



PLANTAS MEDICINAIS

UTILIZADAS NA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

Bettina Monika Ruppelt
Carina Kozera
Patrícia da Costa Zonetti
Roberta Paulert
Suzana Stefanello

PLANTAS MEDICINAIS

UTILIZADAS NA REGIÃO OESTE DO PARANÁ



Reitor

Zaki Akel Sobrinho

Vice-Reitor

Rogério Andrade Mulinari

Pró-Reitora de Extensão e Cultura

Deise Cristina de Lima Picanço

Diretora da Editora UFPR

Suzete de Paula Bornatto

Vice-Diretor da Editora UFPR

Allan Valenza da Silveira

Conselho Editorial

Andre de Macedo Duarte

Claudio Jose Barros de Carvalho

Edmeire Cristina Pereira

Elsi do Rocio Cardoso Alano

Márcia Santos de Menezes

Maria Auxiliadora Moreira dos Santos Schmidt

Naotake Fukushima

Sérgio Luiz Meister Berleze

Sérgio Said Staut Junior

PLANTAS MEDICINAIS

UTILIZADAS NA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

Bettina Monika Ruppelt
Carina Kozera
Patricia da Costa Zonetti
Roberta Paulert
Suzana Stefanello

© Bettina Monika Ruppelt, Carina Kozera, Patricia da Costa Zonetti,
Roberta Paulert, Suzana Stefanello



PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

Coordenação editorial

Rachel Cristina Pavim

Revisão

Mariana Capel Xavier

Projeto gráfico, capa e editoração eletrônica

Andrius Luiz Leopoldo

Esta publicação conta com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes/Mec).

Série Pesquisa, n. 267

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P713 Plantas medicinais : utilizadas na região Oeste do Paraná /
Betina Mônica Ruppelt...[et al.]. - Curitiba : UFPR,
2015.
126p. : il.

Bibliografia.

ISBN: 978-85-8480-006-3

1. Plantas medicinais 2. Botânica. 3. Paraná. I. Ruppelt,
Betina Mônica. II. Kozera, Carina. III. Zonetti, Patricia da
Costa. IV. Paulert, Roberta. V. Stefanello, Suzana. VI. Título.

CDU 633.88(816.2)

Rute Teresinha Schio – CRB 9/1095

Livro Digital

ISBN 978-85-8480-083-4

Ref. 866

Direitos desta edição reservados à

Editora UFPR

Rua João Negrão, 280, 2º andar – Centro

Tel.: (41) 3360-7489

80010-200 – Curitiba – Paraná – Brasil

www.editora.ufpr.br

editora@ufpr.br

2016



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias



Lippia alba (Mill.) N. E. Br.

SUMÁRIO

Lista de autores / 9

Prefácio / 11

Agradecimentos / 13

1. Principais cuidados, formas de uso e de preparação de plantas
medicinais / 15

Cuidados com o cultivo / 15

Cuidados com a coleta / 15

Cuidados com a secagem / 16

Cuidados com a armazenagem / 17

Cuidados com o preparo e formas de uso / 17

2. Espécies mais utilizadas na Região Oeste do Paraná / 21

3. Informações botânicas e orientações gerais sobre o uso de algumas
espécies medicinais / 25

Alcachofra / 29

Alecrim / 31

Alfavaca / 33

Alho / 35

Arnica / 37

Babosa / 39

Boldo / 41

Calêndula / 43

Camomila / 45

Capim-Limão / 47

Capuchinho / 49

Carqueja / 51

Cavalinha / 53

Centela / 55

Chapéu-de-Couro / 57

Colônia / 59

Confrei / 61

Embaúba / 63

Erva-Cidreira / 65

Erva-Doce / 67

Erva-Lúisa /	69
Espinheira-Santa /	71
Figatil /	73
Funcho /	75
Gengibre /	77
Ginseng-Brasileiro /	79
Guaco /	81
Hortelã /	83
Losna /	85
Macela /	87
Malva /	89
Manjerona /	91
Melissa /	93
Mil-Folhas /	95
Ora-Pro-Nóbis /	97
Orégano /	99
Pariparoba /	101
Pata-de-Vaca /	103
Penicilina /	105
Quebra-Pedra /	107
Sálvia /	109
Tansagem /	111
Urucum /	113
Glossário /	115
Referências /	119
Anexo I /	125

LISTA DE AUTORES

Bettina Monika Ruppelt

Farmacêutica industrial graduada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, possui mestrado em Ciências Biológicas na área de Farmacologia e Terapêutica Experimental e doutorado em Química de Produtos Naturais, ambas as pós-graduações feitas na Universidade Federal do Rio de Janeiro. Atualmente é professora do curso de Medicina Veterinária e colaboradora dos cursos de Ciências Biológicas, Tecnologia em Biotecnologia e Agronomia da Universidade Federal do Paraná, no Setor Palotina, e coordenadora do Programa de Extensão “Plantas Medicinais”.

Carina Kozera

Bióloga formada pela Universidade Federal do Paraná, possui mestrado em Botânica pela Universidade Estadual de Campinas e doutorado em Engenharia Florestal, na área de concentração Conservação da Natureza, pela Universidade Federal do Paraná. Atualmente é professora do curso de Ciências Biológicas do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná.

Patricia da Costa Zonetti

Bióloga formada pela Universidade Estadual de Maringá, possui mestrado em Agronomia - Sistemas de Produção pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho e doutorado em Agronomia - Produção Vegetal pela Universidade Estadual de Maringá. Atualmente é professora do curso de Agronomia e colaboradora dos cursos de Tecnologia em Biotecnologia e Ciências Biológicas do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná.

Roberta Paulert

Formada em Farmácia e Análises Clínicas pela Universidade Federal de Santa Catarina, possui mestrado em Biotecnologia pela Universidade Federal de Santa Catarina e doutorado em Bioquímica e Biotecnologia de Plantas pela Westfälische Wilhelms Universität Münster, na Alemanha. Atualmente é professora do curso de Tecnologia em Biotecnologia e colaboradora do curso de Ciências Biológicas do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná.

Suzana Stefanello

Bióloga formada pela Universidade Federal de Santa Maria, possui mestrado em Recursos Genéticos Vegetais pela Universidade Federal de Santa Catarina e doutorado em Genética e Melhoramento pela Universidade Estadual de Maringá. Atualmente é professora do curso de Ciências Biológicas e colaboradora do curso de Agronomia do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná.

PREFÁCIO

O resgate do conhecimento popular sobre as plantas medicinais, nativas e exóticas, bem como de sua utilização, teve início há mais de três décadas, através de trabalhos populares desenvolvidos pela Pastoral da Igreja Católica. Na última década, houve uma convergência de interesses acerca deste tema por diversas instituições (como universidades, sociedades civis, fundações de pesquisa e desenvolvimento e até mesmo os poderes públicos municipal, estadual e federal), o que possibilitou a manutenção da tradição e o crescimento do conhecimento sobre o uso dessas plantas. Em face dessa nova realidade e embasada em diversos estudos sobre o tema, a Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a recomendar que a difusão dos conhecimentos necessários ao uso racional das plantas medicinais, assim como dos fitoterápicos, fosse incluída na atenção à saúde da população.

O uso popular de plantas medicinais na região Oeste do Paraná é uma prática bastante difundida, devido tanto à tradição regional quanto às atividades de extensão promovidas pelo Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e por ações da Itaipu Binacional, através do Programa Cultivando Água Boa.

Assim, este material bibliográfico é resultado das atividades de extensão universitária relacionadas às plantas medicinais do Setor Palotina da UFPR, cujos parceiros, desde o seu início em 1996, vêm sendo a Itaipu Binacional, a Cooperativa Agroindustrial C. Vale, a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UFPR e a Fundação Araucária. Essas ações, que tiveram início com a solicitação de um aluno do ensino fundamental que procurava orientações para desenvolver um projeto sobre plantas medicinais para a feira de ciências da sua escola, no município de Palotina, passaram a agregar, com o passar do tempo, um número cada vez maior de interessados, entre os quais se encontram, especialmente, alunos e professores da UFPR.

Com a criação do projeto Vida e Saúde no município de Palotina, regulamentado pela Lei Municipal nº 1429, de 23 de outubro de 1997, foram implantados canteiros de plantas medicinais nas escolas municipais, contando com a parceria da UFPR. Por meio dessas ações foi possível estreitar as relações entre a comunidade e as atividades dos projetos de extensão da universidade.

Em 2010 foi criado o programa Plantas Medicinais, que passou a incluir tanto os trabalhos que já estavam em andamento quanto outros, para atender a diferentes públicos-alvo, como zeladoras e merendeiras de escolas públicas e particulares, agentes ambientais, produtores rurais, participantes de clubes de mães, agentes e profissionais de saúde, professores e alunos da própria universidade e a população em geral. Atualmente, sete professores e mais de vinte alunos dos cursos de Agronomia, Ciências Biológicas, Tecnologia em Biotecnologia e Medicina Veterinária da UFPR, do Setor Palotina, participam desses projetos.

As ações do Programa Plantas Medicinais buscam, principalmente, divulgar o conhecimento científico a respeito do uso correto dessas plantas, de forma acessível aos mais diversos públicos. Assim, este material, produzido em comemoração ao centenário da UFPR, foi elaborado com a finalidade de constituir uma fonte de consulta àqueles que têm interesse pelo uso e pelo conhecimento acerca das plantas medicinais, mas que não têm acesso à bibliografia técnico-científica sobre o tema. Da mesma forma, dará suporte à continuidade das ações dos projetos vinculados ao Programa Plantas Medicinais, cujo objetivo maior é possibilitar a inter-relação do meio acadêmico com a comunidade.

Bettina Monika Ruppelt
Coordenadora do Programa de Extensão
Plantas Medicinais do Setor Palotina da UFPR

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) e à Coordenadoria de Extensão (COEX) da Universidade Federal do Paraná, pelo apoio e incentivo constante em todas as atividades de extensão desenvolvidas pelo Programa Plantas Medicinais. Agradecem, da mesma forma, pelas bolsas institucionais concedidas aos alunos de graduação dos vários cursos da universidade e, especialmente, pelos recursos financeiros concedidos por meio do edital 04/2012 COEX/PROEC, com os quais foi produzido este livro, bem como outros produtos necessários ao fortalecimento e à divulgação do programa e das plantas medicinais junto à comunidade da região Oeste do Paraná.

Também agradecem à Fundação Araucária pela concessão de bolsas institucionais que possibilitaram auxílio financeiro aos alunos.

À Itaipu Binacional e, em especial, a Altevair Zardinello, do setor de cultivo orgânico de plantas medicinais do Refúgio Biológico Bela Vista, pelo apoio aos projetos desenvolvidos e pela troca de experiências e conhecimentos, bem como pela doação de mudas para os canteiros da UFPR e pela permissão de uso de algumas imagens do seu banco de dados de plantas medicinais neste livro.

Ao professor Carlos Vellozo Roderjan, do Setor de Ciências Agrárias da UFPR, pela gentileza de elaborar o logotipo do Programa Plantas Medicinais, cuja planta símbolo é nativa da região Oeste do Paraná. Além da beleza das suas flores, que encanta os observadores da natureza, a planta pode ser facilmente reconhecida pelas suas folhas, que lembram o formato da pata de uma vaca – daí o seu nome popular “pata-de-vaca” (*Bauhinia forficata* Link).

À Cooperativa Agroindustrial C.Vale, pelo apoio e parceria em vários projetos de extensão da universidade e pelo espaço que nos foi concedido, em um programa na rádio local, para o esclarecimento de dúvidas da comunidade sobre as plantas medicinais.

À Bióloga Marília Borgo, da Sociedade Chauá (Curitiba, PR), pelo auxílio no esclarecimento das dúvidas sobre a identificação de espécies de *Piper* (mais especificamente *Piper umbellatum* L., a “pariparoba”).

À Dona Otenila Vendruscolo, moradora da cidade de Palotina e voluntária há mais de 20 anos na Pastoral da Criança e da Terceira Idade, por nos receber em sua casa e permitir, com muita simpatia, o registro fotográfico de algumas das suas plantas, que são cultivadas com carinho.

Por fim, gostaríamos de fazer um agradecimento especial a todos os alunos, bolsistas e voluntários, que se dedicaram com compromisso e seriedade às atividades de extensão dos vários projetos que fazem parte do Programa Plantas Medicinais. O sucesso do nosso trabalho não teria acontecido sem vocês!

As autoras

PRINCIPAIS CUIDADOS, FORMAS DE USO E DE PREPARAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Bettina Monika Ruppelt
Carina Kozera
Patricia da Costa Zonetti
Roberta Paulert
Suzana Stefanello

As plantas medicinais geralmente são utilizadas em preparações caseiras, seja para prevenir ou tratar doenças, seja simplesmente para consumo. No entanto, é importante que alguns cuidados sejam tomados para que se obtenha um produto medicinal de qualidade, que se iniciam com a escolha correta da espécie utilizada, passam pelo cultivo, pela coleta, pela secagem, pelo armazenamento e pela preparação e vão até as formas de uso dessas plantas.

CUIDADOS COM O CULTIVO

O cultivo caseiro de plantas medicinais deve ser realizado em uma área que receba pelo menos cinco horas de sol por dia, protegida de ventos fortes e que possua boa disponibilidade de água, preferencialmente sem cloro. Essa área deve estar distante de fontes de poluição, como culturas que usam defensivos agrícolas e estradas com poeira, e deve ser cercada para que se evite a entrada de animais. Os locais planos ou pouco inclinados são os mais recomendados para o cultivo, pois minimizam os problemas de erosão do solo e facilitam a utilização de maquinários agrícolas, quando necessária. Recomenda-se, na fertilização, a utilização de restos vegetais e adubos orgânicos, que liberam mais lentamente e de maneira constante os nutrientes para as plantas.

É importante, também, controlar a presença plantas invasoras, principalmente no início da germinação das sementes, pois nesse estágio de desenvolvimento as plantas são mais sensíveis à competição pelos recursos do meio com diferentes espécies que podem crescer ao seu redor.

CUIDADOS COM A COLETA

De modo geral, em épocas específicas as plantas medicinais contêm maior quantidade de princípio ativo (substâncias responsáveis pela prevenção e/ou tratamento de doenças e/ou enfermidades). Essa variação pode ocorrer tanto no período de um dia como em diferentes épocas do ano. Além disso, existem horários nos quais a concentração de determinados princípios ativos nas plantas é maior. No período da manhã é recomendada a coleta de plantas que contêm óleos essenciais, como a camomila, a alfavaca, o capim-limão, a erva-cidreira, a macela, a sálvia e o

funcho. Outras plantas, como calêndula, guaco, pata-de-vaca e tansagem, devem ser coletadas no período da tarde.

O recipiente utilizado para a coleta do material não deve danificá-lo, pois o esmagamento das plantas acelera a sua degradação, assim como deixar o material coletado diretamente sob o sol. Por isso, o ideal é mantê-lo, após a coleta, em um local sombreado e arejado.

A parte da planta medicinal que vai ser utilizada deve ser levada em consideração ao se realizar a coleta. Algumas regras básicas devem ser seguidas:

- as flores devem ser coletadas no início da floração, quando estiverem abertas;
- as folhas e os caules devem ser coletados antes do florescimento;
- as plantas inteiras devem ser coletadas no início da floração;
- a casca deve ser coletada na primavera, no início do verão ou no outono. Deve ser retirada com cuidado, sendo cortada em segmentos verticais, e não na forma de anel, pois essa forma de coleta pode causar a morte da planta;
- as raízes devem ser coletadas quando a planta estiver adulta, de preferência durante o inverno. Deve-se lembrar que a coleta das raízes causa a morte da planta e, por isso, sugere-se que sejam preservadas algumas mudas para o replantio da espécie;
- as sementes e os frutos devem ser coletados quando estiverem bem desenvolvidos e maduros;
- as plantas aromáticas devem ser coletadas no final da tarde ou no início da manhã, de acordo com cada espécie, para que seja evitada a perda de princípios ativos voláteis;
- devem ser coletadas somente plantas sadias, sem manchas ou furros causados por insetos.

CUIDADOS COM A SECAGEM

A secagem tem como objetivo a conservação das características medicinais da planta e, portanto, é uma etapa muito importante na obtenção de um produto de qualidade.

Inicialmente, as partes manchadas ou furadas da planta devem ser separadas, e deve ser retirado dela todo o material que não será utilizado. Se estiverem sujas, devem ser lavadas com bastante água, principalmente para que se retire a terra das raízes. É importante lembrar que a lavagem com água deixará a planta mais úmida, tornando a secagem mais demorada, o que pode causar o desenvolvimento de fungos, principalmente se o tempo estiver úmido.

