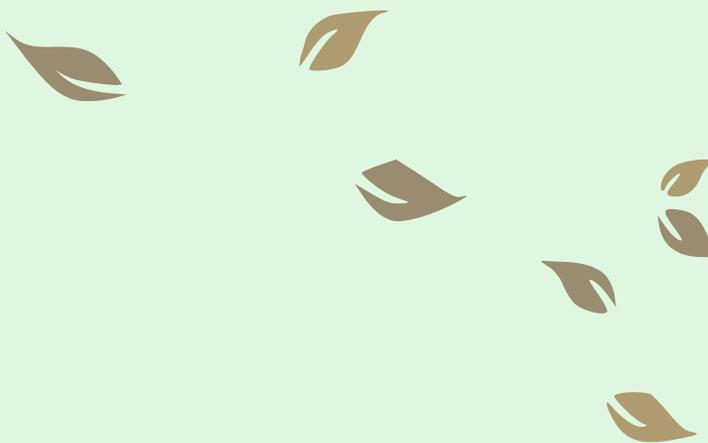
CALDO DE CEBOLA E CASTANHAS COM TOMILHO E LIMÃO

Ingredientes:

- ✓ 65g de batata
- ✓ 250 mL de água
- ✓ 15 g de castanha
- ✓ 30 g de cebola > 5 g de azeite
- ✓ 3 g de erva-doce
- ✓ 5 g de tomilho fresco
- ✓ 10 g de limão

Modo de preparo:

Primeiramente, deve-se cozer as batatas, logo em seguida triture as batatas na água de cozedura e depois adicione as castanhas e a cebola cortada em meias-luas muito finas, deixe cozer, em lume brando e por fim no momento de servir, acrescente o azeite em cru, a erva-doce, o tomilho, o sumo e a raspa do limão.





FRANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes:

- ✓ 1 frango médio inteiro
- ✓ 1 cebola média
- ✓ 3 dentes de alho
- ✓ Folhas e/ou pontas dos ramos de ora-pro-nóbis
- ✓ Óleo e sal a gosto

Modo de preparo:

Primeiramente, corte o frango em pedaços, tempere com o sal e deixe separado. Em seguida frite a cebola até dourar, após feito isso coloque os pedaços de frango sobre cebola e refogue até dourar, depois acrescente água até cobrir o frango e deixe cozinhando cerca de 40 (quarenta) minutos. Quando o frango estiver pronto acrescente as folhas de ora-pro-nóbis e deixe mais 5 (cinco) a 10 (dez) minutos cozinhando.

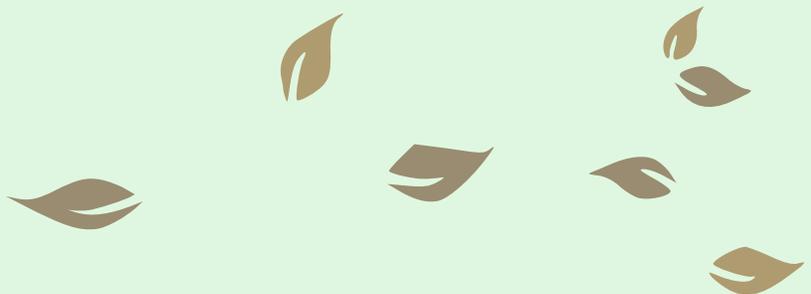
XAROPE FITOTERÁPICO:

Ingredientes:

- ✓ 20g de folhas de Guaco;
- ✓ 2 unidades de Abacaxi;
- ✓ 4 lascas de Gengibre;
- ✓ 400ml de Mel.

Modo de preparo:

Primeiro deve preparar a infusão do guaco, deixa a água ferver quando começar a sair as bolinhas desliga e coloca as folhas de guaco e deixa abafado por 10 (dez) minutos – feito isso o processo de infusão, coa. Logo em seguida, corta o abacaxi em pedaços bem pequenos para cozinhar rápido. Junta o abacaxi cortado, as lascas do gengibre com a infusão do guaco e deixa cozinhar por 15 minutos. Feito isso coa e espreme todo o abacaxi deixando só o caldo. Após isso deixe esfriar e envase, acondicionando por 1 (um) mês na geladeira.





TINTURA CASEIRA COM GLICERINA

Ingredientes:

- ✓ 200g de erva seca ou de mistura de ervas. No caso de erva fresca, esta deve ser primeiro seca antes de ser usada na preparação da tintura;
- ✓ 800ml de Glicerina
- ✓ 20ml de água filtrada

Modo de preparo:

Primeiro você vai misturar a glicerina com a água, em seguida colocar a erva seca picada dentro de um pote de vidro escuro e esterilizado e adicionar a mistura de glicerina com a água sobre as ervas até que fiquem bem cobertas, em seguida vai mexer bem a mistura e verificar se todas as ervas estão cobertas, feito isso feche o pote de vidro e deixe repousar durante 3 (três) semanas em local fresco e arejado, agitando a mistura 1 (uma) vez por dia, após 2 (duas) semanas coe a mistura usando um coador de café de pano ou um filtro de papel e por fim coloque a mistura novamente num pote de vidro esterilizado, que deve ser etiquetado com a data e a lista dos ingredientes usados

POMADA DE BABOSA

Ingredientes:

- ✓ 1 folha de babosa
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de coco
- ✓ 1 colher (sopa) de mel (opcional)

Modo de preparo:

Corte uma folha saudável de babosa, grande e gorda, em seguida retire a casca verde da folha, recolha o interior, gelatinoso e misture com duas colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco no liquidificador e está pronto

CURIOSIDADE:

- ✓ O azeite ou o óleo funcionam como conservantes e facilitam a aplicação ampliando o potencial curativo da babosa.
- ✓ Você também poderá acrescentar uma colher de sopa de mel. O mel possui propriedades que ajudam na recuperação da pele. É um conservante natural, ajuda na cicatrização e recuperação da pele e cabelo.

ATENÇÃO:

Tenha cuidado para que não fique no creme nenhum pedaço de folha por menor que seja. Se for preciso, coe o batido em um tecido fino e espreme bem.





REPELENTE DE CRAVO DA ÍNDIA

Ingredientes:

- ✓ 500ml de álcool de cereais;
- ✓ 10g de cravo-da-índia;
- ✓ 100ml de óleo mineral ou outro qualquer.

Modo de preparo:

Coloque o álcool e o cravo da índia em um frasco escuro com tampa ao abrigo da luz por 4 (quatro) dias. Mexa esta mistura 2 (duas) vezes por dia, de manhã e à noite. Após passar os 4 (quatro) dias coe e junte o óleo corporal agitando ligeiramente, coloque o repelente em um recipiente spray e aplique na pele diariamente.

Como usar o repelente caseiro?

Pulverize o repelente caseiro em toda região do corpo exposta ao mosquito. Como braços, rosto e pernas, e reaplique o repelente sempre que praticar esportes, suar ou molhar-se. O tempo de duração do repelente na pele são de 3 (três) horas, após este período ele deve ser reaplicado em toda a pele sujeita á picadas.

Outra orientação importante é pulverizar este repelente também por cima das roupas por que o ferrão do mosquito pode atravessar tecidos muito finos, chegando a pele.

Guia de Termos



A

ABCESSO: É uma coleção de pus localizada em algum tecido. Localizado embaixo da pele e nas suas camadas mais profundas. A região acometida pode apresentar sinais flogísticos como edema, dor, eritema, calor e com a parte central amarelada, demonstrando a presença do pus.

AÇÃO ADAPTOGÊNICA: É uma substância farmacológica capaz de induzir num organismo um estado de resistência aumentada não específica que permite contrariar (**influência normalizadora**) os sinais de stress e adaptar-se a um esforço excepcional.

AÇÃO AMEBICIDA: Capacidade de matar amebas ou usada para matá-las.

AÇÃO ANTICONVULSIVANTE: Capacidade de evitar as convulsões.

AÇÃO ANTIDISENTÉRICA: Capacidade de evitar a desintéria.

AÇÃO ANTIESPASMÓDICO: Capacidade de evitar espasmos musculares

AÇÃO ANTIPALÚDICA: Conhecida como antimalárico, tem a capacidade de prevenir ou curar malária.

AÇÃO ANTITUMORAL: Possui a capacidade de impedir ou combater a formação e desenvolvimento de tumores

AÇÃO BACTERIOSTÁTICA: Capacidade de inibir ou reduzir o crescimento e a reprodução de bactérias.

AÇÃO BALSÂMICA: Possui a capacidade de amenizar, confortar através do odor.

AÇÃO BÉQUICA: Possui a capacidade contra a tosse.

AÇÃO DEMULCENTE: Capacidade de abrandar ou adoçar.

AÇÃO DEPURATIVA: Possui a capacidade de depurar, limpar o sangue ou os humores.

AÇÃO DIAFORÉTICA: adj. Sudorífero; que faz suar; que provoca uma transpiração excessiva e intensa;

AÇÃO EMOLIENTE: adj. Que amolece, abranda. S.m. Medicamento próprio para amolecer, abrandar uma inflamação: emplastro emoliente.

AÇÃO ESTROGÊNICA: Que apresenta ação semelhante ao hormônio estrogênio.

AÇÃO EUPÉPTICA: Capacidade de produzir boa digestão.

AÇÃO PURGANTE: Capacidade de possui propriedades laxativas; laxante.

AÇÃO TÔNICA: Capacidade de aumentar a ação vital dos tecidos.

AÇÃO VASOPROTETORA: Capacidade de proteger o tecido vascular, bem como tem a capacidade de melhorar a circulação nos vasos sanguíneos;

ACNE: Afecção da pele em que os poros, ou pequenas aberturas das glândulas sebáceas, são obstruídos.

ADIPOGÊNESE: Refere à produção de tecido adiposo e ao armazenamento de lipídios por adipócitos.

ADSTRINGENTE: Substância que causa constrição, estreitamento, dos tecidos e reduz as secreções.

AFECÇÃO: Toda modificação, ou alteração, capaz de expressar uma doença; quaisquer sinais de patologias no corpo.

AFECÇÕES SIFILÍTICAS: Toda modificação, ou alteração do trato genital, causada pela bactéria *Treponema pallidum*

AFRODISÍACO: Substâncias que restauram ou aumentam o apetite sexual

AGRESSÕES ENDÓGENAS: São agressões causadas pelo próprio corpo/organismo, como a genética ou resposta imunitária.

AGRESSÕES EXÓGENAS: São agressões causadas por agentes, químicos, físicos e biológicos.

ALBUMINÚRIA: Presença de albumina na urina.

ALERGÊNICO: Algo que causa alergia.

ALUCINÓGENA: Substâncias que provocam alucinações artificiais ou estados eufóricos.

AMIGDALITE: Doença acompanhada de dor, e que resulta de uma inflamação das amígdalas.