As folhas e flores devem ser cortadas e colocadas, preferencialmente, sobre papel absorvente, em superfícies limpas e secas e em locais sombreados e arejados. As cascas, as raízes, as sementes e as partes duras da planta devem ser cortadas em pedaços menores e colocadas, preferen-

cialmente, sobre papel absorvente, em superfícies limpas e secas. Podem ficar à sombra ou ao sol. Neste caso, recomenda-se que a planta seja guardada no período da noite. O papel deve ser trocado todos os dias até o término da secagem, quando a planta começar a se quebrar com facilidade ou esfarelar na mão. Uma planta que foi seca de forma correta tende a manter uma cor parecida com a original.

O local de secagem das plantas deve ser limpo, escuro (ao abrigo do sol), bem ventilado e protegido do ataque de insetos e outros animais.

CUIDADOS COM A ARMAZENAGEM

Além de seguir todas as recomendações citadas nas etapas anteriores, deve-se ter bastante cuidado com a armazenagem das plantas medicinais, para que elas não percam parte de seus princípios ativos. O período de armazenamento deve ser o menor possível, pois com o passar do tempo as suas substâncias ativas tendem a diminuir.

O material seco pode ser guardado em sacos de papel limpos ou em fardos prensados. O uso de sacos plásticos deve ser evitado, pois não permite a ventilação adequada, o que pode causar o desenvolvimento de fungos. Tenha certeza de que o material está bem seco se guardá-lo em vidros; caso contrário, poderá ocorrer, da mesma forma que nos sacos plásticos, a proliferação de fungos.

Os recipientes utilizados para armazenar o material devem ser etiquetados com o nome da planta, a parte dela que foi utilizada e a data da embalagem. Esses recipientes devem ser guardados em local limpo, sem incidência de luz solar direta, com boa ventilação e baixa umidade.

Quando mantidas em ambiente adequado, as folhas e as flores secas podem ser armazenadas por um período máximo de 12 a 18 meses, a depender da espécie, enquanto as cascas e as raízes podem ficar guardadas por um período de 12 a 36 meses. Antes de usar a planta medicinal deve-se verificar se as suas características, como a cor e o cheiro, lembram as da planta fresca. Plantas com cor acinzentada muitas vezes estão contaminadas por fungos ou úmidas e, nesse caso, não devem ser utilizadas.

CUIDADOS COM O PREPARO E FORMAS DE USO

Popularmente as plantas medicinais são indicadas para uso oral (na forma de chá) ou uso externo (tópico), havendo diferentes formas de prepará-las. O uso oral corresponde à forma de administração do produto através da sua ingestão pela boca, enquanto o tópico corresponde à aplicação do produto diretamente sobre a pele ou a mucosa afetada.

De acordo com as orientações do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (ANVISA, 2011), algumas das principais formas de uso e de preparo das plantas medicinais são:

INFUSÃO: preparação que consiste em colocar água fervente sobre a planta medicinal e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período de tempo determinado (geralmente dez minutos). É indicada para partes de plantas medicinais de consistência menos rígida (tais como folhas, flores, inflorescências e frutos) ou que contenham substâncias ativas voláteis;

DECOCCÃO: fervura da planta em água potável por tempo determinado (geralmente dez minutos). É indicada para partes da planta medicinal que tenham consistência rígida, como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas mais duras;

MACERAÇÃO COM ÁGUA: preparação que consiste em deixar a planta medicinal em contato com água, gelada ou à temperatura ambiente. É indicada para plantas medicinais que possuam substâncias que se degradam com o aquecimento;

BANHO DE ASSENTO: imersão em água morna, na qual se senta em uma em bacia ou louça sanitária apropriada, cobrindo apenas as nádegas e o quadril;

COMPRESSA: forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o lugar lesionado ou machucado, um pano ou uma gaze limpa, umedecidos com um infuso ou um decocto;

GARGAREJO: agitação de infuso, decocto ou maceração, na garganta, pelo ar que se expela da laringe. Deve-se tomar cuidado para que, ao final, o líquido não seja engolido;

INALAÇÃO: inspiração (nasal ou oral) de vapores liberados pela infusão de plantas medicinais, fazendo com que o ar entre no organismo e passe para os pulmões através do nariz, da boca e da faringe;

XAROPE: preparação aquosa que possui alta viscosidade e apresenta no mínimo 45% de açúcar na sua composição. Para prepará-lo deve-se misturar o infuso ou o decocto da planta medicinal com o açúcar, que deve ser dissolvido totalmente, com cuidado para que não queime (já que xaropes com açúcar queimado têm o seu prazo de validade reduzido). Após o preparo, o xarope deve permanecer armazenado na geladeira por no máximo sete dias.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Azevedo e Moura (2010); Cunha et al. (2010); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Sharapin (2000); Simões et al. (2000).



Lippia alba (Mill.) N. E. Br.

ESPÉCIES MAIS UTILIZADAS NA REGIÃO OESTE DO PARANÁ

Carina Kozera

Para a composição deste livro foram selecionadas as 43 espécies de plantas medicinais (Tabela 1) mencionadas, em atividades de extensão do Programa Plantas Medicinais, como as mais utilizadas por pessoas entrevistadas em municípios da região Oeste do Paraná. Entre os entrevistados encontravam-se integrantes de clubes de mães, zeladoras da Universidade Federal do Paraná e de escolas das redes públicas municipal e estadual de Palotina, moradores de algumas cidades da região Oeste do Paraná (de zonas urbanas e rurais) e visitantes de feiras agropecuárias regionais. Além de serem as mais frequentemente utilizadas pelos entrevistados, as espécies relacionadas neste trabalho foram as que mais despertaram seu interesse no que diz respeito às suas principais indicações, formas de uso e de preparo e particularidades (como a forma das suas folhas e seus odores característicos).

Buscando esclarecer essas dúvidas ou curiosidades, foram elaborados para este livro textos objetivos, contendo uma breve descrição de cada uma das espécies selecionadas, especialmente quanto à sua origem, fisionomia (hábitos, formas das folhas e das flores), principais partes utilizadas com finalidade medicinal, indicações, contraindicações e formas de uso.

Tabela 1 - Lista das espécies descritas no livro, acompanhadas do seu nome científico e da sua respectiva família botânica, segundo o sistema do APGIII (2009)

	NOME POPULAR	FAMÍLIA BOTÂNICA	NOME CIENTÍFICO
1	Alcachofra ²	Asteraceae	<i>Cynara scolymus</i> L.
2	Alecrim ²	Lamiaceae	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
3	Alfavaca	Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i> L.
4	Alho ²	Amaryllidaceae	<i>Allium sativum</i> L.
5	Arnica ¹	Asteraceae	<i>Solidago chilensis</i> Meyen
6	Babosa ²	Xanthorrhoeaceae	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.
7	Boldo ²	Lamiaceae	<i>Plectranthus barbatus</i> Andr.

(Continua)

(Continuação)

	NOME POPULAR	FAMÍLIA BOTÂNICA	NOME CIENTÍFICO
8	Calêndula ²	Asteraceae	<i>Calendula officinalis</i> L.
9	Camomila ²	Asteraceae	<i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert
10	Capim-limão ²	Poaceae	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf
11	Capuchinho	Tropaeolaceae	<i>Tropaeolum majus</i> L.
12	Carqueja ^{1,2}	Asteraceae	<i>Baccharis crispa</i> Spreng.
13	Cavalinha	Equisetaceae	<i>Equisetum hyemale</i> L.
14	Centela	Apiaceae	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.
15	Chapéu-de-couro ¹	Alismataceae	<i>Echinodorus grandiflorus</i> (Cham. & Schltr.) Micheli
16	Colônia ²	Zingiberaceae	<i>Alpinia zerumbet</i> (Pers.) B. L. Burtt & R. M. Sm.
17	Confrei ²	Boraginaceae	<i>Symphytum officinale</i> L.
18	Embaúba ¹	Urticaceae	<i>Cecropia</i> spp.
19	Erva-cidreira ^{1,2}	Verbenaceae	<i>Lippia alba</i> (Mill.) N. E. Br.
20	Erva-doce ²	Apiaceae	<i>Pimpinella anisum</i> L.
21	Erva-lúisa	Verbenaceae	<i>Aloysia citriodora</i> Palau
22	Espinheira-santa ^{1,2}	Celastraceae	<i>Maytenus ilicifolia</i> Mart. ex Reissek
23	Figatil ^{1,2}	Asteraceae	<i>Gymnanthemum amygdalinum</i> (Delile) Sch. Bip. ex Walp.
24	Funcho ²	Apiaceae	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.
25	Gengibre ²	Zingiberaceae	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe
26	Ginseng-brasileiro ¹	Amaranthaceae	<i>Pfaffia glomerata</i> (Spreng.) Pedersen
27	Guaco ^{1,2}	Asteraceae	<i>Mikania glomerata</i> Spreng.
28	Hortelã	Lamiaceae	<i>Mentha</i> spp.
29	Losna	Asteraceae	<i>Artemisia absinthium</i> L.

(Conclusão)

	NOME POPULAR	FAMÍLIA BOTÂNICA	NOME CIENTÍFICO
30	Macela ^{1,2}	Asteraceae	<i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.
31	Malva ²	Malvaceae	<i>Malva sylvestris</i> L.
32	Manjerona	Lamiaceae	<i>Origanum majorana</i> L.
33	Melissa ²	Lamiaceae	<i>Melissa officinalis</i> L.
34	Mil-folhas ²	Asteraceae	<i>Achillea millefolium</i> L.
35	Ora-pro-nóbis ¹	Cactaceae	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.
36	Orégano	Lamiaceae	<i>Origanum vulgare</i> L.
37	Pariparoba ¹	Piperaceae	<i>Piper umbellatum</i> L.
38	Pata-de-vaca ¹	Fabaceae	<i>Bauhinia forficata</i> Link
39	Penicilina ¹	Amaranthaceae	<i>Alternanthera brasiliana</i> (L.) Kuntze
40	Quebra-pedra ^{1,2}	Phyllanthaceae	<i>Phyllanthus niruri</i> L.
41	Sálvia ²	Lamiaceae	<i>Salvia officinalis</i> L.
42	Tansagem ²	Plantaginaceae	<i>Plantago major</i> L.
43	Urucum ¹	Bixaceae	<i>Bixa orellana</i> L.

¹ Espécie nativa do Brasil (JBRJ, 2010);

² Espécie de uso medicinal reconhecida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (ANVISA, 2011).

Para algumas plantas há, ainda, o item “informações adicionais”, onde constam desde dados sobre as suas formas de propagação (mudas, brotos e sementes) até nomes de outras espécies conhecidas pelo mesmo nome popular que o da planta em questão — o **boldo**, por exemplo, foi descrito aqui como aquele de nome científico *Plectranthus barbatus*, apesar de a pesquisa realizada ter encontrado outras espécies também conhecidas por esse nome popular, como a *Plectranthus grandis*, a *Plectranthus ornatus* e a *Gymnanthemum amygdalinum*.

Deve-se ressaltar que as informações agrupadas neste livro foram baseadas exclusivamente na pesquisa bibliográfica feita em artigos científicos e livros específicos relacionados às plantas medicinais ou à área médica, mas que, apesar desse cuidado, recomenda-se que o uso dessas plantas seja feito com acompanhamento médico, já que a finalidade deste trabalho é apenas informativa.

Com relação aos nomes científicos, para as espécies de angiospermas utilizou-se o sistema de classificação de 2009 do Angiosperm Phylogeny Group (APG), enquanto o de Smith et al. (2006) foi utilizado exclusivamente para a espécie de Equisetaceae. Também foi realizado um levantamento referente aos nomes científicos anteriormente utilizados na identificação de cada espécie, que atualmente não são mais usados. Esses nomes, denominados “sinônimos”, existem devido às muitas vezes que algumas espécies foram descritas e aos diferentes nomes que receberam de distintos pesquisadores, e estão listados no anexo I, no final do livro. Eventualmente, o leitor poderá encontrá-los em outros livros ou publicações sobre plantas medicinais. A revisão da nomenclatura foi realizada com base nos bancos de dados do Jardim Botânico do Rio de Janeiro, através do site Flora do Brasil (JBRJ, 2010) e do Missouri Botanical Garden (MBG, 2012).

Para ilustrar as espécies foram obtidas imagens das plantas cultivadas nos canteiros do Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná, nos canteiros da Dona Otenila Vendruscolo, moradora da cidade de Palotina, e no Refúgio Biológico Bela Vista, pertencente à Itaipu e situado no município de Foz do Iguaçu. Além de tornar a leitura mais agradável, essas ilustrações têm o objetivo de possibilitar que o leitor possa verificar se a planta da qual dispõe para o tratamento de algum problema de saúde é, de fato, aquela que foi descrita no livro, evitando o uso de outras plantas que tenham, coincidentemente, o mesmo nome popular da recomendada, o que pode acarretar problemas de saúde. Para evitar esse tipo de transtorno, antes de utilizar uma planta medicinal deve-se conferir o seu nome científico, que é universal, ou seja, igual em todas as partes do mundo, e ainda, se possível, compará-la com imagens ou figuras de algum livro técnico-científico que a ilustre.

Além das espécies contempladas neste livro, há várias outras utilizadas no tratamento de diversas enfermidades, que, apesar de não terem sido apresentadas neste volume, poderão vir a constituir a listagem de uma próxima publicação.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Angiosperm Phylogeny Group - APG (2009); Jardim Botânico do Rio de Janeiro - JBRJ (2010); Missouri Botanical Garden - MBG (2012); Smith et al. (2006); Souza e Lorenzi (2005).

INFORMAÇÕES BOTÂNICAS E ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE O USO DE ALGUMAS ESPÉCIES MEDICINAIS

Bettina Monika Ruppelt
Carina Kozera
Patricia da Costa Zonetti
Roberta Paulert
Suzana Stefanello



Lippia alba (Mill.) N. E. Br.



ALCACHOFRA

Nomes populares: alcachofra, alcachofra-rosa, alcachofra-hortense, cachofra

Nome científico: *Cynara scolymus* L.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie originária da região mediterrânea e cultivada em vários países, é uma herbácea e atinge até um metro de altura. Com folhas bastante recortadas, sendo as superiores menores do que as inferiores, suas flores são róseas e se reúnem em inflorescências envolvidas por folhas modificadas, que são chamadas de brácteas e podem ser comestíveis.

Partes da planta utilizadas:

Brácteas da inflorescência (uso alimentar) e folhas (uso medicinal), preferencialmente as basais.

Indicação:

Ativar a vesícula, proteger o fígado, abaixar o colesterol e o açúcar do sangue, melhorar o funcionamento dos rins, facilitar a digestão e auxiliar na eliminação de pedras da vesícula.

Formas de uso/modo de preparo:

Utilizada principalmente na forma de chá por decoção, que deve ser preparado com 30 a 40g de folhas para cada litro de água e consumido logo após o preparo. Também pode ser preparado o chá por infusão, com 10 g de folhas para cada litro de água. Deve-se tomar 1 xícara após as refeições.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizada por gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoolistas, diabéticos e pessoas com cálculos biliares, além de ser contraindicada em casos de hepatite grave, falência hepática e problemas graves na vesícula biliar. Não deve ser utilizada em caso de tratamento com anticoagulantes.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Herbarium (2008); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



ALECRIM

Nomes populares: alecrim, alecrim-de-cheiro, rosmarino, rosmarinho

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da região mediterrânea e cultivada em vários países, cresce na forma de arbusto e atinge até 1,5 m de altura. Suas folhas são lineares, coriáceas e muito aromáticas, e têm de 1,5 a 4 cm de comprimento por 1 a 3 mm de espessura. Suas flores são pequenas, de coloração azulada e aroma forte.

Partes da planta utilizadas:

Folhas (uso medicinal), flores e frutos secos (uso alimentar, como tempero de carnes e massas).

Indicação:

Uso oral para problemas digestivos (como má-digestão e gases), dores de cabeça, cólicas, fraqueza, memória fraca, perda de apetite, inflamação na bexiga, hemorroidas e hipertensão, além de funcionar como diurético e anti-inflamatório intestinal. Uso externo indicado como cicatrizante, estimulante do couro cabeludo, antimicrobiano (contra *Staphylococcus* e *Monilia*) e contra os sintomas do reumatismo.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, que deve ser preparado com uma colher (chá) de folhas e água fervente suficiente para uma xícara (chá). Deve ser ingerido na quantidade de uma xícara, três vezes ao dia. Para uso em banhos e lavagens locais, pode-se preparar um chá por infusão com 50 g de folhas e um litro de água.

Contraindicações/cuidados:

A ingestão de uma quantidade grande de folhas pode provocar intoxicação, causando sono profundo, contrações musculares involuntárias (espasmos), dores de barriga, sangue na urina e irritações nervosas. O uso por gestantes e pessoas com doenças na próstata, gastroenterite, problemas de pele (dermatoses) e histórico de convulsões deve ser evitado.

Informações adicionais:

O cultivo pode ser feito a partir de mudas por estaquia. Cresce bem em solos ricos em calcário, ambientes úmidos e climas amenos e, quando adulta, torna-se tolerante à seca. Existem mais de dez variedades de alecrim conhecidas, todas elas com a mesma indicação de uso, mas aromas diferentes.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Lorenzi e Matos (2008); Itaipu Binacional (2012); Ribeiro e Diniz (2008).



ALFAVACA

Nomes populares: alfavaca, alfavaca-comum, basilicão, manjeriço, manjeriço-da-flor-branca, manjeriço-branco, manjeriço-do-molho

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da região tropical do continente asiático e cultivada em quase todas as partes do Brasil, cresce na forma de arbusto ereto, ramificado, anual e aromático, com aproximadamente cinquenta centímetros de altura. Suas folhas são simples, inteiras, com margens onduladas e nervuras salientes, e têm de quatro a sete centímetros de comprimento. Suas flores são brancas e crescem em inflorescências terminais.

Partes da planta utilizadas:

Folhas frescas ou secas (usadas como condimento ou na forma medicinal) e flores.

Indicação:

Tem função restaurativa (alivia espasmos, abaixa a febre e melhora a digestão), além de poder ser utilizada contra infecções bacterianas e parasitas intestinais. Também é indicada contra o reumatismo e problemas nas vias respiratórias (tosses noturnas, gripes, resfriados e bronquites), na boca, na garganta e nas vias urinárias.

Formas de uso/modo de preparo:

Para problemas digestivos (gases intestinais e problemas no estômago, no fígado e na vesícula biliar) recomenda-se o chá por infusão, que deve ser preparado adicionando uma xícara de água fervente sobre uma colher (sobremesa) de folhas e inflorescências picadas, e ingerido antes das principais refeições. Este mesmo chá, se adoçado com uma colher (sobremesa) de mel, é recomendado para problemas nas vias respiratórias. Para problemas da boca e da garganta é utilizado o chá por decocção, na forma de bochechos e gargarejos. Para isso, ferve-se meio litro de água com 50 g de folhas secas ou 100 g de folhas frescas.

Contraindicações/cuidados:

Não é recomendada para gestantes.

Informações adicionais:

Existem exemplares de alfavaca com folhas arroxeadas, mas que são cultivados apenas com finalidade ornamental. *Ocimum gratissimum* L. e *Ocimum selloi* Benth. (Lamiaceae) são outras duas espécies cultivadas como medicinais e que também são conhecidas como alfavaca, sendo a primeira também chamada de “alfavacão” ou “alfavaca-cravo” e a segunda de “alfavaca-cheiro-de-anis” ou “atroveran”. Ambas têm indicações diversas, diferentes, em parte, daquelas de *Ocimum basilicum* L. acima descritas. Para o uso destas outras espécies deve-se consultar literatura ou pessoa especializada.

Referências bibliográficas:

Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



ALHO

Nomes populares: alho, alho-comum, alho-hortense, alho-do-reino

Nome científico: *Allium sativum* L.

Família: Amaryllidaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da Europa e cultivada em todo o mundo, é utilizada tanto como recurso culinário quanto terapêutico. A planta possui pequeno porte e é bulbosa, tendo de oito a doze bulbilhos (dentes) com cheiro característico e forte. Possui folhas longas e lineares e flores pequenas, brancas ou avermelhadas, reunidas em inflorescência.

Partes da planta utilizadas:

Bulbos (popularmente conhecidos como “dentes-de-alho”).

Indicação:

Uso interno como hipoglicemiante, antibacteriano, antiviral, antigripal, vermífugo, anti-inflamatório, antioxidante e antifúngico. Diminui a pressão arterial e o colesterol, além de ser utilizado na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares e da trombose. Também é indicado contra tosse e bronquite.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, preparado com dois ou três dentes-de-alho amassados em uma xícara de água, que deve ser ingerido por três semanas. O consumo do alho fresco, quando indicado para reduzir o colesterol e contra radicais livres, deve ser feito na quantidade de 4 g ao dia. Para atingir um melhor resultado, deve-se esmagar o alho e deixá-lo em repouso por cerca de dez minutos antes de utilizá-lo.

Contraindicações/cuidados:

Em doses elevadas pode causar náuseas e irritação gástrica. Também podem ocorrer reações alérgicas em pessoas mais sensíveis.

Informações adicionais:

Outras plantas do mesmo gênero, como alho-da-terra (*Allium schoenoprasum* L.) e cebolinha-de-cheiro (*Allium fistulosum* L.) são usadas com fins medicinais similares.

Referências bibliográficas:

Al-Qattan et al. (2006); Banerjee et al. (2002); Benavides et al. (2007); Derresse (2010); Eyo et al. (2011); Herbarium (2008); Iweala et al. (2005); Lorenzi e Matos (2008); Santiago et al. (2009); Teske e Trentini (2001).



ARNICA

Nomes populares: arnica, arnica-brasileira, arnica-de-campo, erva-de-la-garto, erva-lanceta, espiga-de-ouro, marcela-miúda

Nome científico: *Solidago chilensis* Meyen

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie nativa da parte meridional da América do Sul, incluindo o Sul e o Sudeste do Brasil. Arbusto ereto, não ramificado, perene e rizomatoso, atinge de 80 a 120 cm de altura. Suas folhas são simples, inteiras, quase sésseis e têm aproximadamente 4 a 8 cm de comprimento. Flores amarelas e pequenas, que se reúnem em inflorescências na extremidade dos ramos, de aspecto bastante ornamental. Comum em pastagens, beiras de estrada e terrenos baldios.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e rizoma (caule subterrâneo).

Indicação:

Uso externo como cicatrizante no tratamento de feridas e escoriações para traumatismos e contusões.

Formas de uso/modo de preparo:

Aplicação direta sobre a área afetada do corpo (traumatismos e contusões), feita com compressa ou algodão embebido na maceração em álcool das folhas e dos rizomas da planta.

Contraindicações/cuidados:

Planta tóxica para uso interno.

Informações adicionais:

Multiplica-se por sementes ou a partir do rizoma. A espécie *Porophyllum ruderale* (Jacq.) Cass também é conhecida como “arnica”. Assim como a *Solidago chilensis* Meyen, tem propriedades medicinais semelhantes às da *Arnica montana* L., espécie conhecida como “arnica-verdadeira” e que, por ser nativa da Europa e devido às condições climáticas do Brasil, dificilmente é cultivada neste país.

Referências bibliográficas:

Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008).



BABOSA

Nomes populares: babosa, aloé, erva-babosa, caraguatá-de-jardim

Nome científico: *Aloe vera* (L.) Burm.f.

Família: Xanthorrhoeaceae

Descrição da planta:

Espécie provavelmente originária da África, é uma herbácea e atinge até um metro de altura. Cultivada para fins ornamentais e medicinais, tem as folhas grossas, carnosas e suculentas, dispostas em rosetas e presas a um caule curto. Das folhas cortadas escoo um líquido viscoso, amarelado e amargo. Suas flores, amarelas, reúnem-se em inflorescências terminais.

Partes da planta utilizadas:

Substância contida no interior das folhas (sumo).

Indicação:

Cicatrizante de queimaduras e ferimentos superficiais da pele, também é usada contra quedas de cabelo, contusões, entorses, acne e dores reumáticas.

Formas de uso/modo de preparo:

Contra queimaduras e ferimentos deve ser realizada a aplicação do sumo fresco da planta nas áreas afetadas, de uma a três vezes ao dia, que deve ser coletado de folhas que tenham sido previamente lavadas. Para isso, a parte externa da folha deve ser cortada, deixando exposta sua parte interna. Para contusões, entorses e dores reumáticas, é aplicada nas formas de compressa e massagem nas partes doloridas, utilizando uma mistura de pequenos pedaços de folhas (aproximadamente 50 g) com meio litro de álcool, que deve ser coada, em seguida, em um pano.

Contraindicações/cuidados:

Possui atividade tóxica quando ingerida, podendo causar nefrite aguda e forte retenção de água no corpo. Seu uso deve ser evitado por gestantes, lactantes e crianças.

Informações adicionais:

Cresce de forma subspontânea na região Nordeste do Brasil e prefere solos arenosos, além de não exigir muita água. Multiplica-se facilmente pela separação de brotos laterais. Outras espécies do gênero *Aloe* (principalmente a *Aloe arborescens* Mill. e a *Aloe ferox* Mill.) são cultivadas e utilizadas no Brasil com as mesmas finalidades da babosa.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Herbarium (2008); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



BOLDO

Nomes populares: boldo, falso-boldo, boldo-brasileiro, boldo-de-jardim

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andr.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Planta originária da Índia, pode ser herbácea ou arbustiva. É perene, aromática e atinge até 1,5 m de altura. Suas folhas, opostas, simples, ovais e pilosas, têm bordos denteados e sabor amargo, medindo de cinco a oito centímetros de comprimento, aproximadamente. Além disso, são flexíveis mesmo quando secas e levemente suculentas quando frescas. Suas flores são azul-arroxeadas e se reúnem em inflorescências terminais.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Utilizado no tratamento do fígado, no controle da gastrite, contra problemas digestivos, azia, mal-estar gástrico (sensação de estômago “embrulhado”) e ressaca e como estimulante da digestão e do apetite.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão ou o extrato aquoso feito, de preferência, com folhas frescas. Para o seu preparo, utiliza-se de três a quatro folhas frescas e uma xícara (chá) de água fervente. Ingerir de uma a três xícaras do chá por dia.

Contraindicações/cuidados:

Seu uso deve ser evitado por gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão, hepatites ou obstrução das vias biliares e que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central.

Informações adicionais:

O nome “boldo” também é usado para denominar outras espécies de plantas, sendo uma delas o *Peumus boldus* Molina (Monimiaceae), conhecido como o verdadeiro boldo. *Peumus boldus* é uma árvore do Chile, cujas folhas secas, apesar de não ser cultivada no Brasil, podem ser encontradas no comércio. As outras espécies também chamadas de “boldo”, são a *Plectranthus grandis* (L. H. Cramer) R. Willemse, a *Plectranthus barbatus* (também chamada de “falso-boldo” ou “boldo-grande”), a *Plectranthus ornatus* Codd (“boldo-gambá”) e a *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile) Sch. Bip. ex Walp. (também conhecida como “figatil”, “alumã” ou “macelão”).

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



CALÊNDULA

Nomes populares: calêndula, malmequer, margarida-dourada, verrucária

Nome científico: *Calendula officinalis* L.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie nativa das Ilhas Canárias e da região Mediterrânea. É uma herbácea anual, ereta e ramificada, e atinge aproximadamente de trinta a sessenta centímetros de altura. Suas folhas são simples e sésseis, com aproximadamente seis a doze centímetros de comprimento. Suas flores são amarelas ou alaranjadas e se reúnem em inflorescências terminais.

Partes da planta utilizadas:

Flores e folhas.

Indicação:

Indicada contra dores menstruais, conjuntivite, eczemas, herpes e gengivite, além de ter função anti-inflamatória, antisséptica, cicatrizante, sudorífera e depurativa. Também provoca a menstruação (função emenagoga), estimula as funções hepáticas (evitando a formação de cálculos na vesícula) e digestivas (evitando gastrite e úlcera) e funciona como tonificante da pele.

Formas de uso/modo de preparo:

Para problemas hepáticos e dores menstruais utiliza-se o chá por infusão, preparado com a adição de água fervente a uma xícara (chá) contendo uma colher (sobremesa) de flores. Ingerir uma xícara, duas vezes ao dia, antes das principais refeições. Para o uso externo, indicado contra feridas, úlceras, acnes, inflamações purulentas, coceiras e micoses de pele, deve-se aplicar sobre o local afetado um chumaço de algodão embebido no seu extrato alcoólico — feito com a mistura de duas colheres (sopa) de flores em uma xícara de álcool de cereais a 70% —, de duas a três vezes ao dia. No tratamento de reumatismo, contusões e dores musculares, aplica-se sobre o local, durante quinze minutos, uma pasta com duas colheres (sopa) de folhas frescas amassadas, repetindo o procedimento duas vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Seu uso deve ser evitado por gestantes.

Informações adicionais:

Espécie muito cultivada no Sul do Brasil, com finalidades medicinais e ornamentais. Multiplica-se por sementes.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



CAMOMILA

Nomes populares: camomila, matricária, maçonilha

Nome científico: *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie nativa da Europa e amplamente cultivada em quase todo o mundo, é uma herbácea anual e aromática que atinge até um metro de altura. Suas folhas são pinatissectas — ou seja, possuem recortes que alcançam a nervura mediana — e suas flores se reúnem em inflorescências (capítulos) compactas, sendo as centrais amareladas e as marginais de corola ligulada branca.

Partes da planta utilizadas:

Flores secas.

Indicação:

Seu uso interno tem função digestiva e sedativa, além de facilitar a eliminação de gases, combater cólicas, estimular o apetite e provocar a menstruação. Seu uso externo é indicado para a cicatrização da pele, o alívio de inflamações nas gengivas e no tratamento do herpes.

Formas de uso/modo de preparo:

Seu uso interno é feito na forma de chá, tanto por infusão quanto por decocção, enquanto seu uso externo, para promover a cicatrização da pele, o alívio de inflamações nas gengivas e o tratamento do herpes, é feito com preparações farmacêuticas.

Contraindicações/cuidados:

Deve ser utilizada com cautela por gestantes.

Informações adicionais:

A camomila é utilizada na indústria de cosméticos para a extração de essência, largamente utilizada como aromatizante de sabonetes, perfumes, xampus e loções, bem como para conferir odor e sabor agradáveis a uma variedade de alimentos e bebidas.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Herbarium (2008); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



CAPIM-LIMÃO

Nomes populares: capim-limão, capim-cheiroso, capim-cidreira, erva-cidreira, capim-de-cheiro, capim-santo, patchuli, grama-cidreira, capim-cidrilho, capim-cidró

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Família: Poaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da Ásia e da África tropical e subtropical, é cultivada em quase todos os países tropicais, inclusive no Brasil. É uma herbácea que forma touceiras com folhas longas, estreitas e aromáticas que, quando amassadas, exalam cheiro de limão. Suas flores são pouco vistosas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

É indicado como digestivo e calmante suave (combatendo quadros leves de ansiedade e insônia), além de aliviar pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais.

Formas de uso/modo de preparo:

Pode ser utilizado nas formas de refresco ou chá por infusão, tendo ambos os mesmos efeitos. O chá deve ser preparado com 20 g de folhas, preferencialmente frescas, e um litro de água. Para o refresco, deve-se picar 40 folhas e triturá-las no liquidificador, juntamente com o suco de um a quatro limões e um litro de água. Coar em uma peneira fina, adoçar a gosto e colocar para gelar.

Contraindicações/cuidados:

É importante ter cuidado para que não sejam ingeridos pequenos fragmentos das folhas, que podem causar pequenas lesões nas mucosas do aparelho digestório, da boca e até dos intestinos. Deve ser usado com cautela por pessoas que têm pressão baixa e não deve ser utilizado durante a gravidez.

Informações adicionais:

Espécie cultivada com fins industriais e medicinais, propaga-se por meio do replantio de novos brotos, procedimento que deve ser realizado uma vez por ano. Em geral, pode-se fazer até quatro cortes das folhas de suas touceiras por ano. No Brasil também é cultivada a espécie *Cymbopogon flexuosus* (Nees ex Steud.) Will. Watson, de maior porte e com a mesma composição de óleos essenciais que a *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. Apesar de tanto a forma de crescimento quanto a forma das folhas do capim-limão serem muito parecidas com as do capim-citronela (*Cymbopogon winterianus* Jowitt ex Bor), essas plantas podem ser rapidamente diferenciadas pelo cheiro de suas folhas amassadas; enquanto o capim-limão tem um cheiro agradável de limão, o capim-citronela tem um cheiro característico, que lembra o de produtos de limpeza. Deve-se mencionar que o capim-citronela tem outras funções, especialmente a de repelente de insetos, sendo utilizado apenas externamente.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Herbarium (2008); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008).



CAPUCHINHO

Nomes populares: capuchinho, capuchinha, flor-de-sangue, chaguinha, nastúrcio, flor-de-chagas, cinco-chagas, agrião-da-índia, agrião-do-méxico, mastruço

Nome científico: *Tropaeolum majus* L.