ANALGÉSICO: Medicamento que age no combate ou na diminuição da dor.

ANEMIA: Redução anormal do teor de hemoglobina ou do volume dos glóbulos vermelhos presentes no sangue.

ANSIOLÍTICO: Substância o' u medicamento que reduz a ansiedade, a agitação ou a tensão.

ANTIOFÍDICO: Farmacologia. Diz-se do ou medicamento que age contra o veneno de cobra: soro antiofídico.

ANTIÁCIDO: Medicamento e/ou substâncias cuja propriedade pode combater a acidez gástrica.

ANTIBLENORRÁGICA: Que combate a blenorragia; antigonorreico.

ANTICARCINOGENICO: Substância ou agente que combate o câncer.

ANTICARIOGÊNICO: Substância ou agente que combate a cárie.

ANTICOAGULANTE: Composto ou medicamento que evita a coagulação, a formação de coágulos, principalmente no sangue: tratamento com anticoagulantes.

ANTIDIABÉTICO: Substância que controla a glicemia

ANTIDISPÉPTICO: Substância ou medicamento que combate a dispepsia.

ANTIECZEMATOSO: Substância ou agente que combate o Eczema.

ANTIEDÊMICA: Substância ou agente que combate o Edema.

ANTIESCORBÚTICO: Substância que previne ou cura o escorbuto

ANTIFÚNGICO: Medicamento e/ou das substâncias que agem contra as infecções provocadas pelos fungos; antimicótico

ANTI-HELMÍNTICO: Substância que combate os vermes intestinais

ANTI-HEMORROIDÁRIA: Substância ou agente que previne e trata a hemorróida

ANTI-HEPATOTÓXICA: Substância que trata a toxicidade do fígado.

ANTI-HIPERTENSIVO: Substância de tratamento da pressão arterial.

ANTI-MICÓTICO: Substâncias de combate os fungos causadores das micoses de pele

ANTI-MICROBIANO: Substâncias de combate aos microorganismos causadores do doenças.

ANTI-MUTAGÊNICAS: Substância que inibe o processo de mutação genética.

ANTI-NAUSEATE: Substância que inibe a náusea, o enjôo.

ANTI-OBESIDADE: Substância que controla o ganho de peso.

ANTI-NEVRÁLGICA: Substância que pode ser utilizado no combate da nevralgia; antineurálgico

ANTIOXIDANTE: Substância que reduz ou impede os efeitos e consequências da oxidação.

ANTI-PARISITÁRIA: Substância que protege contra ou destrói parasitos.

ANTI-PIRÉTICO: Medicamento ou substância que diminui a temperatura do corpo ou combate a febre; antifebril.

ANTI-PLAQUETÁRIO: Medicamento ou substância usados para evitar a activação e agregação das plaquetas para prevenir trombose em pacientes de risco.

ANTI-PSORIÁSICO: Medicamento ou substância usados para tratar a psoríase.

ANTI-REUMÁTICO: Medicamento ou substância que age contra o reumatismo.

ANTI-SEBORRÉICA: Medicamento ou substância que age contra as causas da seborréia.

ANTI-SIFILÍTICA: Medicamento ou substância que age contra a sífilis ou as suas manifestações

ANTISSÉPTICO: Substância ou medicamento que combate infecções por impedir a proliferação de micro-organismos patogênicos; o agente que impede essa infecção. Aquilo que impede a putrefação ou o desenvolvimento de bactérias.

ANTI-TIROSINASE: Medicamento e/ou das substâncias que agem contra a oxidação dá origem a um pigmento negro, a melanina.

ANTI-TUMORAL: Medicamento e/ou das substâncias que impede o desenvolvimento de tumores

ANTI-TUSSÍGENO: Medicamento e/ou das substâncias cujas propriedades são capazes de combater a tosse.

ANTI-ULCEROGÊNICO: Medicamento e/ou das substâncias que impede o desenvolvimento de úlceras.

ARTERIOESCLEROSE: Doença involutiva da parede das artérias que as leva ao endurecimento.

ARTRITE: Inflamação situada numa articulação; inflamação das articulações.

ATIVIDADE ANTI-ASMÁTICA: Atividade que age contra ou aplaca os acessos de asma.

ATIVIDADE ANTI-REUMÁTICA: Combate da inflamação crônica do sistema imunológico

ATIVIDADE ESPASMOLITICAS: Que alivia espasmos. s.m. Medicamento e/ou substância que serve para resolver os espasmos.

ATIVIDADE FOTOSSENSIBILIZANTES: Sensibilidade à luz, resposta normal da pele à luz, podendo causar conseqüências tóxicas, ou até intestinais.

ATÓXICA: Não tóxico, não venenoso, não nocivo.

ATROFIA: Parada ou redução no desenvolvimento de uma parte do corpo.

B

BARREIRA HEMATOENCEFÁLICA: É uma estrutura que impede

e/ou dificulta a passagem de substâncias do sangue para o sistema nervoso central, com finalidade de proteção.

BLÉNORRAGIA: É uma infecção sexualmente transmissível causada pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae*, também conhecida como gonorréia, que infecta especialmente a uretra.

BRONCOSECRETOLÍTICO: Medicamento e/ou substância usada para a terapia secretolítica e expectorante.

BRONCODILATADOR: Qualquer droga que causa relaxamento do músculo bronquial e, conseqüentemente, a expansão das passagens de ar dos brônquios.

BRONCOESPASMOS: Fenômeno caracterizado pelo fechamento e pela presença de inchaço nas pequenas vias aéreas, os brônquios e os bronquíolos, canais por onde o ar é transportado até chegar aos pulmões.