Família: Tropaeolaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa do México e do Peru, é uma herbácea de ramos rasteiros, levemente carnosos e retorcidos. Suas folhas são peltadas e têm de cinco a nove centímetros de diâmetro, enquanto suas flores, grandes, têm coloração vermelha, amarelada, alaranjada ou branca.

Partes da planta utilizadas:

Folhas, botões florais e flores (uso alimentar e medicinal).

Indicação:

Indicado como antisséptico, expectorante e diurético, é utilizado contra problemas pulmonares e auxilia na depuração das vias urinárias.

Formas de uso/modo de preparo:

Para problemas pulmonares e como expectorante, adiciona-se duas colheres (sopa) de folhas frescas e amassadas em um pilão com uma xícara de leite quente. Depois, cõa-se essa infusão, que deve ser ingerida na quantidade de uma xícara, duas vezes ao dia. Seu chá por infusão também é recomendado como diurético e depurativo das vias urinárias, mas preparado com uma xícara de água fervente e uma colher (sopa) de folhas frescas picadas.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizado em doses maiores do que as recomendadas.

Informações adicionais:

Espécie bastante cultivada no Sul e no Sudeste do Brasil como ornamental, propaga-se por estacas ou sementes. Seu uso externo, indicado para o fortalecimento do couro cabeludo, estimulando o crescimento e evitando a queda dos fios, é feito com o extrato alcoólico de suas folhas, preparado com duas colheres (sopa) de folhas frescas misturadas a igual quantidade de folhas de bardana (*Arctium minus* (Hill.) Bernh. - Asteraceae), ambas amassadas e misturadas a uma xícara de álcool de cereais a 80%. Deixar a mistura em maceração por cinco dias.

Referências bibliográficas:

Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008).



CARQUEJA

Nomes populares: carqueja, carqueja-amarga, vassoura, vassourinha, baccárida

Nome científico: *Baccharis crispa* Spreng.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Planta nativa das regiões Sul e Sudeste do Brasil, é um subarbusto perene que atinge, aproximadamente, de cinquenta a oitenta centímetros de altura e cresce formando tufos espessos. Suas folhas se dispõem ao longo de caules e ramos com expansões aladas, enquanto suas flores, branco-amareladas, reúnem-se em pequenas inflorescências, dando a impressão de serem uma única flor.

Partes da planta utilizadas:

Ramos.

Indicação:

Utilizada principalmente contra problemas digestivos (do fígado e do estômago). Possui propriedades que protegem o fígado, além de ser utilizada como diurético e vermífugo e reduzir níveis de açúcar no sangue.

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão é preparado adicionando-se uma xícara de água fervente (150 ml) a uma colher (sopa) de ramos e folhas picadas e secas (aproximadamente 2,5 g). Deve-se ingerir uma xícara (chá) trinta minutos antes das refeições, de duas a três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

O uso por gestantes deve ser evitado, assim como doses excessivas, que podem abaixar a pressão. Também não é recomendado o uso junto com medicamentos para hipertensão e diabetes.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Pádua et al. (2010); Peron et al. (2008); Oliveira et al. (2005).



CAVALINHA

Nomes populares: cavalinha, cauda-de-cavalo, pinheirinho, erva-canudo, cana-de-jacaré, lixa-vegetal

Nome científico: *Equisetum hyemale* L.

Família: Equisetaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa da América tropical, é encontrada em áreas úmidas, como brejos. É uma herbácea ereta com aproximadamente 80 a 160 centímetros de altura e hastes ocas, de cor verde e textura áspera. As hastes férteis têm, no seu ápice, uma estrutura parecida com uma espiga, onde são produzidos os esporos (propágulos de reprodução). Não possui flores nem sementes.

Partes da planta utilizadas:

Ramos aéreos (hastes).

Indicação:

Na pele é utilizada para limpar, estimular a cicatrização, diminuir inflamações e aumentar a elasticidade, formando uma camada protetora. Também é indicada como diurética, contra infecções dos rins e da bexiga, para anemia e a calcificação de fraturas (ossos).

Formas de uso/modo de preparo:

Deve ser utilizada na forma de chá por decoção, preparado com uma xícara de água e uma colher (sopa) de pedacinhos de suas hastes picadas. Ingerir uma xícara, duas vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizada por pessoas com problemas cardíacos ou renais. O uso prolongado ou em dosagens altas pode provocar redução ou perda do apetite, assim como irritação gástrica e no sistema urinário.

Informações adicionais:

As hastes férteis não devem ser utilizadas. A espécie se adapta bem a solos úmidos.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Pérez et al. (1985); Sandhu et al. (2010).



CENTELA

Nomes populares: centela, pata-de-cavalo, pata-de-burro

Nome científico: *Centella asiatica* (L.) Urb.

Família: Apiaceae

Descrição da planta:

Planta herbácea nativa da Ásia, atinge cerca de quatro a cinco centímetros de altura e cresce formando sobre o solo um tapete semelhante a um gramado. Possui folhas simples que crescem a partir dos nós e flores pequenas e de cor esbranquiçada. É encontrada principalmente em lugares úmidos e sombreados.

Partes da planta utilizadas:

Folhas secas e moídas.

Indicação:

Seu uso interno ativa a circulação e melhora a elasticidade das paredes dos vasos sanguíneos (normalizando a circulação do sangue), além de ser indicada para insuficiência venosa dos membros inferiores (pernas e pés). Também pode ser utilizada externamente para a cicatrização de feridas superficiais.

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão é preparado com a adição uma xícara (chá) de água fervente em uma colher (sobremesa) de folhas secas e moídas. Deve-se tomar uma xícara, duas vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Altas dosagens podem causar sensibilidade ao sol, sonolência, fraqueza e dores de cabeça. Pessoas com gastrite ou úlcera estomacal devem evitar o seu uso, bem como mulheres grávidas ou lactantes. O chá não deve ser tomado por mais de quatro semanas.

Informações adicionais:

Planta refrescante, porém de sabor amargo.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Gohil et al. (2010); Herbarium (2008).



CHAPÉU-DE-COURO

Nomes populares: chapéu-de-couro, chá-de-campanha, erva-do-brejo, erva-do-pântano, chá-de-pobre

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltldl.) Micheli

Família: Alismataceae

Descrição da planta:

Planta nativa de terrenos brejosos e ácidos do continente Americano, é comumente encontrada na beira de lagoas. É uma herbácea com folhas coriáceas e pecíolos longos que se dispõem em rosetas no caule, subterrâneo e rizomatoso. Suas flores são brancas e se reúnem em inflorescências que ultrapassam a altura das folhas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Oralmente é utilizado como diurético e anti-inflamatório, além de ser bom para o fígado, os rins, a bexiga e para fazer limpezas na pele. Também funciona no combate ao ácido úrico, ao reumatismo, à artrite e à arteriosclerose, como depurativo do sangue para afecções da garganta e da boca (nestes casos na forma de gargarejo ou bochecho) e levemente como laxante.

Formas de uso/modo de preparo:

Como diurético e para dores nas articulações deve-se tomar uma xícara (chá) de folhas picadas misturadas a um litro de água fervente, coados após quinze minutos do preparo e ingeridos na quantidade de uma xícara, de duas a três vezes ao dia. Para afecções da pele também deve ser utilizado o chá por infusão, preparado com uma xícara (chá) de folhas picadas e um litro de água fervente, na forma de compressas ou para lavar a região afetada. Além disso, seus rizomas podem ser empregados na forma de cataplasma no tratamento de hérnias.

Contraindicações/cuidados:

Doses superiores a três xícaras ao dia podem provocar diarreia.

Informações adicionais:

Cresce de forma espontânea em diversas regiões do Brasil, em solos de várzea ou águas pouco profundas, florescendo na primavera e no verão. Seu cultivo pode ser feito através de touceiras. Nas regiões Nordeste e Sudeste do país pode ser encontrada uma outra espécie (*Echinodorus macrophyllus* (Kunth) Micheli) que possui características e propriedades medicinais semelhantes às suas.

Referências bibliográficas:

Dutra et al. (2006); Franco e Fontana (2002); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995).



COLÔNIA

Nomes populares: colônia, gengibre-concha, jardineira, falsa-noz-moscada

Nome científico: *Alpinia zerumbet* (Pers.) B. L. Burt & R. M. Sm.

Família: Zingiberaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa da Ásia, é uma herbácea aromática. Suas folhas são longas, largas e têm as extremidades finas. Suas flores têm coloração rosa, marrom ou branca.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Utilizada para o tratamento da hipertensão, como calmante e como diurética.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, preparado com um litro de água quase fervente colocado sobre pedaços cortados de uma folha. Cobre-se o recipiente e aguarda-se o esfriamento do chá, que deve ser tomado assim que for preparado, quando possui coloração amarelada.

Contraindicações/cuidados:

O chá pode ser mantido na geladeira para consumo no mesmo dia.

Informações adicionais:

As flores da colônia podem ser usadas para a preparação de um saboroso chá aromático.

Referências bibliográficas:

Lahlou et al. (2003); Lorenzi e Matos (2008).



CONFREI

Nomes populares: confrei, consólida

Nome científico: *Symphytum officinale* L.

Família: Boraginaceae

Descrição da planta:

Originária da Rússia, é uma erva perene e de caule curto, com cerca de noventa centímetros de altura e flores violáceas ou rosadas. Suas folhas são ásperas e cobertas de pelos.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e raízes.

Indicação:

Uso local e externo como cicatrizante de feridas, úlceras e para irritações da pele. Também pode ser utilizada em queimaduras e para aliviar incômodos causados por picadas de insetos.

Formas de uso/modo de preparo:

Para o tratamento de queimaduras deve-se ferver, durante vinte minutos, três colheres (chá) de raízes moídas em meio litro de água, que devem ser coados e aplicados na forma de compressa sobre as partes afetadas. Repetir o procedimento várias vezes ao dia. Para cicatrizar ferimentos recomenda-se a aplicação de uma folha fresca amassada sobre a pele, no local do ferimento.

Contraindicações/cuidados:

A planta possui atividade tóxica e seu uso por via oral (interno) foi proibido pelos órgãos governamentais de saúde. Não deve ser utilizada sobre feridas profundas.

Referências bibliográficas:

Araújo et al. (2012); Hirono et al. (1978); Lorenzi e Matos (2008).



EMBAÚBA

Nomes populares: embaúba, embaúva, árvore-da-preguiça, ambaíba

Nome científico: *Cecropia* spp.

Família: Urticaceae

Descrição da planta:

Planta nativa do Brasil, suas folhas são multilobadas (com oito a nove lobos, aproximadamente) e têm pecíolos longos. É uma árvore que atinge até quinze metros de altura, com tronco de cor esbranquiçada. Suas flores e sementes aparecem como um pequeno cacho no topo da árvore.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Utilizada como diurética, anti-hipertensiva e anti-inflamatória.

Formas de uso/modo de preparo:

Deve-se ferver por dez minutos uma mistura de uma a duas folhas secas (cerca de 20 g) com meio litro de água. Depois de pronto o chá deve ser mantido na geladeira e ingerido na dosagem de uma xícara (chá), de uma a três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

As folhas podem causar irritação na pele.

Informações adicionais:

A espécie *Cecropia hololeuca* Miq. é a mais frequente nas regiões altas do Sudeste do Brasil e pode ser facilmente reconhecida pelos seus brotos e folhas novas de cor prateada.

Referências bibliográficas:

Lima-Landman et al. (2007); Lorenzi e Matos (2008); Luengas-Caicedo et al. (2007).



ERVA-CIDREIRA

Nomes populares: erva-cidreira, erva-cidreira-brasileira, erva-cidreira-de-arbusto, lípia

Nome científico: *Lippia alba* (Mill.) N. E. Br.

Família: Verbenaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa de quase todo o território brasileiro, é um subarbusto e atinge até 1,5 m de altura. Apresenta ramos finos, esbranquiçados e quebradiços. Suas folhas são ásperas e possuem a margem serreada. Suas flores, azul-arroxeadas, se reúnem em inflorescências nas axilas das folhas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Indicada como expectorante (contribui para tornar mais fluida a secreção dos brônquios) e contra ansiedade (como sedativa e calmante) e cólicas suaves.

Formas de uso/modo de preparo:

Adicionar água fervente a uma xícara (chá) contendo três folhas secas picadas (aproximadamente de 1 a 3 g), abafando o recipiente por alguns minutos. Ingerir uma xícara (chá), três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Deve ser utilizada com restrição por pessoas com pressão baixa.

Informações adicionais:

Seu chá gelado é saboroso e aromático.

Referências bibliográficas:

Conde et al. (2011); López et al. (2011); Lorenzi e Matos (2008).



ERVA-DOCE

Nomes populares: erva-doce, erva-doce-brasileira, falso-anis, anis

Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Família: Apiaceae

Descrição da planta:

Erva perene com quarenta a noventa centímetros de altura, é originária da Ásia, mas também é cultivada no Brasil. Suas folhas superiores são mais estreitas que as inferiores e suas flores, pequenas, têm coloração branca.

Partes da planta utilizadas:

A base das folhas é utilizada na culinária como legume, enquanto os seus frutos, que parecem sementes, são utilizados para fins medicinais.

Indicação:

Contra problemas digestivos, para eliminar gases e combater cólicas.

Formas de uso/modo de preparo:

Prepara-se o chá com a adição de uma xícara (chá) de água fervente a 1,5 g de frutos amassados, abafando o recipiente por dez minutos. Ingerir 150 ml do chá, três vezes ao dia, dez a quinze minutos após o preparo.

Contraindicações/cuidados:

Em caso de reações alérgicas o uso deve ser suspenso imediatamente.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Ostad et al. (2001).



ERVA-LUÍSA

Nomes populares: erva-luísa

Nome científico: *Aloysia citriodora* Palau

Família: Verbenaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa da América do Sul, é um arbusto que atinge de dois a três metros de altura, muito ramificado e com aroma “citral”. Suas folhas são simples e ásperas, com flores brancas ou levemente rosadas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Indicada como digestiva e calmante, bem como contra cólicas, febres e resfriados.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, preparado com uma colher (chá) de folhas e uma xícara de água fervente.

Contraindicações/cuidados:

O uso prolongado e em altas dosagens deve ser evitado. É contraindicado para mulheres grávidas e lactantes.

Referências bibliográficas:

Abderrahim et al. (2011); Lorenzi e Matos (2008).



ESPINHEIRA-SANTA

Nomes populares: espinheira-santa, cancosa, maiteno, erva-santa

Nome científico: *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek

Família: Celastraceae

Descrição da planta:

Espécie nativa das regiões altas do Sul do Brasil, é uma árvore de pequeno porte que exige sol, crescendo até, aproximadamente, cinco metros de altura. Suas folhas, coriáceas e brilhantes, têm as margens providas de espinhos. Seus frutos são cápsulas de cor vermelha que contêm de uma a duas sementes de cor preta. Não possui látex (secreção leitosa de coloração branca que pode ser observada na planta ao se destacar uma folha ou arrancar um galho).

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Contra má-digestão e no tratamento de gastrite e úlceras.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, preparado com a adição de água fervente a uma xícara (chá) contendo uma colher (sobremesa) de folhas picadas (cerca de 3 g). Ingerir uma xícara (chá) antes das principais refeições (de três a quatro vezes ao dia).

Contraindicações/cuidados:

O consumo no período da gravidez e da lactação deve ser evitado.

Informações adicionais:

A espécie tornou-se conhecida na área médica a partir de 1922, quando um professor da Faculdade de Medicina do Paraná relatou o sucesso obtido com a sua utilização no tratamento de pacientes com úlceras. Não se deve confundir as suas aplicações com as da planta conhecida como “avezinho” (*Ilex aquifolium* L.), já que suas folhas são bastante semelhantes.

Referências bibliográficas:

Jorge et al. (2004); Lorenzi e Matos (2008); Herbarium (2008); Santos-Oliveira et al. (2009).



FIGATIL

Nomes populares: figatil, boldo-baiano, aloma, cidreira-da-mata

Nome científico: *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile) Sch. Bip. ex Walp.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie originária da África tropical, é um arbusto grande ou arvoreta, atingindo de dois a quatro metros de altura. Com folhas simples, inteiras, membranáceas e sem pelos superficiais, apresenta sabor amargo seguido de doce quando mastigada. Suas flores são pequenas e têm coloração esbranquiçada.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Indicado contra distúrbios do fígado e do estômago (má-digestão), bem como para diminuir gases intestinais e no combate à insuficiência dos rins e a inflamações da vesícula.