BRONQUITE: Inflamação, geralmente de origem infecciosa, da mucosa dos brônquios, dos condutos situados na traquéia, através dos quais o ar entra e sai dos pulmões.

BURSITE: Processo inflamatório das bolsas serosas, uma estrutura cheia de líquido que se localiza entre um tendão e a pele ou entre um tendão e o osso.

C

CÁLCULOS BILIARES: Também conhecido como colelitíase ou “pedra na vesícula”, é a formação de cálculos no interior da vesícula biliar.

CARDIOPATIAS: Afecção do coração, quaisquer que sejam suas causas e manifestações.

CARDIOTÔNICO: Substância que estimula o coração.

CARMINATIVA: Substância que combate a formação de gases no intestino

CEFALÉIA: Dor excessiva na cabeça; dor de intensidade variável e que se espalha por várias direções ou por diferentes partes da cabeça.

CISTITE: Inflamação da mucosa da bexiga, reservatório de urina, normalmente causada por uma infecção; infecção na bexiga.

CITOPROTETOR: Substância que protege células normais dos efeitos tóxicos.

CLIMATÉRIO: Período correspondente à menopausa (na mulher)

COLAGOGA: Medicamento que provoca a secreção biliar

COLERÉTICO: Medicamento que aumenta a secreção biliar.

COLESTEROL: Tipo de substância, lipídio responsável pelo armazenamento de energia, presente em todas as células do corpo humano e cujo excesso pode provocar doenças cardiovasculares.

COLITE ULCERATIVA: É uma doença inflamatória do cólon, intestino grosso, que se caracteriza por inflamação e ulceração da camada mais superficial do cólon.

CONTUSÕES: São lesões provocadas por pancadas, sem a presença de ferimentos abertos, isto é, sem rompimento da pele.

COQUELUCHE: É uma doença infectocontagiosa aguda do trato respiratório

COVALESCENÇA: Recuperação; período em que, após uma doença ou enfermidade, há um processo gradual de recuperação.

D

DEPURATIVA: Agente, produto ou medicamento que purifica o organismo eliminando substâncias em excesso ou inúteis

DERMATOMICOSSES: A doença se caracteriza por infecção superficial da camada córnea da pele ou dos cabelos e unhas.

DERMATOSES PURULENTAS: Uma reação alérgica que se manifesta na pele em forma de uma inflamação crônica, apresentando formação de placas inflamatórias avermelhadas e purulentas.

DERMATOSES: *Dermatose* é uma reação alérgica que se manifesta na pele em forma de uma inflamação crônica.

DERMOPURIFICANTE: Solução ou substância que liberta a pele das impurezas.

DIABETES: Doença que, caracterizada pela hiperglicemia, excesso de glicose no sangue; pela glicosúria, presença de glicose na urina, e por modificações no metabolismo, resulta no aumento do volume da urina e na diminuição do peso.

DIGESTIVA: Que serve para a função da digestão.

DISMENORRÉIA: Menstruação dolorosa ou difícil.

DISPEPSIA NERVOSA: é muitas vezes chamada de indigestão ou má digestão crônica

DISPEPSIAS HIPOSECRETORAS: Condição clínica em que estômago perde a força de digestão pela baixa acidez, isso faz com que os alimentos fiquem mais tempo no estômago e sejam mal digeridos.

DISQUINESIAS HEPATOBILIARES: Mau funcionamento da contração da vesícula biliar ou do ducto biliar . Pode também ser espasmos do esfíncter de Oddi ou do esfíncter vesicular localizado na entrada do ducto cístico.

DISÚRIA: Dificuldade para urinar, pode ser acompanhada de dor.

DIURESE: Produção de urina pelo rim.

DIURÉTICO: Os diuréticos são fármacos que atuam no rim, aumentando o volume e o grau do fluxo urinário.

DOENÇAS ESPASMÓDICAS: Condição causada por contrações musculares anormais

DORES REUMÁTICAS: Dor relacionados com o inchaço e a dor provocados pela inflamação das articulações

E

ECZEMA: Afecção ou patologia da pele definida por uma reação alérgica inflamatória, aguda ou crônica, com a formação de vesículas e crostas, seguidas de prurido.

EDEMA REUMÁTICO: Inchaço como consequência da artrite reumatóide. Em casos de Grave crise da artrite reumatóide, edema pode desenvolver nas mãos a um processo inflamatório secundário mais generalizado.

EMENAGOGA: Substância que provoca a menstruação, ou aumenta o fluxo menstrual.

ENURESE: Incontinência urinária.

EPILEPSIA: Estado patológico que se manifesta por crises de lapsos de memória ou de consciência, acompanhados por convulsões que aparecem em intervalos não regulares de tempo.

ERUPÇÕES CUTÂNEAS: Pode ser classificado como uma reação alérgica a algum medicamento, picada de inseto, traumatismos, e sinal de doenças.

ESCABIOSE: Sarna; doença contagiosa de pele provocada por ácaros, definida por uma coceira intensa e por erupções cutâneas.

ESTOMATITE: Condição que causa inchaço doloroso e feridas no interior da boca.

EXPECTORANTE: Medicamento que facilita a expulsão das secreções; aquilo que ajuda na expectoração, na eliminação das secreções.

F

FEBRÍFUGO: Medicamento que faz diminuir/cair a febre

FLUXO BILIAR: É o transito (caminho) da secreção produzida pelo fígado até o duodeno.

FOGACHOS: Surge na menopausa, é caracterizado como episódios súbitos de sensação de calor na face, pescoço e parte superior do tronco, geralmente acompanhados de rubor facial, sudorese, palpitações cardíacas, vertigens, fadiga muscular, devido a queda irreversível dos hormônios femininos.

FUNGICIDA: Substância química usada para destruir organismos chamados fungos, nocivos aos seres humanos e aos vegetais.

FURUNCULOSE: Doença caracterizada pelo aparecimento simultâneo ou sucessivo de furúnculos.

G

GALACTAGOGO: Substância que se emprega para aumentar a secreção do leite.

GASTRENTERITES: Inflamação simultânea da mucosa do estômago e dos intestinos.

GASTRITE: Inflamação da mucosa do estômago

GASTROPROTETOR: Ajudam a controlar a hiperacidez gástrica e desenvolvem uma ação protetora sobre a mucosa gastrointestinal. Aceleram a cicatrização das lesões causadas pela acidez excessiva, reforçando e ajudando na reestruturação do trato gastrointestinal.

GENGIVITE: Inflamação da gengiva

GONORRÉIA: Blenorragia; doença transmitida por via sexual, sendo causada pela bactéria Gram-negativa *Neisseria gonorrhoea* que, no homem, pode causar a inflamação da uretra, na mulher, o aparecimento de um corrimento mucoso e, nos recém-nascidos, a oftalmia gonocócica.

GOTA: É uma doença caracterizada pela elevação de ácido úrico no sangue, o que leva a um depósito de cristais de monourato de sódio nas articulações.

H

HALITOSE: Hálito fétido.

HDL: Sigla de lipoproteína de alta densidade. HDL, lipoproteína plasmática de alta densidade, diz respeito à fracção do colesterol que circula na corrente sanguínea e relaciona-se à diminuição do risco cardiovascular. Colesterol bom.

HEMOLÍTICA: Pode referir à hemólise (destruição dos glóbulos vermelhos do sangue)

HEMOSTÁTICO: Agente mecânico (compressa, pinça, tampão), físico (cautério) ou medicamentoso (produto coagulante ou vasoconstritor) que faz sustar as hemorragias.

HEPATOPROTETOR: Substância ou medicamento que protege o fígado.

HIDROFOBIA: Aversão patológica aos líquidos, principalmente, à água.

HIPERAGREGAÇÃO PLAQUETÁRIA: Agregação excessiva das plaquetas, podendo causar a formação de um trombo e a posterior oclusão dos vasos sanguíneos levando a um processo isquêmico.

HIPERLIPEMIAS: Aumento da quantidade de lipídios contidos no sangue.

HIPERLIPIDÊMIA: Aumento excessivo dos lipídios (gordura) no sangue, podendo causar a obstrução das artérias ou outras complicações cardíacas; dislipidemia.

HIPERTIREOIDISMO: Exagero da atividade da glândula tireóide, que provoca no homem a doença de Basedow, ou bócio exoftálmico.

HIPOACIDEZ GÁSTRICA: Consiste numa diminuição de acidez no suco gástrico.

HIPOGLICEMIANTE: São medicamentos e/ou substâncias usadas para diminuir a quantidade de glicose no sangue

HIPOLIPEMIANTE: São medicamentos e/ou substâncias usados para controle dos níveis colesterol

HIPOLIPÊMIA: Redução da quantidade de lipídios contidos no sangue

HIPOTENSOR: Substância ou agente que reduz a pressão, especialmente a pressão sanguínea.

I

ICTERÍCIA: Síndrome que caracteriza várias doenças, definida pela coloração amarelada da pele, das mucosas, dos olhos, sendo provocada por níveis elevados de bilirrubina no sangue

IMPINGENS: Infecção fúngica altamente contagiosa da pele ou do couro cabeludo.

IMUNIDADE: Resistência natural ou adquirida de um organismo vivo a um agente infeccioso (micróbios) ou tóxico (venenos, toxinas de cogumelos); proteção, defesa.

IMUNOESTIMULANTE: Que reforça ou intensifica as ações do sistema imunológico, do sistema de defesa que protege um organismo contra agentes infecciosos ou tóxicos.

IMUNOMODULADOR: Modificadores da resposta imunológica

INFLAMAÇÃO: Estado patológico que, caracterizado pela dor, temperatura alta, vermelhidão e edema, se forma por infecção ou por outra razão.

ISQUÊMIA MIOCÁRDICA: Caracterizada pela diminuição da passagem de sangue pelas artérias coronárias.

L

LACTANTE: Capaz de lactar, de produzir leite; que amamenta.

LAXATIVO: Medicamento e/ou substância que apressa o esvaziamento do intestino.

LDL: Sigla de lipoproteína de baixa densidade. Bioquímica. Uma das lipoproteínas plasmáticas com muito colesterol, escassez de proteínas e que pode ser causadora de problemas cardiovasculares. Colesterol ruim.

LEUCEMIA: Doença que se manifesta pelo aumento do número de glóbulos brancos no sangue (até 500.000 por mm³) e pela presença de células anormais, que revelam alteração dos órgãos hematopoéticos (medula óssea, baço, gânglios).

LEUCORRÉIA: Corrimento que, possuindo de coloração esbranquiçada ou amarelada, possui sua origem vulvovaginal; corrimento purulento e mucoso de origem vaginal.

LIPOLÍTICO: Que faz referência à lipose; que está relacionado à hidrólise de lipídio.