Formas de uso/modo de preparo:

Como analgésico, estimulante do apetite e para distúrbios do fígado e do estômago, ingerir uma xícara (café), em jejum e antes das refeições, do chá por infusão preparado com uma colher (chá) das folhas secas (aproximadamente 2 g) picadas em uma xícara de água fervente. Para gases e distúrbios do fígado pode ser feita uma maceração com três colheres (sopa) de folhas secas e um litro de vinho seco, que deve ficar macerando por cinco dias e ser ingerido na quantidade de um cálice, trinta minutos antes das refeições, também por cinco dias.

Contraindicações/cuidados:

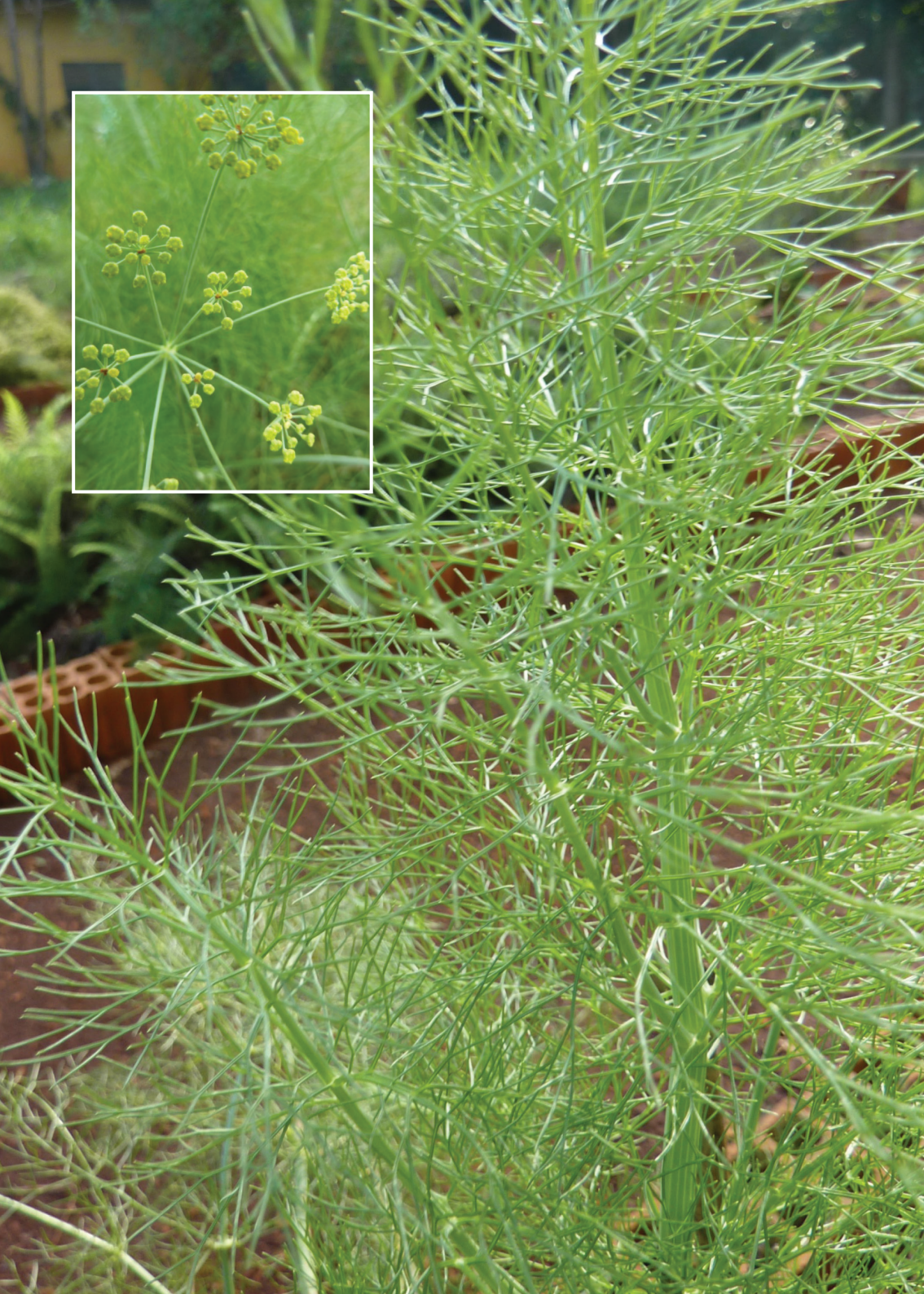
A dose para crianças deve ser reduzida à metade ou a um terço da dosagem recomendada para adultos.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito a partir de mudas por estaquia e deve ser realizado, preferencialmente, de setembro a janeiro. Outra espécie conhecida popularmente como figatil é a *Chelidonium majus* L. (Papaveraceae), também conhecida como “celidônia” ou “quelidônia” e utilizada para ativar funções hepáticas e biliares e eliminar cálculos renais, além de ser indicada contra cólicas, como analgésica, diurética e laxativa.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Silva et al. (1995).



FUNCHO

Nomes populares: funcho, falsa-erva-doce, erva-doce-brasileira, falso-anis

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Família: Apiaceae

Descrição da planta:

Originário da Europa, o funcho atinge, geralmente, de quarenta a noventa centímetros de altura. Suas folhas são compostas com folíolos reduzidos a filamentos, sendo as inferiores alargadas, com até trinta centímetros de comprimento, e as superiores mais estreitas. Suas flores são pequenas e amareladas e se dispõem em umbela composta.

Partes da planta utilizadas:

Frutos e folhas.

Indicação:

Uso oral como estimulante de funções digestivas, para eliminar gases e no combate a contrações musculares involuntárias (espasmos).

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão deve ser preparado com uma colher (sopa) de folhas picadas ou frutos, inteiros ou moídos, em uma xícara (chá) de água fervente. O recipiente deve ser coberto e deixado em repouso por dez a quinze minutos. Tomar uma xícara (chá) por dia.

Contraindicações/cuidados:

Não é indicado para mulheres grávidas.

Informações adicionais:

A espécie *Pimpinella anisum* L., cujo nome popular pode ser “erva-doce” ou “anis”, apresenta características morfológicas parecidas com as do funcho (exceto pelas suas flores, que são esbranquiçadas) e pode ser utilizada no tratamento das vias respiratórias e dos pulmões, além de auxiliar na digestão e combater males intestinais. Também pode ser utilizada como condimento.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo - CRF-SP (2011); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995).



GENGIBRE

Nomes populares: gengibre, gengivre, mangarataiá

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe

Família: Zingiberaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da Ásia e cultivada em praticamente todo o mundo, é uma erva rizomatosa, ereta, que alcança de cinquenta centímetros e um metro de altura. Suas folhas são lanceoladas, têm de quinze a trinta centímetros de comprimento e nascem a partir de um caule carnoso, espesso e subterrâneo (o rizoma). Suas flores têm cor branco-amarelada e se reúnem em inflorescências.

Partes da planta utilizadas:

Rizoma (caule subterrâneo).

Indicação:

Seu uso oral é indicado contra gripes, resfriados, tosse, bronquite, rouquidão e inflamações da garganta, com função de antiviral e anti-inflamatório, como estimulante da digestão, para diminuir a produção de gases e para proteger o estômago. Externamente é aplicado com função antimicrobiana local e para os sintomas de reumatismo (na forma de compressa).

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão deve ser preparado com pedaços de rizoma fresco (cerca de 2,5 g) e quantidade de água fervente suficiente para uma xícara (chá). Ingerir uma xícara, três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Nos casos de cálculos biliares a utilização deve ser feita com orientação médica.

Informações adicionais:

Os rizomas também são utilizados como especiaria, para temperar carnes, na fabricação de xaropes e doces e no preparo de medicamentos.

Referências bibliográficas:

Boorhem et al. (1999); Franco e Fontana (2002); Lorenzi e Matos (2008); Teske e Trentini (2001).



GINSENG-BRASILEIRO

Nomes populares: ginseng-brasileiro, fáfia, paratudo

Nome científico: *Pfaffia glomerata* (Spreng.) Pedersen

Família: Amaranthaceae

Descrição da planta:

Planta subarborescente, é originária de regiões tropicais e subtropicais, podendo atingir de dois a três metros de altura. Possui raízes tuberosas e geralmente bifurcadas, folhas longas e pilosas e flores brancas reunidas em inflorescências.

Partes da planta utilizadas:

Raízes.

Indicação:

Seu uso oral é indicado como calmante, antidepressivo, tônico, cicatrizante e no tratamento de diabetes e reumatismo. Também é utilizado contra úlceras e esgotamento físico e mental, além de ativar a memória e a concentração, diminuir o teor de colesterol, fortalecer o sistema imunológico (aumentando a formação de leucócitos e hemácias do sangue), melhorar a resistência muscular e controlar a cárie dental.

Formas de uso/modo de preparo:

É utilizado na forma de chá por decoção ou infusão. Por decoção, deve ser preparado com dez gramas das raízes e um litro de água e fervido por cinco a dez minutos, sendo ingerido na quantidade de uma xícara, três vezes ao dia. Já na forma de infusão, adiciona-se água fervente a uma xícara (chá) contendo uma colher (sobremesa) da raiz fatiada. Nesse caso deve ser ingerido apenas duas vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Deve ser utilizado com cautela por hipertensos.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito por meio de sementes ou estacas, de galhos ou partes subterrâneas (no caso destas, a colheita deve ocorrer após um ano do transplantio). Além disso, existem, no Brasil, pelo menos duas espécies do gênero *Pfaffia* (denominadas *Pfaffia paniculata* (Mart.) Kuntze e *Pfaffia iresinoides* (Kunth) Spreng.) cujos nomes populares, características e composição química se assemelham aos da planta aqui tratada.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Moura (2006); Rattes e Gosmann (2002); Ribeiro e Diniz (2008).



GUACO

Nomes populares: guaco, cipó-catinga, erva-cobre, erva-de-cobra, guaco-de-cheiro

Nome científico: *Mikania glomerata* Spreng.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie originária do Sul do Brasil, é uma trepadeira com folhas obtusas na base e agudas no ápice, de forma quase deltoide e cor verde-escura. Suas flores são pequenas e esbranquiçadas e se reúnem em capítulos.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

É utilizado como depurativo, estimulante de apetite, antigripal, broncodilatador e expectorante.

Formas de uso/modo de preparo:

Contra tosse, bronquite e crises de asma é utilizado na forma de xarope, preparado com um copo de água e dois copos de açúcar, misturados em um recipiente que deve ser levado ao fogo em banho-maria. Após a fervura, deve-se acrescentar ao xarope sete folhas verdes (ou duas colheres de sopa de folhas secas), desligar o fogo e aguardar cerca de dez minutos. O xarope deve ser coado e ingerido na quantidade de uma colher (sopa), três vezes ao dia. Também pode ser preparado o chá por infusão, com pedaços pequenos de quatro a seis folhas colocados em uma xícara (chá) com água fervente. Nesse caso, ingerir na quantidade de uma xícara, de duas a três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Doses altas podem provocar vômitos e diarreia. Nestes casos, o uso deve ser suspenso. Pode provocar hipertensão (pressão alta) e, na forma de xarope, não deve ser utilizado por diabéticos, gestantes, lactantes e crianças menores de dois anos. Não deve ser utilizado em caso de tratamento com anticoagulantes e ácido acetilsalicílico.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito a partir de mudas obtidas por estaquia de partes maduras da planta.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Coletto et al. (2009); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995).



HORTELÃ

Nomes populares: hortelã, menta

Nome científico: *Mentha* spp.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

De origem diversa a depender da espécie, esta erva, cultivada amplamente no Brasil, atinge de trinta a sessenta centímetros de altura. Suas folhas, ovaladas e oblongolanceoladas, têm as margens levemente denteadas. Com flores pequenas e esbranquiçadas, toda a planta possui sabor e odor mentolado forte.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Indicada como descongestionante nasal e antigripal, assim como contra má-digestão, vômitos e dores de cabeça.

Formas de uso/modo de preparo:

Utiliza-se o chá por infusão, que deve ser preparado com seis a dez folhas a planta e água fervente suficiente para uma xícara (chá). O recipiente deve ser coberto e o chá deixado para esfriar, já que deve ser ingerido gelado.

Contraindicações/cuidados:

No início da gripe as folhas e o óleo essencial podem ser cheirados lentamente como descongestionante nasal, mas com o cuidado de não utilizá-los em excesso. O chá pode causar insônia se ingerido à noite.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito a partir de mudas por estaquia. Algumas das espécies cultivadas podem ser utilizadas como vermífugas.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Teske e Trentini (2001).



LOSNA

Nomes populares: losna, absinto, acinto, artemísia

Nome científico: *Artemisia absinthium* L.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

De origem desconhecida, cresce espontaneamente em vários países da Europa, assim como na Ásia e no Norte da África. É um subarbusto que pode atingir pouco mais de um metro de altura. Suas folhas têm muitas fendas de lóbulos finos e suas flores são pequenas e amareladas. Todas as partes da planta têm sabor amargo.

Partes da planta utilizadas:

Partes aéreas floridas e folhas.

Indicação:

Seu uso oral é indicado contra perda de apetite, gases, vermes, distúrbios de digestão, do fígado e da vesícula biliar, além de ser diurética e provocar menstruação. Também pode ser utilizada externamente para tratar de pequenos ferimentos e picadas de insetos.

Formas de uso/modo de preparo:

Para uso interno é indicado o chá por infusão, preparado com 20 a 30 g de folhas picadas e um litro de água fervente e ingerido na quantidade de, no máximo, três xícaras por dia, meia hora antes das refeições. Para o uso externo é utilizado o chá por decocção, feito com uma mão cheia de folhas frescas e um litro de água. Nesse caso, é aplicado na forma de compressa sobre a pele.

Contraindicações/cuidados:

Altas doses podem provocar vômitos, cólicas, dores de cabeça e distúrbios no sistema nervoso central. Além disso, como em doses fortes provoca a menstruação, pode ser abortiva. Por isso, deve ser utilizado com extrema cautela.

Informações adicionais:

Sua propagação se dá por estacas de aproximadamente quinze centímetros, com cinco gemas. A planta fresca é mais eficiente do que a seca no que diz respeito às suas propriedades medicinais.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Itaipu Binacional (2012).



MACELA

Nomes populares: macela, marcela, macela-do-campo, losna-do-mato

Nome científico: *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Espécie nativa do Brasil, cresce espontaneamente nos campos e áreas abertas do Sul e do Sudeste do país. É uma herbácea perene muito ramificada, que atinge de 60 a 120 cm de altura. Suas folhas são finas e seu caule é membranáceo e coberto por uma pilosidade branca, enquanto suas flores são amarelo-douradas e se reúnem em inflorescências.

Partes da planta utilizadas:

Flores e folhas.

Indicação:

Seu uso oral é indicado contra problemas digestivos e intestinais, cólicas, diarreia e disenteria, além de controlar o colesterol, acelerar a chegada da menstruação e regular o ciclo menstrual. Também é utilizada com função anti-inflamatória, analgésica e sedativa. Seu uso externo é indicado contra cólicas, dores articulares e musculares.

Formas de uso/modo de preparo:

Prepara-se o chá por infusão adicionando água fervente a uma xícara (chá) contendo uma colher (chá) de flores picadas. Deve-se ingerir uma xícara em jejum e outra meia hora antes das refeições. Para o uso externo são recomendadas as formas de cataplasma e banho de imersão, preparadas com cinco colheres (sopa) de folhas ou flores picadas em um litro de água fervente.

Contraindicações/cuidados:

Se aspirada, a pilosidade que recobre a planta e o pólen das flores pode causar, em pessoas alérgicas, irritação do aparelho respiratório.

Informações adicionais:

Multiplica-se exclusivamente por sementes. Pode ser utilizada, junto com a camomila (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert), para tratar distúrbios digestivos. Além disso, tem sido popularmente empregada no clareamento de cabelos e no enchimento de travesseiros destinados ao combate a dores de cabeça e ansiedade (travesseiros estes que não devem ser utilizados por pessoas alérgicas).

Referências bibliográficas:

Boorhem et al. (1999); Franco e Fontana (2002); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Teske e Trentini (2001).



MALVA

Nomes populares: malva, rosa-chinesa, rosa-marinha

Nome científico: *Malva sylvestris* L.

Família: Malvaceae

Descrição da planta:

Originária da Europa, é uma herbácea de que atinge de quarenta a setenta metros de altura. Suas folhas são simples, com nervações palmadas e margens serreadas, em cuja superfície se encontram pelos que conferem à planta uma textura mais áspera. Suas flores têm coloração púrpura e tons de rosa.

Partes da planta utilizadas:

Folhas, flores e frutos.

Indicação:

Uso oral indicado no tratamento de bronquite, tosse, asma, colite, intestino preso e afecções na garganta e uso externo indicado para diminuir irritações dos tecidos e inflamações (furúnculos, contusões e mordidas de insetos).