LITAGOGA: Substâncias que tem a propriedade de expulsar os cálculos da bexiga.

LITÍASE: Formação de cálculos nos canais excretores das glândulas (vias biliares, urinárias, salivares etc.).

LÚPUS: Doença autoimune, o lúpus é caracterizado por um desequilíbrio no sistema imunológico: os anticorpos, produzidos para proteger contra infecções, se fixam em alguns órgãos, provocando inflamações.

M

MASTITE: Inflamação das mamas

MENORRAGIA: Aumento anormal e excessivo do fluxo de sangue durante a menstruação que se prolonga por períodos alternados e regulares.

METEORISMO: Presença exacerbada de gases no trato gastrointestinal

MICOSE: Afecção provocada por cogumelos parasitos. (As micoses atingem a pele, dobras cutâneas, dedos do pé, unhas, assim como numerosas vísceras.).

MUCOLÍTICO: São substâncias que têm a capacidade de destruir as diferentes estruturas químicas da secreção brônquica anormal, conseguindo uma diminuição da viscosidade e, desta forma, uma eliminação mais fácil e rápida.

MUTAGÊNICO: Que induz mutações genéticas

N

NACRÓTICA

NEFRITES: Doença inflamatória do rim.

NEFROPATIAS: Doença Renal

NEURALGIAS: Dor aguda, ocasionada por um dano causado no nervo, que decorre durante todo o seu trajeto e áreas adjacentes em que o mesmo se manifesta. Dor sentida no trajeto de um nervo.

O

ODONTALGIAS: Dor de dente, geralmente causada por cárie, por bactérias que deterioram os dentes;

ÓLEO ESSENCIAL: Os óleos essenciais são substâncias sintetizadas, armazenadas e liberadas pelas plantas. Sendo completamente de origem vegetal.

OSTEOMIELITE: Inflamação dos ossos e da medula óssea, geralmente causada pelo estafilococo.

P

PALPITAÇÃO: Taquicardia; ritmo cardíaco acelerado; sensação de batimento cardíaco alterado, sem regularidade.

PARODONTOPATIAS: Doenças da gengiva

PEDICULICIDA: Empregado para destruir pediculídeos (p. ex., piolhos).

PEDICULOSE: Contaminação por pediculídeos (piolhos). Conjunto de lesões cutâneas por eles provocadas.

PERISTASE INTESTINAL: Movimentos involuntários durante o processo digestivo para deslocar o bolo alimentar e o quimo.

PERMEABILIDADE CAPILAR: Propriedade das paredes dos capilares sanguíneos que permite a troca seletiva de substâncias. Moléculas lipossolúveis, pequenas, deslocam-se livremente por difusão.

PNEUMONIA: Inflamação dos pulmões, ocasionada pela ação de bactéria(s) ou vírus; pneumonite.

PROPRIEDADE MIORRELAXANTE: Propriedade que auxilia o relaxamento muscular.

PROPRIEDADES ALCALINIZANTES: Capacidade de equilibrar a acidez do sangue, tornando-o menos ácido e aproximando o pH ideal do sangue

PROPRIEDADES ANTIFLATULENTAS: Apresenta a finalidade de combater os gases/flatulência.

PSORÍASE: Dermatose crônica caracterizada por placas vermelhas recobertas de espessas escamas brancas.

R

RAQUITISMO: Enfermidade que perturba o crescimento e a ossificação, resultante de deficiência de cálcio e fósforo no organismo, associada a insuficiência de vitamina D na alimentação.

REMINERALIZANTES: Reconstituição dos minerais perdidos no corpo.

REPOSIÇÃO HORMONAL: Consiste no uso de remédios para repor os níveis de estrogênio e de progesterona no organismo.

RESISTÊNCIA A INSULINA: É uma situação onde há um desequilíbrio entre a quantidade de insulina produzida pelo pâncreas e o funcionamento desta quantidade de insulina para a glicose.

REUMATISMO: Nome genérico de diversas afecções caracterizadas por inflamação dolorosa dos músculos ou das juntas ou das estruturas do tecido conjuntivo (os tendões e os ligamentos).

RINITE: Inflamação aguda ou crônica da mucosa que reveste as partes internas do nariz.

S

SEDATIVO: Aquilo (diz-se do medicamento ou substância) que é utilizado para acalmar (atenuar a tensão nervosa); calmante.

SÍNDROME DO CÓLON IRRITÁVEL: Um distúrbio intestinal crônico que causa dor na barriga, gases, diarreia e constipação.

SINUSITE: Inflamação de uma bolsa ou cavidade, especialmente dos ossos do crânio ou dos seios da face.

SONÍFERA: Aquilo que provoca o sono;

SUCO BILIAR: É um fluido alcalino, produzido no fígado e armazenado na vesícula biliar. Tem a função de digerir gorduras e captar nutrientes ao passarem pelo intestino.

SUDORÍFICA: Provoca ou induz à transpiração;

T

TENDINITES: Inflamação no tendão, no tecido que une o músculo ao osso

TÔNICO: Medicamento que tonifica, que reforça o organismo; fortificante.

TOXICIDADE: Capacidade inerente e potencial do agente tóxico de provocar efeitos nocivos em organismos vivos.

TRIGLICERÍDEOS: São uma reserva de energia do corpo humano e sua falta (ou excesso) podem causar problemas de saúde.

TROMBOEMBOLISMO: Obstrução de um vaso sanguíneo com material trombótico, ou seja, por um coágulo sanguíneo.