Formas de uso/modo de preparo:

Para uso interno deve-se ingerir, logo após o preparo, 150 ml do infuso feito com 2 g de folhas ou flores secas, quatro vezes ao dia, enquanto para o uso externo a infusão deve ser preparada com 6 g de folhas ou flores secas e 150 ml de água. Nesse caso, o infuso deve ser aplicado três vezes ao dia sobre o local afetado, com o auxílio de um algodão, após higienização, ou utilizado para fazer bochechos ou gargarejos, três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Em doses excessivas é considerada laxativa e pode causar náuseas. O uso externo pode causar o aparecimento de reações alérgicas, quando deve ser suspenso imediatamente.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Lorenzi e Matos (2008).



MANJERONA

Nomes populares: manjerona, manjerona-doce, manjerona-inglesa

Nome científico: *Origanum majorana* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Planta herbácea nativa do Norte da África e do Oriente Médio, atinge aproximadamente quarenta centímetros de altura. Suas folhas são pequenas e ovaladas, enquanto suas flores, também pequenas, são branco-arroxeadas e se reúnem em inflorescências.

Partes utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

Além de utilizada como tempero, é indicada para facilitar a digestão, evitar a formação de gases e cólicas, abrir o apetite, diminuir os incômodos da tensão pré-menstrual e os sintomas da azia. Também é utilizada como relaxante e analgésico. Seu uso externo é indicado para diminuir dores reumáticas.

Formas de uso:

É utilizada na forma de chá por infusão, preparado com 20 a 40 g de folhas para cada litro de água. Ingerir três xícaras ao dia.

Contraindicações:

Não deve ser utilizado por gestantes.

Informações adicionais:

A manjerona é uma planta muito similar ao orégano (*Origanum vulgare* L.), apresentando, inclusive, aplicações similares às dele na culinária e na medicina. Suas principais diferenças se encontram no aroma (sendo o da manjerona mais delicado) e na atividade relaxante (que, na manjerona, é mais acentuada).

Referências bibliográficas:

Franco e Fontana (2002); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Oliveira et al. (2009); Ribeiro e Diniz (2008).



MELISSA

Nomes populares: melissa, cidreira, erva-cidreira, cidreira-verdadeira

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Originária da Europa e da Ásia, é uma herbácea ramificada, com trinta a sessenta centímetros de altura. Suas folhas são simples, membranáceas e rugosas, e suas flores têm coloração creme. Toda a planta é aromática.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

Uso oral como calmante (para ansiedade e insônia) e para tratar gripes, bronquites crônicas, dores de cabeça, enxaquecas e dores nos rins, além de normalizar as funções gastrointestinais. É utilizado externamente contra o vírus do herpes labial.

Formas de uso/modo de preparo:

É utilizado o chá por infusão, que deve ser preparado com uma colher (sobremesa) de folhas e ramos (frescos ou secos) bem picados e água fervente suficiente para uma xícara (chá), sendo ingerido, nesta mesma quantidade, duas vezes ao dia (uma de manhã e outra à noite). Para o banho relaxante, utiliza-se meio litro de água fervente e quinze colheres (sopa) de folhas e flores picadas, deixando que ajam sobre a pele por quinze minutos.

Contraindicações/cuidados:

Seu uso não deve ser feito por pessoas com hipotireoidismo e deve ser feito com cautela por pessoas com pressão baixa.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito a partir de mudas por estaquia e sementes. Outras espécies de plantas medicinais que podem ser chamadas de “erva-cidreira” são a *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (também conhecida como “capim-limão”) e a *Lippia alba* (Mill.) N. E. Br. ex Britton & P. Wilson (também conhecida como “erva-cidreira-de-arbusto” ou “falsa-melissa”), que também possuem leve ação calmante. As formas de utilização dessas espécies podem ser encontradas neste livro e devem ser consultadas para maiores detalhes a seu respeito.

Referências bibliográficas:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa (2011); Lorenzi e Matos (2008); Itaipu Binacional (2012); Taiwo (2007).



MIL-FOLHAS

Nomes populares: mil-folhas, mil-ramas, atroveran, novalgina, mil-em-ramas

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Família: Asteraceae

Descrição da planta:

Originária da Europa, é uma herbácea com rizomas e atinge, aproximadamente, de trinta a cinquenta centímetros de altura. Suas flores, pequenas e com coloração esbranquiçada, reúnem-se em capítulos (inflorescências). Suas folhas são compostas por folíolos finos.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

É utilizada oralmente como digestiva, diurética, anti-inflamatória e antiespasmódica, enquanto seu uso externo é indicado no tratamento de hemorroidas, contusões, doenças de pele, feridas e dores musculares.

Formas de uso/modo de preparo:

Para estimular as funções digestivas é utilizado o chá por infusão, que deve ser preparado com uma colher (sobremesa) de folhas ou flores picadas e água fervente suficiente para uma xícara (chá). Ingerir uma xícara, duas vezes ao dia. Para banhos de assento e lavagens locais, deve-se deixar o chá por infusão, como o descrito acima, por quinze minutos na área afetada.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizada por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares. Seu uso pode causar dores de cabeça em pessoas sensíveis e, se prolongado, reações alérgicas. O suco da planta fresca pode causar fotossensibilização à pele se entrar em contato com ela.

Informações adicionais:

Seu cultivo pode ser feito a partir de mudas por estaquia ou por meio da divisão de touceiras. Muitas variedades desta espécie, devido às suas flores de cores variadas, são cultivadas como plantas ornamentais.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Itaipu Binacional (2012).



ORA-PRO-NÓBIS

Nomes populares: ora-pro-nóbis, beldroega, porcelana

Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill.

Família: Cactaceae

Descrição da planta:

Trepadeira que atinge até dez metros de altura, suas folhas são simples, lanceoladas, glabras (sem pelos) e têm espinhos. Suas flores têm coloração branco-amarelada.

Partes da planta utilizadas:

Folhas.

Indicação:

Contra desnutrição e anemia.

Formas de uso/modo de preparo:

São utilizadas folhas frescas ou secas no preparo de saladas, refogados ou como parte de sopas e sucos.

Contraindicações/cuidados:

Deve-se tomar cuidado ao manusear a planta, devido à presença de espinhos.

Informações adicionais:

Outra espécie conhecida popularmente como “ora-pro-nóbis” é a *Portulaca oleracea* L., que, apesar do nome popular, pode ser utilizada também como anti-inflamatória, diurética, vermífuga, para abaixar a febre e contra a di-senteria infantil. Seu uso externo é indicado contra queimaduras, úlceras e hemorróidas.

Referências bibliográficas:

Coletto et al. (2009); Itaipu Binacional (2012); Silva et al. (1995).



ORÉGANO

Nomes populares: orégano, manjerona, manjerona-selvagem, oregão

Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Planta herbácea originária da Europa, atinge aproximadamente trinta centímetros de altura. Suas folhas são ovaladas e aromáticas, enquanto suas flores, pequenas, podem ser esbranquiçadas, rosáceas ou violáceas e se reúnem em inflorescências.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

Além de indicado no tratamento de problemas digestivos, como estimulante do sistema nervoso, expectorante (facilitando a eliminação de catarro) e antisséptico bucal, seu uso oral é utilizado contra gases, para combater cólicas e bronquite, para facilitar a menstruação e para combater inflamações da gengiva e da boca. É utilizado externamente com ação anticáspia.

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão deve ser preparado com uma xícara de água fervente e uma colher (chá) de folhas frescas, sendo ingerido após as refeições. Esse mesmo chá pode ser utilizado para fazer bochechos e gargarejos, nos casos de afecções da boca e da garganta, ou para enxaguar os cabelos, nos casos de caspa.

Contraindicações/Cuidados:

Não deve ser utilizado por gestantes e lactantes.

Informações adicionais:

Fácil de ser cultivado, floresce no verão e, sendo próprio para climas temperados, cresce melhor em solos férteis e de natureza calcária. Propaga-se através de sementes e ramos.

Referências bibliográficas:

Boorhem (1999); Chaudhry et al. (2007), Franco e Fontana (2002); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995).



PARIPAROBA

Nomes populares: pariparoba, aguaxina, caapeba

Nome científico: *Piper umbellatum* L.

Família: Piperaceae

Descrição da planta:

Espécie originária do Brasil, é um subarbusto que atinge de 1 a 2,5 metros de altura. Suas folhas, largas, com 15 a 23 centímetros de comprimento, têm pecíolos com 18 a 24 centímetros de comprimento. Suas flores são pequenas, têm cor creme-esverdeada e se reúnem em espigas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas, caules e raízes.

Indicação:

Seu uso oral é indicado no tratamento do fígado e da vesícula, além de ter função diurética, estimular as funções estomacais (quando é utilizado o chá, por infusão, das suas raízes) e tratar afecções das vias respiratórias (com folhas e fragmentos do caule). Seu uso externo é indicado no tratamento do reumatismo, de furúnculos e de queimaduras leves (folhas maceradas).

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão, que deve ser preparado com uma colher (sopa) de raízes picadas e água fervente suficiente para uma xícara (chá), deve ser ingerido, nesta mesma quantidade, pela manhã (em jejum) e antes do almoço. O xarope, indicado para febres e afecções respiratórias, deve ser preparado com uma colher (sopa) de folhas e caules picados e uma xícara (chá) de água, que deve permanecer em fervura por cinco minutos. Em seguida, deve-se adicionar duas xícaras pequenas (café) de açúcar cristal e levar a mistura ao fogo até que o açúcar se dissolva completamente. Ingerir uma colher (sopa) do xarope, de duas a três vezes ao dia. Para o uso externo deve ser colocado sobre a pele, em uma gaze, o cataplasma feito com a maceração das folhas.

Contraindicações/cuidados:

Se utilizada em doses elevadas pode provocar náuseas, vômito e aumento no fluxo menstrual.

Informações adicionais:

O cultivo pode ser feito a partir de estacas com duas ou três gemas. É ocasionalmente cultivada para fins ornamentais.

Referências bibliográficas:

Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Itaipu Binacional (2012).



PATA-DE-VACA

Nomes populares: pata-de-vaca, bauínia, casco-de-vaca, unha-de-vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata* Link

Família: Fabaceae

Descrição da planta:

Espécie originária do Brasil, é uma árvore de copa aberta, chegando a ter de cinco a nove metros de altura. Suas flores são brancas e suas folhas coriáceas, com oito a doze centímetros de comprimento e forma semelhante à pata de uma vaca.

Partes da planta utilizadas:

Folhas, ramos, casca e flores.

Indicação:

Na forma oral a planta tem função diurética e antidiarreica, além de reduzir o nível de açúcar no sangue.

Formas de uso/modo de preparo:

Para reduzir o nível de açúcar no sangue é utilizado o chá por decocção, que deve ser feito com uma colher (sobremesa) de folhas picadas colocadas para ferver por três minutos em quantidade de água suficiente para uma xícara (chá). Ingerir na quantidade de uma xícara, três vezes ao dia, sendo uma em jejum e as outras duas antes das refeições. Como diurética e para eliminar cálculos renais recomenda-se a mesma quantidade diária do chá, sendo duas xícaras pela manhã e a outra à tarde, preferencialmente antes das 17 h. Para combater a diarreia, o mesmo chá deve ser feito com uma colher (sobremesa) de cascas e ramos picados, fervidos por cinco minutos em água suficiente para um copo. Deve ser ingerido frio, após cada evacuação.

Contraindicações/cuidados:

Se feito por diabéticos, o uso deve ser acompanhado por um médico.

Informações adicionais:

A *Bauhinia forficata* Link também é utilizada na arborização urbana. Outras espécies de *Bauhinia* também são denominadas de “pata-de-vaca”, mas sua aplicação medicinal não é conhecida.

Referências bibliográficas:

Coletto et al. (2009); Lorenzi e Matos (2008); Oliveira e Saito (1989).



PENICILINA

Nomes populares: penicilina, doril, terramicina, perpétua-do-mato

Nome científico: *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze

Família: Amaranthaceae

Descrição da planta:

Espécie nativa de áreas abertas de quase todo o Brasil, é uma herbácea de base lenhosa que atinge, em média, de 60 a 120 centímetros de altura. Suas folhas, com diversos padrões de coloração (indo do verde ao púrpura), têm de quatro a oito centímetros de comprimento. Suas flores são pequenas e se reúnem em inflorescências no ápice dos ramos.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

Suas folhas têm ação analgésica, anti-inflamatória, antiviral (contra o vírus do herpes simples), diurética, digestiva, depurativa e antidiarreica, enquanto suas flores são utilizadas para combater a tosse. Além disso, os povos nativos das Guianas utilizam a planta inteira, macerada, contra a prisão de ventre.

Formas de uso/modo de preparo:

É utilizada na forma de chá por infusão, que deve ser preparado com uma colher (sobremesa) de folhas ou flores picadas e um litro de água. Ingerir na quantidade de três xícaras ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizada em doses maiores do que as recomendadas.

Informações adicionais:

Também é cultivada como planta ornamental devido à coloração arroxeadada de suas folhas e ramos.

Referências bibliográficas:

Delaporte et al. (2002); Lorenzi e Matos (2008); Souza et al. (1998).



QUEBRA-PEDRA

Nomes populares: quebra-pedra, arranca-pedras, arrebeta-pedra, erva-pombinha, saudade-da-mulher

Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Família: Phyllanthaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da América tropical, é uma planta herbácea, anual e ereta, que mede cerca de cinquenta centímetros de altura. De caule muito fino, suas folhas são miúdas e ovais, enquanto suas flores, diminutas, são verde-amareladas e se dispõem nas axilas das folhas. Seus frutos são verdes e pequenos.

Partes da planta utilizadas:

Folhas, flores e raízes.

Indicação:

Indicada na forma oral como diurética, digestiva, antibacteriana e hepatoprotetora, abaixa os níveis de açúcar no sangue, auxilia na eliminação de cálculos renais e estimula a eliminação de ácido úrico pela urina, além de ser utilizada contra cólicas.

Formas de uso/modo de preparo:

É utilizado o chá por infusão, que deve ser preparado com duas colheres (café) da planta picada e meio litro de água fervente. Deve ser tomado frio e na quantidade de três xícaras (chá) por dia. Nos casos de hepatite o tratamento deve ser mantido por trinta dias, enquanto nos demais casos devem ser intercaladas três semanas de tratamento com uma semana de repouso. O chá também pode ser preparado por decocção, com 30 a 40 g da planta fresca ou 10 a 20 g da planta seca e um litro de água, fervidos por dez minutos. Nesse caso, deve ser filtrado e ingerido na quantidade de uma xícara, três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

Não deve ser utilizada por gestantes, lactantes e em doses maiores do que as recomendadas.

Informações adicionais:

Apesar de comumente encontrada em terrenos úmidos, é capaz de crescer em qualquer tipo de solo, com a presença do sol. Sua proliferação é comum nas fendas de calçadas e de muros. Floresce do verão ao outono e propaga-se por sementes. O gênero *Phyllanthus* é composto por várias outras espécies, mas com menor efeito terapêutico que a *Phyllanthus niruri* L.

Referências bibliográficas:

Bagalkotkar et al. (2006); Boorhem et al. (1999); Franco e Fontana (2002); Lorenzi e Matos (2008); Nishiura et al. (2004); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995); Teske e Trentini (2001).



SÁLVIA

Nomes populares: sálvia, salva, chá-da-frança, erva-sagrada, salva-das-boticas

Nome científico: *Salvia officinalis* L.

Família: Lamiaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da região Mediterrânea, é uma herbácea fortemente aromática, ramificada na base com aspecto de touceira, que atinge cerca de trinta a setenta centímetros de altura. Suas folhas, opostas e pilosas, têm de três a seis centímetros de comprimento e são verde-esbranquiçadas. Suas flores são violáceas e se reúnem em inflorescências terminais longas.

Partes da planta utilizadas:

Folhas e flores.

Indicação:

Além de ser utilizada como condimento na culinária, seu uso oral possui ação digestiva e diurética e é indicado no tratamento de problemas do fígado, diabetes, bronquite crônica e intestino preso. Também é utilizada contra sudorese excessiva nas mãos e nas axilas, ansiedade, depressão, cólicas intestinais e menstruais e problemas de menopausa. Seu uso externo é indicado no tratamento de mordidas de insetos, afecções da pele de origem micótica e feridas, além de também ser aplicada como antisséptico bucal contra mau hálito, aftas e afecções da gengiva, da garganta e da boca.