U

ULCERAÇÕES: Termo utilizado para designar uma ferida em tecido cutâneo ou mucosas, caracterizada pela desintegração gradual ou necrose (morte) do tecido.

V

VASODILATADOR: É o processo de dilatação dos vasos sanguíneos através do relaxamento dos músculos lisos dos vasos e está relacionado com a manutenção e regulação da temperatura corporal, também controla as atividades do coração, como contração e frequência dos batimentos, aumentando ou diminuindo a atividade do organismo.

VASOCONSTRITOR: É o processo que ocorre quando os músculos lisos das paredes dos vasos sanguíneos se contraem e também está relacionado com a manutenção e regulação da temperatura corporal, também controla as atividades do coração, como contração e frequência dos batimentos, aumentando ou diminuindo a atividade do organismo.

VASOPROTETOR: Protege e fortalece os vasos sanguíneos.

VERMÍFUGO: Remédio ou substância que destrói ou expulsa os vermes intestinais; vermícida.

VERTIGENS: Sensação de perda de equilíbrio, usada como sinônimo de tontura.

VULNERÁRIA: Medicamento com atividade própria para curar feridas ou úlceras.



Referências



EVANGELISTA, S. S. *et al* . Fitoterápicos na odontologia: estudo etnobotânico na cidade de Manaus. **Rev. bras. plantas med.**, Botucatu , v. 15, n. 4, p. 513-519, 2013.

PASSOS, M. M. B. dos *et al* . A disseminação cultural das garrafadas no Brasil: um paralelo entre medicina popular e legislação sanitária. *Saúde debate*, Rio de Janeiro , v. 42, n. 116, p. 248-262, Jan. 2018 .

PIO, I. D. S. L. *et al* . Traditional knowledge and uses of medicinal plants by the inhabitants of the islands of the São Francisco river, Brazil and preliminary analysis of *Rhaphiodon echinus* (Lamiaceae). **Braz. J. Biol.**, São Carlos , v. 79, n. 1, p. 87-99, Jan. 2019 .

LEINDECKER, R. C. USO DO STRYPHODENDRON ADSTRINGENS (MART) COVILLE NA CICATRIZAÇÃO DE LESÕES DE PELE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. 2016. 31p, Especialização. Universidade Federal do Rio grande do Sul-UFRS, Porto Alegre, 2016.

LIMA, C. N. *et al* . Estudo da toxicidade do extrato metanólico das cascas do caule de *Licaniamacrophyllabent*. Sobre artemia salina. *Fitoquímica de Produtos Naturais*, Amapá, v. 2, n. 1, p.07-10, 2015.

LIMA, Crislaine Alves Barcellos de *et al* . O uso das plantas medicinais e o papel da fé no cuidado familiar. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre , v. 37, n. spe, e68285, 2016 .

MATTOS, G. *et al* . Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 23, n. 11, p. 3735-3744, Nov. 2018 .

CAMPOS, S. C.; SILVA, C. G.; CAMPANA, P. R. V.; ALMEIDA, V. L. Toxicidade de espécies vegetais. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.18, n.1, supl. I, p.373-382, 2016.

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B.; CENTA, M. L.

Fitoterapia popular: a busca instrumental enquanto prática terapêutica. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 115-121, Mar. 2006.

RODRIGUES, V. G. S. Cultivo, uso e manipulação de plantas medicinais. Porto velho: **Embrapa Rondônia**, 2004.

RODRIGUES, V. G. S; GONZAGA, D. S. O. M. “Plantas Medicinais”, do Subprojeto Instalação de horto-matriz de plantas medicinais em Porto Velho, **Embrapa Rondônia**, 2001.

NOLDIN, V. F. *et al.* Composição química e atividades biológicas das folhas de *Cynara scolymus* L. (alcachofra) cultivada no Brasil. **Química Nova**, v. 26, n. 3, p

BRAGA, R.A. 1960. Plantas do Nordeste, especialmente do Ceará. 2. ed. **Imprensa Oficial**, Fortaleza, 540 p.

Gruenwald, J.; Brendler, T. & Jaenicke, C. (eds.). 2000. Physicians Desk References (PDR) for herbal medicines. **Med. Econ. Co**, ew Jersey, 858 p.

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A.; Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas. 2 ed. Nova Odessa, SP. Instituto Platarum, 2008.

SOUZA, R. S. O. ALBURQUERQUE, U. P. MONTEIRO, J. M. AMORIN, E. L. C.; Jurema-Preta (*Mimosa tenuiflora* [Willd.] Poir.): a review of its traditional use, phytochemistry and pharmacology. **Braz. arch. biol. technol.**, Curitiba, v. 51, n. 5, p. 937-947, Oct. 2008.

DUARTE, Marcia do Rocio; OLIVEIRA, G. C. de. CARACTERES MACRO E MICROSCÓPICOS DE FOLHA DE LOURO. **Visão Acadêmica**, [S.l.], jun. 2006. ISSN 1518-8361. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/8938/6255>>. Acesso em: 07 fev. 2019.

MORAIS, S.M. de, CAVALCANTI, E. S. B. COSTA, S. M. O. AGUIAR, L. A.. Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. **Braz J. Pharmacogn.** 19(1B): Jan./Mar. 2009.

CITADINI-ZANETTE, V., NEGRELLE, R. R. B.; BORBA, E. T. Calendula officinalis L. (ASTERACEAE): ASPECTOS BOTÂNICOS, ECOLÓGICOS E USOS. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v.13, n.1, Jan. - Mar./2012

JEPSON, R.; CRAIG, J.; WILLIAMS, G. Cranberry products and prevention of urinary tract infections. **JAMA: The Journal of the American Medical Association**, 2013. p. 1395- 1396.