Formas de uso/modo de preparo:

Seu chá por infusão deve ser preparado com meio litro de água fervente e uma colher e meia (sopa) de flores ou folhas picadas, sendo coberto e deixado em descanso por dez a quinze minutos. Deve ser ingerido de duas a três vezes ao dia, na quantidade de uma xícara, ou utilizado para fazer bochechos. Para tratar de problemas de menopausa e menstruais, recomenda-se a utilização do extrato de suas folhas e flores imersas em vinho branco durante oito dias, sendo ingerido na quantidade de um cálice, três vezes ao dia.

Contraindicações/cuidados:

O uso em excesso ou por longos períodos seguidos deve ser evitado, assim como a utilização por pacientes epiléticos ou com problemas cardíacos e por mulheres grávidas e lactantes, pois estimula as contrações uterinas e reduz a secreção láctea.

Informações adicionais:

Desenvolve-se bem ao sol e não tolera locais sujeitos a ventos. Floresce do verão ao outono e se propaga através de sementes e estacas.

Referências bibliográficas:

Boorhem et al. (1999); Franco e Fontana (2002); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Silva et al. (1995); Teske e Trentini (2001).



TANSAGEM

Nomes populares: tansagem, transagem, tanchagem, plantagem, sete-nervos

Nome científico: *Plantago major* L.

Família: Plantaginaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da Europa e muito encontrada em todo o sul do Brasil, especialmente em terrenos úmidos, é uma herbácea ereta que atinge de vinte a trinta centímetros de altura. Suas folhas têm pecíolos longos e se dispõem em forma de roseta. Suas flores, brancas, são muito pequenas e se reúnem em inflorescências.

Partes da planta utilizadas:

Partes aéreas e sementes.

Indicação:

O chá das folhas é utilizado como diurético, anti-inflamatório, antidiarreico, antibiótico e expectorante, além de abaixar a pressão arterial. Pode ser utilizado externamente como cicatrizante e desintoxicante das vias respiratórias de fumantes, assim como no tratamento de afecções da pele (como acnes, espinhas, feridas, queimaduras e picadas de insetos), hemorroidas, dores de garganta. O chá das sementes pode ser utilizado como laxante.

Formas de uso/modo de preparo:

O chá por infusão deve ser preparado com a adição de meio litro de água fervente sobre duas colheres (sopa) de folhas picadas, esperando-se de dez a quinze minutos para a ingestão. Deve-se tomar de duas a três xícaras do chá por dia. Para a limpeza das vias respiratórias, deve ser ingerida, de duas a três vezes ao dia, uma infusão preparada com uma xícara (chá) de água fervente e duas colheres (sopa) de folhas picadas. Para afecções da pele, aplica-se, na área afetada, o chá preparado com duas colheres (sopa) de folhas picadas, um copo de água (que deve ter ficado em fervura por quinze minutos) e uma colher (sopa) de mel (adicionada no final do processo). O chá das sementes pode ser preparado com a adição de água fervente a um copo contendo uma colher (sopa) de sementes que tenham ficado imersas em água durante a noite.

Contraindicações/cuidados:

Não há relatos de reações adversas na literatura consultada; porém, caso surjam efeitos indesejáveis, o uso da planta deve ser suspenso.

Informações adicionais:

Apesar da existência de várias espécies de tansagem, a *Plantago major* é a que contém maior valor medicinal. Multiplica-se apenas por sementes.

Referências bibliográficas:

Chiang et al. (2002, 2003); Lorenzi e Matos (2008); Ribeiro e Diniz (2008); Teske e Trentini (2001); Turel et al. (2009).



URUCUM

Nomes populares: urucum, urucu, urucuzeiro, colorau, açafraão, falso-açafrão, açafroa

Nome científico: *Bixa orellana* L.

Família: Bixaceae

Descrição da planta:

Espécie originária da América tropical e cultivada em diversos estados do Brasil, assim como em outros países, cresce na forma de arbusto ou de árvore pequena. Atinge, em média, de três a cinco metros de altura. Suas folhas são glabras e elípticas, enquanto suas flores, dispostas em inflorescências terminais, são grandes e levemente róseas. Seu fruto é pardo quando maduro e coberto de espinhos flexíveis, além de ter muitas sementes, de cor vermelha ou alaranjada.

Partes da planta utilizadas:

Sementes e raízes.

Indicação:

Suas sementes são indicadas para o tratamento de problemas do estômago, com função de tônico cardíaco, como tonificantes do aparelho gastrointestinal, depurativas, laxativas, antifebris, antidiarreicas, expectorantes e contra afecções respiratórias acompanhadas de febre (como tosse, bronquite, faringite, asma e gripe). As raízes são indicadas contra asma e coqueluche, além de serem utilizadas com função diurética e digestiva. Seu uso externo pode ser feito como cicatrizante e no tratamento de queimaduras, evitando a formação de bolhas.

Formas de uso/modo de preparo:

É utilizado na forma de chá por infusão, que deve ser preparado com 10 a 15 g de sementes ou raízes e um litro de água fervente. Ingerir de uma a três xícaras por dia. A infusão também pode ser utilizada na lavagem de ferimentos, auxiliando no processo de cicatrização.

Contraindicações/cuidados:

Seu uso não é recomendado durante a gestação e a lactação, se a parte da planta utilizada for a raiz (que possui propriedades abortivas). Dosagens elevadas têm efeito purgativo e hepatotóxico.

Informações adicionais:

O pigmento das sementes era utilizado pelos indígenas para pintar cerâmicas e o próprio corpo (provavelmente com função ornamental ou para proteger a pele de picadas de insetos e queimaduras por exposição ao sol). Atualmente esse pigmento é amplamente utilizado como corante, condimento e, na indústria de cosméticos, como bronzeador.

Referências bibliográficas:

Boorhem et al. (1999); Franco e Fontana (2002); Itaipu Binacional (2012); Lorenzi e Matos (2008); Teske e Trentini (2001).

GLOSSÁRIO

Álcool de cereais: álcool etílico hidratado feito de cereais, vendido em farmácias e drogarias.

Antisséptico: que inibe e detém a ação de microrganismos infectantes (como fungos e bactérias).

Arbustiva: planta ramificada desde a base, com ramos lenhosos e, geralmente, até dois metros de altura.

Bochecho: porção de líquido que se põe na boca e se agita com as bochechas, sendo cuspido em seguida.

Broncodilatador: substância farmacologicamente ativa que promove a dilatação dos brônquios, facilitando a passagem do ar e a eliminação de secreções.

Cataplasma: massa úmida e mole de materiais sólidos que é aplicada sobre a pele, geralmente entre duas peças de pano.

Colite: inflamação do colo (parte do intestino grosso entre o íleo e o reto; o mesmo que cólon).

Compressa: preparação de uso externo feita com pedaços de pano ou gaze embebidos em chá ou no sumo da planta e aplicados diretamente no local afetado.

Creme: preparação farmacêutica destinada ao uso externo; é menos densa e comporta maior quantidade de água do que a pomada.

Decocção: preparação que consiste na fervura da parte do vegetal de interesse medicinal em água potável por tempo determinado. Indicada para cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas.

Decocto: resultado da decocção.

Depurativo: que depura, ou seja, torna puro ou mais puro.

Erva: planta não lenhosa; o mesmo que planta herbácea.

Espasmo: contração involuntária anormal dos músculos.

Extrato: preparação de consistência líquida, sólida ou intermediária obtida a partir de material vegetal. É preparado por percolação, maceração ou outro método adequado, utilizando como solvente o álcool etílico (extrato alcoólico), a água (extrato aquoso) ou outro solvente apropriado.

Folha simples: folha que possui a lâmina foliar inteira, não dividida.

Folha composta: folha que possui a lâmina foliar dividida em partes menores, denominadas de “folíolos”.

Folíolo: cada uma das partes que compõem uma folha composta; subdivi-

sões de uma folha composta.

Gargarejo: agitação de um líquido na boca ou na garganta.

Gástrico: relativo ao estômago.

Gastroenterite: inflamação do estômago e do intestino.

Hepático: relativo ao fígado.

Herbácea: planta não lenhosa, geralmente com ramos flexíveis.

Imersão: ato de imergir, submergir, mergulhar.

Inflorescência: agrupamento de flores em ramos localizados nas axilas das folhas ou nas porções terminais dos caules.

Infusão: preparação que consiste em verter água fervente sobre a parte do vegetal de interesse medicinal e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por tempo determinado. Método indicado para folhas, flores, inflorescências e frutos. O mesmo que chá abafado.

Maceração: preparação realizada com ingredientes frios que consiste em colocar a parte do vegetal de interesse medicinal dentro de um recipiente contendo água, álcool, óleo ou vinho, de forma que os princípios ativos da planta são dissolvidos pelo contato com o líquido em um período que pode variar de poucas horas a alguns dias.

Multilobada: folha com vários lobos (formas resultantes de recortes profundos na lâmina foliar).

Óleo essencial: aquele que é extraído de partes de uma planta e que, muitas vezes, contém substâncias odoríferas (que têm cheiro).

Pecíolo: parte da folha que liga a lâmina foliar ao caule.

Perene: que vive por muitos anos.

Planta medicinal: espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos.

Pomada: mistura de uma pasta gordurosa com uma ou mais substâncias medicinais ou aromáticas.

Reação indesejada: qualquer efeito prejudicial ou indesejável, não intencional, que apareça após o uso de uma determinada droga vegetal em quantidades normalmente recomendadas para o ser humano.

Reumatismo: qualquer doença caracterizada por inflamação, degeneração ou distúrbio metabólico do tecido conjuntivo das articulações ou de outras estruturas, podendo acometer órgãos internos.

Rizoma: tipo de caule, geralmente subterrâneo, que cresce e se ramifica de maneira semelhante a uma raiz.

Sudorífico: que provoca suor ou sudorese.

Uso tradicional: uso alicerçado na tradição popular, sem evidências conhecidas de que causa risco à saúde do usuário, cujas propriedades são reconhecidas através de levantamentos etnofarmacológicos, da sua utilização prática e de documentações científicas.

Vermífugo: produto que elimina vermes.

Xarope: forma farmacêutica aquosa, caracterizada pela alta viscosidade, que apresenta, no mínimo, 45% (p/p) de sacarose ou de outros açúcares na sua composição. Geralmente contém agentes flavorizantes. Devem ser adicionados a ele, quando não for destinado ao consumo imediato, conservadores antimicrobianos autorizados.

REFERÊNCIAS

- ABDERRAHIM, F.; ESTRELLA, S.; SUSÍN, S. M.; GONZÁLIZ, M. C.; CONDEZO-HOVOS, L. The antioxidant activity and thermal stability of lemon verbena (*Aloysia triphylla*) infusion. *J. Med. Food*, New York, v. 14, n. 5, p. 517-527, 2011.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Anvisa). *Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira*. Brasília, 2011. 126 p.
- AL-QATTAN, K. K.; THOMSON, M.; AL-MUTAWAA, S.; AL-HAJERI, D.; DRO-BIOVA, H.; ALI, M. Nitric oxide mediates the blood-pressure lowering effect of garlic in the rat two-kidney, one-clip model of hypertension. *Journal of Nutrition*, v. 136, n. 3, p. 774-776, 2006.
- ANGIOSPERM PHYLOGENY GROUP (APG). An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG III. *Botanical Journal of the Linnean Society*, London, v. 161, n. 2, p. 105-121, 2009.
- ARAÚJO, L. U.; REIS, P. G.; BARBOSA, L. C.; SAÚDE-GUIMARÃES, D. A.; MOSQUEIRA, V. C.; CARNEIRO, C. M.; SILVA-BARCELLOS, N. M. *In vivo* wound healing effects of *Symphytum officinale* L. leaves extract in different topical formulations. *Pharmazie*, Berlin, v. 67, n. 4, p. 355-360, 2012.
- AZEVEDO, C. D.; MOURA, M. A. *Cultivo de plantas medicinais: guia prático*. Niterói: Secretaria de Estado da Agricultura, Pecuária, Pesca e Abastecimento: Superintendência de Desenvolvimento Sustentável, 2010. 19 p. Manual técnico, 27.
- BAGALKOTKAR, G.; SAGINEEDU, S. R.; SAAD, M. S.; STANSLAS, J. Phytochemicals from *Phyllanthus niruri* Linn. and their pharmacological properties: a review. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, Belfast, v. 58, n. 12, p. 1559-1570, 2006.
- BANERJEE, S. K.; DINDA, A. K.; MANCHANDA, S. C.; MAULIK, S. K. Chronic garlic administration protects rat heart against oxidative stress induce by ischemic reperfusion injury. *BMC Pharmacology*, Belfast, v. 2, n. 16, p. 1-9, 2002.
- BENAVIDES, G. A.; SQUADRITO, G. L.; MILLS, R. W.; PATEL, H. D.; ISBELL, T. S.; PATEL, R. P.; DARLEY-USMAR, V. M.; DOELLER, J. E.; KRAUS, D. W. Hydrogen sulfide mediates the vasoactivity of garlic. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Baltimore, v. 104, n. 46, 2007. p. 17977-17982.
- BOORHEM, R. L.; RIAL, I. A. M.; CORRÊA, C. B. V. *Reader's Digest: segredos e virtudes das plantas medicinais*. Rio de Janeiro: Reader's Digest Brasil, 1999. 416 p.

CHAUDHRY, N. M. A.; SAEED, S.; TARIQ, P. Antibacterial effects of oregano (*Origanum vulgare*) against gram negative bacilli. *Pakistan Journal of Botany*, Karachi, v. 39, n. 2, p. 609-613, 2007.

CHIANG, L. C.; CHIANG, W.; CHANG, M. Y.; NG, L. T.; LIN, C. C. Antiviral activity of *Plantago major* extracts and related compounds *in vitro*. *Antiviral Research*, Taiwan, v. 55, n. 1, p. 53-62, 2002.

CHIANG, L. C.; CHIANG, W.; CHANG, M. Y.; LIN, C. C. *In vitro* cytotoxic, antiviral and immunomodulatory effects of *Plantago major* and *Plantago asiatica*. *The American Journal of Chinese Medicine*, Singapore, v. 31, n. 2, p. 225-234, 2003.

COLETTO, L. M. M.; PEREIRA, B. M. R.; CARDOZO JUNIOR, E. L.; ZARDINELLO, A.; SOUZA, H. A. S. de; LAWICH, M. C. *Plantas medicinais: nativas dos remanescentes florestais do Oeste do Paraná*. 1. ed. Foz do Iguaçu: Itaipu Binacional, 2009. 107 p.

CONDE, R.; CORRÊA, V. S. C.; CARMONA, F.; CONTINI, S. H. T.; PEREIRA, A. M. S. Chemical composition and therapeutic effects of *Lippia alba* (Mill.) N. E. Brown leaves hydro-alcoholic extract in patients with migraine. *Phytomedicine*, Stuttgart, v. 18, n. 14, p. 1197-1201, 2011.

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CRF-SP). *Plantas medicinais e fitoterápicos*. São Paulo, 2011. 71 p.

CUNHA, A. P.; TEIXEIRA, F.; SILVA, A. P.; ROQUE, O. R. *Plantas na terapêutica: farmacologia e ensaios clínicos*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2010. 476 p.

DELAPORTE, R. H.; MILANEZE, M. A.; MELLO, J. C. P.; JACOMASSI, E. Estudo farmacológico das folhas de *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze (Amaranthaceae). *Acta Farmaceutica Bonaerense*, Buenos Aires, v. 21, n. 3, p. 169-174, 2002.

DERESSE, D. Antibacterial effect of garlic (*Allium sativum*) on *Staphylococcus aureus*: an *in vitro* study. *Asian Journal of Medical Sciences*, Pokhara, v. 2, n. 2, p. 62-65, 2010.

DUTRA, R. C.; TAVARES, C. Z.; FERRAZ, S. O.; SOUZA, O. V.; PIMENTA, D. S. Investigação das atividades analgésica e anti-inflamatória do extrato metanólico dos rizomas de *Echinodorus grandiflorus*. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, João Pessoa, v. 16, n. 4, p. 469-474, 2006.

EYO, J. E.; OZUGWU, J. C.; ECHI, P. C. Hypoglycaemic effects of *Allium cepa*, *Allium sativum* e *Zingiber officinale* aqueous extracts on alloxan-induced diabetic rattus novergicus. *Medical Journal of Islamic World Academy of Sciences*, Ankara, v. 19, n. 3, p. 121-126, 2011.

FRANCO, I. J.; FONTANA, V. L. *Ervas & plantas: a medicina do simples*. 7. ed. Erechim: Edelbra, 2002. 208 p.

GOHIL, K. J.; PATEL, J. A.; GAJJAR, A. K. Pharmacological review on *Centella asiatica*: a potential herbal cure-all. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, Mumbai, v. 72, n. 5, p. 546-556, 2010.

HERBARIUM. *Introdução à fitoterapia*: utilizando adequadamente as plantas medicinais. Colombo, 2008. 92 p.

HIRONO, I.; MORI, H.; HAGA, M. Carcinogenic activity of *Symphytum officinale*. *Journal of Natl. Cancer Inst.*, Oxford, v. 61, n. 3, p. 865-869, 1978.

ITAIPU BINACIONAL. *Projeto Plantas Medicinais*: cartilha informativa. Foz do Iguaçu, 2012. 38 p.

IWEALA, E. E. J.; AKUBUGWO, E. I.; OKEKE, C. U. Effects of ethanolic extracts of *Allium sativum* Linn. Liliaceae (garlic) on serum cholesterol and blood sugar levels of albino rabbits. *Plant Products Research Journal*, Nsukka, v. 9, n. 14-18, p. 14-18, 2005.

JARDIM BOTÂNICO DO RIO DE JANEIRO (JBRJ). *Lista de espécies da flora do Brasil*. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/2010/>>. Acesso em: 15 jul. 2012.

JORGE, R.M.; LEITE, J. P.; OLIVEIRA, A. B.; TAGLIATI, C. A. Evaluation of antinociceptive, anti-inflammatory and antiulcerogenic activities of *Maytenus ilicifolia*. *Journal of Ethnopharmacology*, Lausana, v. 94, n. 1, p. 93-100, 2004.

LAHLOU, S.; INTERANIMENSE, L. F. L.; LEAL-CARDOSO, J. H.; DUARTE, G. P. Antihypertensive effects of the essential oil of *Alpinia zerumbet* and its main constituent, terpinen-4-oil, in DOCA-salt hypertensive conscious rats. *Fundamental and Clinical Pharmacology*, Strasbourg, v. 17, n. 3, p. 323-220, 2003.

LIMA-LANDMAN, M. T.; BORGES, A. C.; CYSNEIROS, R. M.; LIMA, T. C. de; LAPA, A. J. Antihypertensive effect of a standardized aqueous extract of *Cecropia glaziovii* Sneth in rats: an in vivo approach to the hypotensive mechanism. *Phytomedicine*, Stuttgart, v. 14, n. 5, p. 314-320, 2007.

LÓPEZ, M. A.; STASHENKO, E. E.; FUENTES, J. L. Chemical composition and antigenotoxic properties of *Lippia alba* essential oils. *Genetics and Molecular Biology*, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 479-488, 2011.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. de A. *Plantas medicinais no Brasil*: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008. 544 p.

LUENGAS-CAICEDO, P. E.; BRAGA, F. C.; BRANDÃO, G. C.; OLIVEIRA, A. B. Seasonal and intraspecific variation of flavonoids and proanthocyanidins in *Cecropia glaziovii* Sneth. leaves from native and cultivated species. *Z. Naturforschung*, Berlin, v. 62, n. 9-10, p. 701-709, 2007.

MISSOURI BOTANICAL GARDEN (MBG). *Tropicos*: botanical information system at the Missouri Botanical Garden. Saint Louis, 2012. Disponível em: <<http://www.tropicos.org/Home.aspx>>. Acesso em: 15 jul. 2012.

MOURA, C. L. *Avaliação da atividade antimicrobiana dos extratos brutos das espécies vegetais Miconia rubiginosa e Pfaffia glomerata em microrganismos da cavidade bucal*. 71 f. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – Setor de Biológicas e Saúde, Universidade de Franca, Franca, 2006.

NISHIURA, J. L. ; CAMPOS, A. H.; BOIM, M. A.; HEIBERG, I. P.; SCHOR, N. *Phyllanthus niruri* normalizes elevated urinary calcium levels in calcium stone forming (CSF) patients. *Urological Research*, Berlin, v. 32, n. 5, p. 362-366, 2004.

OLIVEIRA, A. C.; ENDRINGER, D. C.; AMORIM, L. A. S.; BRANDÃO, M. G. L.; COELHO, M. M. Effects of the extracts and fractions of *Baccharis trimera* and *Syzygium cumini* on glycaemia of diabetic and non-diabetic mice. *Journal of Ethnopharmacology*, Lausanne, v. 102, n. 3, p. 465-469, 2005.

OLIVEIRA, F.; SAITO, M. L. Alguns vegetais brasileiros empregados no tratamento da diabetes. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, São Paulo, v. 2-4, p. 170-196, 1989.

OLIVEIRA, J. L. T. M.; DINIZ, M. F. M.; LIMA, E. O.; SOUZA, E. L.; TRAJANO, V. N.; SANTOS, B. H. C. Effectiveness of *Origanum vulgare* L. and *Origanum majorana* L. essential oils in inhibiting the growth of bacterial strains isolated from the patients with conjunctivitis. *Brazilian Archives of Biology and Technology*, Curitiba, v. 52, n. 1, p. 45-50, 2009.

OSTAD, S. N.; SOODI, M.; SHARIFFZADEH, M.; KHORSHIDI, N.; MARZBAN, H. The effect of fennel essential oil on uterine contraction as a model for dysmenorrheal, pharmacology and toxicology study. *Journal of Ethnopharmacology*, Lausanne, v. 76, n. 3, p. 299-304, 2001.

PÁDUA, B. C.; SILVA, L. D.; ROSSONI JÚNIOR, J. V.; HUMBERTO, J. L.; CHAVES, M. M.; SILVA, M. E.; PEDROSA, M. L.; COSTA, D. C. 2010. Antioxidant properties of *Baccharis trimera* in the neutrophils of Fisher rats. *Journal of Ethnopharmacology*, Lausanne, v. 129, n. 3, p. 381-386, 2010.

PÉREZ, R. M. G.; LAGUNA, G. Y.; WALKOWSKI, A. Diuretic activity of Mexican equisetum. *Journal of Ethnopharmacology*, Lausanne, v. 14, n. 2-3, p. 269-272, 1985.

PERON, A. P.FELIPES, J.; MATTGE, G. I.; CANTAGALLI, L. B.; MARIUCCI, R. G.; VICENTINI, V. E. P. Avaliação mutagênica das plantas medicinais *Baccharis trimera* Less. e *Solanum melongena* L. em células de medula óssea de ratos Wistar. *Revista Brasileira de Biociências*, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 127-130, abr./jun. 2008.

RATTES, S. M. K.; GOSMANN, G. Gênero *Pfaffia*: aspectos químicos, farmacológicos e implicações para o seu emprego farmacêutico. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 85-93, 2002.

RIBEIRO, P. G. F.; DINIZ, R. C. *Plantas aromáticas e medicinais: cultivo e utilização*. Londrina: IAPAR, 2008. 218 p.

SANDHU, N. S.; KAUR, S.; CHOPRA, D. *Equisetum arvense*: pharmacology and phytochemistry: a review. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, Sagar, v. 3, n. 3, p. 146-150, 2010.

SANTIAGO, M. B.; NASCIMENTO, A. M.; COUTO, W. C. S.; OLIVEIRA NETO, W. N.; LESSA, F. C. R.; FRANQUINI, J. V. M.; PINTO, V. D.; ANDRADE, T. U. Efeito da administração do *Allium sativum* sobre as alterações cardiovasculares de ratos *Wistar* com infarto do miocárdio. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, Araraquara, v. 30, n. 1, p. 62-69, 2009.

SANTOS-OLIVEIRA, R.; COULAUD-CUNHA, S.; COLAÇO, W. Revisão da *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek, Celastraceae - contribuições ao estudo das propriedades farmacológicas. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, Curitiba, v. 9, n. 2b, p. 650-659, 2009.

SHARAPIN, N. Matérias-primas vegetais para a indústria de fitofármacos. In: SHARAPIN, N. et al. *Fundamentos de tecnologia de produtos fitoterápicos*. Santafé de Bogotá: Colômbia, 2000. p. 17-26.

SILVA, I.; FRANCO, S. L.; MOLINARI, S. L.; CONEGERO, C. I.; MIRANDA NETO, M. H.; CARDOSO, M. L. C.; SANT'ANA, D. M. G.; IWANKO, N. S. *Noções sobre o organismo humano e utilização de plantas medicinais*. 4. ed. Cascavel: Assoeste, 1995. 203 p.

SIMÕES, C. M. O.; SCHENKEL, E. P.; GOSMANN, G.; MELLO, J. C. P.; MENTZ, L. A.; PETROVICK, P. R. (Orgs.). *Farmacognosia: da planta ao medicamento*. 2. ed. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2000. 821 p.

SMITH, A. R.; PRYER, K. M.; SCHUETTPELZ, E.; SCHNEIDER, H.; WOLF, P. G. A classification for extant ferns. *Taxon*, Bratislava, v. 55, n. 3, p. 705-731, 2006.

SOUZA, M. M.; KERN, P.; FLORIANI, A. E. O.; CECHINEL-FILHO, V. Analgesic properties of a hydroalcoholic extract obtained from *Alternanthera brasiliana*. *Phytotherapy Research*, Malden, v. 12, n. 4, p. 279-281, 1998.

SOUZA, V. C.; LORENZI, H. *Botânica sistemática: guia ilustrado para identificação das famílias de angiospermas da flora brasileira, baseado no APGII*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2005.

TAIWO, A. E. *Alterações comportamentais decorrentes da administração de Melissa officinalis, em ratos*. 71 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. *Herbarium compêndio de fitoterapia*. 4. ed. Curitiba: Herbarium, 2001. 317 p.

TUREL, I. OZBEK, H.; ERTEN, R.; ONER, A. C.; CENGIZ, N.; YILMAZ, O. Hepatoprotective and anti-inflammatory activities of *Plantago major* L. *Indian Journal of Pharmacology*, Puducherry, v. 41, n. 3, p. 120-124, 2009.

PLANTAS LISTADAS NO LIVRO COM SINÔNIMOS BOTÂNICOS

ALCACHOFRA - *Cynara scolymus* L.

Sinônimos: *Cynara cardunculus* var. *scolymus* (L.) Fiori; *Cynara cardunculus* L.

ALFAVACA - *Ocimum basilicum* L.

Sinônimo: *Ocimum album*

BOLDO - *Plectranthus barbatus* Andr.

Sinônimo: *Coleus barbatus* (Andrews) Benth. L.

CAMOMILA - *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Sinônimos: *Chamomilla courrantiana* (DC.) C. Koch; *Matricaria chamomilla* L.; *Matricaria chamomilla* var. *recutita* (L.) Fiori; *Matricaria courrantiana* DC.; *Matricaria recutita* L.

CAPIM-LIMÃO - *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Sinônimos: *Andropogon cerifer* Hack.; *Andropogon citratus* DC.; *Andropogon citratus* DC. ex Nees; *Andropogon citriodorum* hort. ex Desf.; *Andropogon nardus* subsp. *ceriferus* (Hack.) Hack.; *Andropogon roxburghii* Nees ex Steud.; *Andropogon schoenanthus* L.; *Cymbopogon nardus* (L.) Rendle; *Cymbopogon nardus* subvar. *citratus* (DC.) Roberty.

CAPUCHINHO - *Tropaeolum majus* L.

Sinônimos: *Cardaminum majus* (L.) Moench, *Tropaeolum elatum* Salisb.; *Tropaeolum hortense* Sparre; *Tropaeolum hybridum* L.; *Tropaeolum pinna-tum* Andrews; *Tropaeolum quinquelobum* Bergius; *Tropaeolum majus* (L.) Kuntze.

CARQUEJA - *Baccharis crispa* Spreng.

Sinônimos: *Baccharis genistelloides* subsp. *crispa* (Spreng.) Joch.Müll.; *Baccharis genistelloides* var. *crispa* (Spreng.) Baker; *Baccharis cylindrica* (Less.) DC.; *Baccharis genistelloides* var. *cylindrica* (Less.) Baker; *Baccharis genistelloides* var. *myriocephala* Baker ex G.M. Barroso; *Baccharis myriocephala* DC.; *Baccharis subcrispa* Malag.; *Baccharis trimera* (Less.) DC.; *Molina trimera* Less.; *Baccharis genistelloides* var. *trimera* (Less.) DC.; *Baccharis triptera* Mart.; *Baccharis trimera* var. *carqueja* DC.; basônimo Molina *crispa* (Spreng.) Less.

CHAPÉU-DE-COURO - *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltr.) Micheli

Sinônimos: *Echinodorus argentinensis* Rataj; *Echinodorus grandiflorus* (Cham. & Schltr.) Micheli subsp. *Grandiflorus*; *Alisma grandiflorum* Cham. & Schltl.

COLÔNIA - *Alpinia zerumbet* (Pers.) B. L. Burt & R. M. Sm.

Sinônimos: *Alpinia fluviatilis* Hayata; *Alpinia schumanniana* Valetton; *Alpinia speciosa* (J.C. Wendl.) K. Schum.; *Catimbium speciosum* (J.C. Wendl.) Holttum; *Costus zerumbet* Pers.; *Languas schumanniana* (Valetton) Sasaki;

Languas speciosa (J.C. Wendl.) Merr.; *Languas speciosa* (J.C. Wendl.) Small; *Renealmia spectabilis* Rusby; *Zerumbet speciosum* J.C. Wendl.

ERVA-CIDREIRA - *Lippia alba* (Mill.) N. E. Br.

Sinônimos: *Lippia carterae* (Moldenke) G.L.Nesom; *Lippia citrata* Willd. ex Cham.; *Lippia crenata* Sessé & Moc.; *Lippia geminata* Kunth; *Verbena globiflora* L'Hér.; *Verbena globulifera* Spreng.; *Lippia havanensis* Turcz.; *Lippia lantanifolia* F.Muell.; *Lippia lantanooides* (Lam.) Herter; *Verbena lantanooides* (Lam.) Willd. ex Spreng.; *Lippia obovata* Sessé & Moc.; *Lippia panamensis* Turcz.; *Lantana geminata* (Kunth) Spreng.; *Lantana alba* Mill.; *Lippia alba* var. *carterae* Moldenke; *Lippia alba* var. *globiflora* (L'Hér.) Moldenke; *Lippia geminata* var. *microphylla* Griseb.; *Lippia globiflora* var. *geminata* (Kunth) Kuntze; *Lippia globiflora* var. *normalis* Kuntze; *Lippia unica* Ramakr.; *Lippia globiflora* (L'Hér.) Kuntze.

ERVA-DOCE - *Pimpinella anisum* L.

Sinônimos: *Anisum vulgare* Gaertn.; *Apium anisum* (L.) Crantz; *Carum anisum* (L.) Baill.; *Selinum anisum* (L.) E.H.L. Krause; *Seseli gilliesii* Hook. & Arn.; *Sison anisum* (L.) Spreng.; *Tragium anisum* (L.) Link.

ERVA-LUÍSA - *Aloysia citriodora* Palau

Sinônimos: *Zappania citriodora* Lam.; *Lippia citriodora* (Lam.) Kunth; *Verbena citriodora* (Lam.) Cav.; *Verbena fragrans* Salisb.; *Aloysia sleumeri* Moldenke; *Aloysia triphylla* (L'Hér.) Britton; *Verbena triphylla* L'Hér.; *Lippia triphylla* (L'Hér.) Kuntze; *Cordia microcephala* Willd. ex Roem. & Schult.

ESPINHEIRA-SANTA - *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek

Sinônimos: *Maytenus muelleri* Schw.; *Maytenus officinalis* Mabb.

FIGATIL - *Gymnanthemum amygdalinum* (Delile) Sch. Bip. ex Walp.

Sinônimos: *Vernonia amygdalina* Delile; *Vernonia condensata* Baker; *Vernonanthura condensata* (Baker) H. Rob.; *Vernonia bahiensis* Toledo; *Vernonia sylvestris* Glaz.

GUACO - *Mikania glomerata* Spreng.

Sinônimo: *Mikania hatschbachii* G. M. Barroso

ORA-PRO-NÓBIS - *Pereskia aculeata* Mill.

Sinônimo: *Peireskia aculeata* Plum.

QUEBRA-PEDRA - *Phyllanthus niruri* L.

Sinônimos: *Phyllanthus niruri* var. *genuinus* Müll.Arg.; *Phyllanthus niruri* subsp. *lathyroides* (Kunth) G.L.Webster.

Este livro é resultado das atividades de extensão universitária da UFPR Setor Palotina relacionadas às plantas medicinais. Foi produzido em comemoração ao Centenário da UFPR, com a finalidade de constituir uma fonte de consulta a todos que têm interesse no conhecimento e no uso correto das plantas medicinais.

Este material apresenta apenas finalidade informativa e o conteúdo não deverá ser utilizado para tratar qualquer doença e/ou substituir cuidados médicos necessários.

série
PESQUISA