RIBEIRO, M., ALBIERO, A. L. M., MILANEZE-GUTIERRE, M. A. Taraxacum officinale Weber (dente-de-leão) – uma revisão das propriedades e potencialidades medicinais. **Arq. Apadec**, 8 (2):46-49, 2004

Johanniskraut.(Hypericum perforatum L.)als lebendige Imagination der Depression. *Elemente der Naturwissenschaft*, n.73, p.43-74, 2000.

BEZERRA, D. A. C., PERREIRA, A., V., LÔBO, K. M. S., RODRIGUES, O. G., ATHAYDE, A. C. R., MOTA, R. A., MEDEIROS, E. S., RODRIGUES, S. C. Atividade biológica da jurema preta *Mimosa tenuiflora* (Wild) Poir.) sobre *Staphylococcus aureus* isolado de casos de mastite bovina. **Brazilian Journal of Pharmacognosy** 19(4): 814-817, Out./Dez. 2009.

ALVES, Mauro Sérgio Marques *et al* . Análise farmacognóstica das folhas de *Arrabidaea chica* (Humb. & Bonpl.) B. Verlt., Bignoniaceae. **Rev. bras. farmacogn.**, Curitiba , v. 20, n. 2, p. 215-221, May 2010 .

ALMEIDA, J, R. G. S.; SILVA, M. E. G. C.; GUIMARÃES, A. L.; OLIVEIRA, A. P.; ARAÚJO, C. S.; FILHO, J. A. S.; FONTANA, A. P.; DAMASCENO, P. K. F.; BRANCO, C. R. C.; BRANCO, A. HPLC-DAD analysis and antioxidant activity of *Hymenaea martiana*

Hayne (Fabaceae). **Journal of Chemical and Pharmaceutical Research**. v. 4, n. 2, p. 1160- 1166, 2012.

FIGUEIREDO, P. A. Avaliação do potencial antioxidante, citotóxico e fotoprotetor de extratos de *Hymenaea courbaril* L. e *Hymenaea stigonocarpa* Mart. ex Hayne. 2014. 70 f. Dissertação (Mestrado em Biociências). - Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho, Assis, 2014.

COSTA, M. M.; SÁ, M. C. A.; PEIXOTO, R. M.; KREWER, C. C.; ALMEIDA, J. R. G. S.; VARGAS, A. C. Antimicrobial activity of caatinga biome ethanolic plant extracts against gram negative and positive bacteria. **Revista Brasileira de Ciência Veterinária**. v. 18, n2/3, p.62-66, 2014.

MACHADO, F. M. V. F. *et al.* Effects of the use of basil (*Ocimum basilicum* L.) in biochemical profile of Wistar rats. **Health Sci Inst.**;29(3):191-4, 2011.

FAVORITO, P. A. *et al.* Características produtivas do manjeriço (*Ocimum basilicum* L.) em função do espaçamento entre plantas e entre linhas. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Botucatu, v.13, especial, p.582-586, 2011.

CARVALHO, P. E. R. Juazeiro - *Ziziphus joazeiro*. Colombo: **Embrapa Colombo**, 2007.

AMANCIO, A. M. *et al.* ESTUDO DA AÇÃO ANTIMICROBIANA DE EXTRATOS DE PLANTAS DO GÊNERO *Psidium*. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 13, n. 1, p. 644-652, 2015.

MARQUES, L. C. *Phyllanthus niruri* (Quebra-Pedra) as a Cure for Kidney Stones: a Proposal in Support of its Classification for Simplified Registration as a Phytomedicine. **Revista Fitos** Vol.5 N°03 Setembro 2010.

NASCIMENTO, H. G. C. do. Uso do *Peumus boldus* (Boldo do Chile)

como auxílio no tratamento de distúrbios digestivos e hepáticos: Uma revisão sistemática. 2019. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2019.

KLIMACZEWSKI, C. AVALIAÇÃO DO POTENCIAL TERAPÊUTICO DO ESTRATO AQUOSO DE *Peumus Boudus* (BOLDO) FRENTE A TOXICIDADE INDUZIDA POR FERRO E COBRE EM DIFERENTES MODELOS EXPERIMENTAIS. 2018. 79P. Tese (Doutorado)- Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Santa Maria, 2018.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005**. Ginebra, 2002. 67 p.

ZENI, Ana Lúcia Bertarello *et al.* Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 22, n. 8, p. 2703-2712, Aug. 2017 .

VEIGA JUNIOR, Valdir F.; PINTO, Angelo C.; MACIEL, Maria Aparecida M.. Plantas medicinais: cura segura?. **Quím. Nova**, São Paulo , v. 28, n. 3, p. 519-528, June 2005

FERREIRA, Vitor F.; PINTO, Angelo C.. A fitoterapia no mundo atual. **Quím. Nova**, São Paulo , v. 33, n. 9, p. 1829, 2010 .

SOUZA, C. M. P *et al.* Use of medicinal plants with antimicrobial activity by users of the Public Health System in Campina Grande - Paraíba, Brazil. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Campinas, v.15, n.2, p.188-193, 2013.

MICHELON, C. M. *et al.* Plant extracts of popular use against oral infections Extractos de plantas de uso popular contra infecciones orales. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, 29(4): 506-514, out./dez., 2016.



INSTITUTO FEDERAL
Sergipe

PROPEX
Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão

