SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
JARAGUÁ DO SUL PREFEITURA

Programa Municipal de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Caderno de Plantas Medicinais para uso na Atenção Básica

Jaraguá do Sul,
2021

Índice

PREPARA/CÕES DE REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS....3
CUIDADOS NO USO DE PLANTAS MEDICINAIS....3
COMO PREPARAR REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS....4
CHÁ....4
CHÁ POR INFUSÃO....4
CHÁ POR DECÇÃO OU COZIMENTO....4
MACERAÇÃO....4
LAMBEDOR OU XAROPE CASEIRO....4
PÓ....5
TINTURA E ALCOOLATURA CASEIRAS....5
EMPLASTRO....5
UNGUENTO....5
SUCO....5
SUMO....5
PLANTAS MEDICINAIS....6
ABACATE....6
ABÓBORA....6
ALCACHOFRA....6
ALCAÇUZ....7
ALECRIM....7
ALECRIM-PIMENTA....7
ALHO....8
ANIS-ESTRELADO....8
ARNICA....8
AROEIRA-DA-PRAIA....9
ASSA-PEIXE....9
BABOSA....9
BARBATIMÃO....9
BARDANA....10
BOLDO NACIONAL....10
BOLDO-DO-CHILE....10
BOLDO-BAIANO....10
CABELO DE MILHO....11
CAJUEIRO....11
CALÊNDULA....11
CAMOMILA....12
CANA-DO-BREJO....12
CANELA....12
CAPIM-LIMÃO....13
CARDO MARIANO....13
CARQUEJA....13
CÁSCARA-SAGRADA....14
CASTANHA-DA-ÍNDIA....14
CAVALINHA....14
CEBOLINHA....15
CENTELA....15
CHAMBÁ....15
CHAPÉU-DE-COURO....16
COLÔNIA....16
CONFREI....16
COPAÍBA....17
CÚRCUMA....17
DENTE-DE-LEÃO. 17
EMBAÚBA....18
EQUINÁCEA....18
ERVA BALEERIA....18
ERVA-CIDREIRA....19
ERVA-DE-BICHO....19
ERVA DOCE....19
ERVA-LUÍSA....19
ESPINHEIRA-SANTA....20
EUCALIPTO....20

FUNCHO....21
GARRA-DO-DIABO....21
GENGIBRE....21
GINSENG....22
GOIABEIRA....22
GUAÇATONGA....22
GUACO....23
GUARANÁ....23
HAMAMÉLIS....23
HIBISCO....24
HORTELÃ....24
HORTELÃ-PIMENTA....24
INSULINA VEGETAL....24
IPÊ-ROXO....25
JUCÁ....25
JURUBEBA....25
LARANJA AMARGA....26
LAVANDA....26
LOSNA....26
MACELA....27
MALVA....27
MALVA-CHEIROSA....27
MANJERICÃO....28
MARACUJÁ....28
MELÃO-DE-SÃO-CAETANO....28
MELISSA....28
MENTRASTO....29
MIL-FOLHAS....29
MIRTILO....29
MULUNGU....30
ORA-PRO-NÓBIS....30
PATA-DE-VACA....30
PENICILINA....30
PFÁFFIA....31
PICÃO....31
PITANGUEIRA....31
PLANTAGO....32
POEJO....32
POLÍGALA....32
QUEBRA-PEDRA....33
ROMÃ....33
SABUGUEIRO....33
SAIÃO....34
SALGUEIRO BRANCO....34
SÁLVIA....34
SENE....35
SETE-SANGRIAS....35
TANCHAGEM....35
UNHA-DE-GATO....36
URTIGA....36
VALERIANA....36
PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS POR SISTEMAS....37
Sistema nervoso....37
Sistema digestório | Espécies antiparasitárias....37
Sistema respiratório....38
Sistema cardiovascular....38
Sistema geniturinário....38
Sistema tegumentar (pele)....39
Sistema musculoesquelético....39
Sistema Endócrino....39
Plantas tônicas, adaptogênicas....39
PLANTIO E CULTIVO DAS PLASNTAS MEDICINAIS....40
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA....50

PREPARAÇÕES DE REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS

As preparações de remédios caseiros com plantas medicinais, exigem cuidados para que se possa extrair com eficiência o princípio ativo, que garante seu efeito.

CUIDADOS NO USO DE PLANTAS MEDICINAIS

- Plantas colhidas à beira de estradas movimentadas, podem ser contaminadas por produtos derivados do tráfego de automóveis
- Plantas medicinais coletadas próximas a lavouras, onde são utilizados defensivos agrícolas, ou próximas a depósitos ou emissão de resíduos industriais são potencialmente contaminadas com estes produtos.
- Existem plantas bastante diferentes, que recebem nomes populares iguais (Erva de São João, Cidreira, Anador)
- Plantas morfologicamente semelhantes, com composição química e atividade bastante diversa. (hortelã e melissa)
- Cada planta medicinal tem seu habitat ótimo, e produzem princípios ativos cultivadas na sua região de origem. Mudando o clima, a altitude, o solo as plantas medicinais podem ter seus princípios ativos diminuídos ou inexistentes.
- A hora da colheita importa, geralmente de manhã a planta tem mais princípios ativos, mas cada planta medicinal tem seu pico ótimo de princípio ativo.
- Planta medicinal também é medicamento, e deve ser utilizada como tal – por exemplo: 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia. Não substituir água pelo chá.
- Todas as plantas medicinais têm formas corretas de uso, uma quantidade ideal de planta deve ser utilizada para ela se tornar terapêutica (dosagem), o mesmo se aplica a frequência de uso delas durante o dia. Uma posologia errada pode gerar doses subterapêuticas ou tóxicas.
- Plantas medicinais também devem ser armazenadas em lugares secos, bem ventilados de modo a não favorecer o aparecimento de fungos e/ou bactérias.
- Muitas plantas ao serem mal preparadas, ou mantidas em recipientes inadequados durante o armazenamento, podem trazer consequências sérias, pois os fungos podem produzir toxinas, como aflatoxinas, e seu consumo em doses elevadas ou repetidas podem causar câncer hepático.

Principais cuidados de higiene que devem ser tomados no momento de preparar os remédios caseiros com plantas medicinais:

- Utilizar água filtrada ou fervida;
- Lavar as mãos e manter as unhas limpas;
- Prender os cabelos e ou cobri-los com lenço;
- Evitar falar próximo ao que está sendo preparado;
- Observar se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- Utilizar frasco de vidro limpo e escaldado como instrumento de medida, além de copos, xícaras e colheres.

COMO PREPARAR REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS

CHÁ
Há várias maneiras de se preparar um chá:

CHÁ POR INFUSÃO
Colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar e deixar de 5 a 10 minutos em repouso; coar em seguida.
Este método é utilizado para folhas, flores, caule finos e qualquer planta aromática (desde que a parte usada seja tenra).

CHÁ POR DECOCÇÃO OU COZIMENTO
Colocar a planta na água fria e levar a ferver. O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da consistência da parte da planta.
Após o cozimento deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida.
Este método é indicado quando se utilizam partes duras como cascas, raízes, sementes e frutos secos.

MACERAÇÃO
Colocar a planta, amassada, ou picada, de molho em água fria, de 10 a 24h, dependendo das partes utilizadas.
Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12h.
Talos, cascas e raízes duras, de 22 a 24h.
Coar após o tempo determinado.

XAROPE E MELITO
Preparar na proporção de mais ou menos 15 g da planta para cada 100 mℓ de xarope simples.
Coloque a planta picada no mel ou na calda de açúcar (3 partes de açúcar para 1 parte de água) e cozinhe em banho-maria durante 45 min, mexendo algumas vezes.
Coe e guarde em vidro previamente esterilizado, com tampa.
Guarde em lugar fresco, longe da luz. Essa preparação pode durar até 15 dias na geladeira.
Os melitos são preparações com base de mel, nas quais são incorporadas tinturas e/ou extratos fluidos.
Informações importantes sobre o xarope:

- Geralmente, o xarope é feito com plantas usadas para problemas respiratórios como bronquites, etc.
- Por causa do açúcar, o xarope pode fermentar com facilidade. Para evitar que isto aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado, e de preferência em geladeira ou em local fresco.
- Usar esse preparo, no máximo, por sete dias.
- O xarope não deverá ser usado caso apareçam grumos brancos (mofo), sinal de coalho ou cheiro azedo.

PÓ

Para a preparação do pó, inicialmente, secar a planta em local limpo e ventilado.
Triturar a erva seca da seguinte forma:
Folhas - reduzir a pequenos pedaços com as mãos limpas.
Cascas e raízes - Moer ou ralar.

- ✓ Após o processo de trituração ou moagem da planta, para a obtenção do pó, passar em uma peneira ou pano fino.
- ✓ O pó deve ser guardado em frasco seco e bem tampado.

TINTURA E ALCOOLATURA CASEIRAS

A tintura é uma preparação feita com álcool diluído (no mínimo a 40%), pode ser feitacom partes da planta secas e trituradas, ou partes da planta frescas e trituradas. Importante que haja nestas preparações uma proporção específica entre as quantidades de plantas e álcool a serem utilizadas. (10 a 20%)

EMPLASTO / CATAPLASMA

São aplicações locais em que as plantas são utilizadas diretamente sobre a pele. As plantas podem ser utilizadas frescas ou brevemente cozidas, amassadas e aplicadas diretamente ou envolvidas em pano fino limpo ou gaze.

UNGUENTO

Consiste em juntar ao sumo ou ao chá bem forte da planta, gordura animal ou vegetal. Aquecer no fogo só até derreter a gordura. Misturar até que esfrie e fique cremoso.

SUCO

O suco é obtido espremendo-se o fruto ou numa peneira ou passando-o em um liquidificador. Deve ser preparado no momento em que vai ser usado.
Pode ser adoçado com açúcar ou adoçante, à gosto.

SUMO

Obtém-se o sumo socando a planta fresca em um pilão ou pano.
Se a planta não contiver quantidade de água suficiente,
deixar de molho na água por uma hora e depois soltar novamente.
Em seguida coar o líquido resultante.
Pode ser obtido também por escoamento espontâneo, como no caso do gel da babosa.

PLANTAS MEDICINAIS

- **Nomenclatura popular:** ABACATE
- **Nome científico:** *Persea americana*
- **Parte utilizada:** folha
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,4 a 0,6 g de folhas para 150 ml de água.
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia
- **Indicações/Alegações:** Hipertensão arterial. Diabetes tipo II.
- **Contraindicações:** Gestação, lactação e para menores de 18 anos.
- **Efeitos adversos:** Pode reduzir a produção de leite e causar atrofia dos condutos galactóforos.
- **Informações adicionais:** Pode ocorrer diminuição do efeito da varfarina com o consumo do abacate, por mecanismo desconhecido. Surgimento de crise hipertensiva em pacientes que usam inibidores da MAO pela presença da tiramina. O uso não deve ultrapassar 30 dias, o tratamento pode ser repetido, se necessário, após intervalo de 7 dias. Não utilizar as folhas mais jovens para o preparo, pois podem apresentar compostos tóxicos.

- **Nomenclatura popular:** ABÓBORA
- **Nome científico:** *Cucurbita pepo L.*
- **Parte utilizada:** sementes
- **Posologia:**
  • Como anti-helmíntico:
  Pó da semente descascada: 200 g pela manhã em jejum. Após 2 a 3 h, ingerir um purgante
  50 sementes trituradas: com leite e açúcar formando uma pasta. Após 2 h, ingerir óleo de rícino.
  O uso do purgante é importante, uma vez que o verme é apenas paralisado, mas não morre.
  • Na hipertrofia prostática:
  Óleo da semente: 200mg a 300 mg por cápsula. Tomar 2 vezes/dia.
- **Indicações/Alegações:** Anti-helmíntica: contra tênia, oxiúros e áscaris. Hipertrofia prostática benigna.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Não utilizar concomitante com terapias anticoagulantes.

- **Nomenclatura popular:** ALCACHOFRA
- **Nome científico:** *Cynara scolymus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-3 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água
- **Posologia e modo de usar:** 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia, antes das refeições.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dispepsia (distúrbios da digestão). Hepatites. Prevenção de hepatotoxicidade. Colelitíases. Estimulante do apetite. Laxativo. Diurético. Lipemias. Aterosclerose. Auxiliar em anemias (as brácteas como alimento). Síndrome do intestino irritável.
- **Contraindicações:** Gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos. Não deve ser utilizado por pessoas com doenças da vesícula biliar. Usar cuidadosamente em pessoas com hepatite grave, falência hepática e câncer hepático. Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à alcachofra ou plantas da família Asteraceae.
- **Efeitos adversos:** O uso pode provocar flatulência (gases), fraqueza e sensação de fome. Foram relatados casos de diarreia leve com espasmos abdominais, queixas epigástricas como náuseas e azia, bem como reações alérgicas
- **Informações adicionais:** O uso com diuréticos em presença de hipertensão arterial ou cardiopatias deve ser realizado sob estrita supervisão médica, pois pode haver alteração da pressão arterial, ou, se a eliminação de potássio é considerável, pode ocorrer uma potencialização de drogas cardiotônicas.

- **Nomenclatura popular:** ALCAÇUZ
- **Nome científico:** *Glycyrrhiza glabra*
- **Parte utilizada:** raiz
- **Forma de utilização:** Decocção: 1,5 a 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Gripes, resfriados, asma e bronquite: como expectorante e anti-inflamatório das vias respiratórias em gripes e resfriados acompanhados de inflamação das mucosas, secreção e tosse. Alergia respiratória: como expectorante e anti-inflamatório das vias respiratórias em bronquite com tosse e expectoração. Úlcera péptica e gastrite: como medicamento auxiliar para reforçar a barreira mucosa. Como auxiliar no alívio de sintomas dispépticos, tais como sensação de queimação
- **Contraindicações:** Hipersensibilidade. Diabetes, uma vez que aumenta a meia-vida dos corticosteroides que têm ação anti-insulínica. Hipopotassemia: o alcaçuz pode potencializar a ação de mineralocorticoides, aumentando as perdas renais de potássio. Cirrose hepática e hepatite colestática: a glicirrizina, assim como outras saponinas do alcaçuz, é excretada preferencialmente por via biliar. Insuficiência renal: os efeitos mineralocorticoides do alcaçuz podem interferir com a concentração plasmática de potássio e aumentar a pressão arterial. Gestação, lactação e para de menores de 18 anos.
- **Efeitos adversos:** Possível quadro de pseudoaldosteronismo por ação mineralocorticoide (caracterizado por retenção de sódio, cloro e água, edema, hipertensão arterial e, ocasionalmente, mioglobinúria). Não utilizar continuamente por mais de seis semanas sem acompanhamento médico. Hipertensão arterial, pois o uso de alcaçuz por tempo prolongado pode aumentar a pressão arterial.
- **Informações adicionais:** Deve haver cautela ao associar com anticoagulantes, corticoides e anti-inflamatórios.

- **Nomenclatura popular:** ALECRIM
- **Nome científico:** *Rosmarinus officinalis*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 a 2 g (1-2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 2 a 3 xícara de chá ao dia entre as refeições. Tópico: Aplicar no local afetado 2 vezes ao dia
- **Via:** Oral / Tópico
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Hepatopatias. Colecistites crônicas. Flatulência. Edema associado a hepatopatias (diurético). Cólicas menstruais e abdominais. Tônico geral – convalescenças. Irregularidades menstruais. Artroses, com aplicação local.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses em geral e com histórico de convulsão. Não utilizar em gestantes (é abortivo). Não usar em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecrim. Cardiopatas e hipertensos. Crianças menores de 12 anos, gestantes e lactantes
- **Efeitos adversos:** Se usado cronicamente, ou em doses excessivas, pode causar irritação renal e gastrointestinal.
- **Informações adicionais:** o uso de alecrim durante a noite pode alterar o sono.

- **Nomenclatura popular:** ALECRIM-PIMENTA
- **Nome científico:** *Lippia sidoides*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 2-3 g (2 a 3 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Fazer bochechos e/ou gargarejos, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Tópico: gargarejos, bochechos e lavagens
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Inflamações da boca e garganta, como antisséptico, e nas afecções da pele e couro cabeludo (antimicrobiano e escabicida)
- **Contraindicações:** Não ingerir o produto após o bochecho e gargarejo
- **Efeitos adversos:** A aplicação tópica pode provocar ardência e alterações no paladar
- **Informações adicionais:** Não deve ser usado em inalações devido à ação irritante dos vapores. Não engolir o produto após o bochecho e gargarejo

- **Nomenclatura popular:** ALHO
- **Nome científico:** *Allium sativum*
- **Parte utilizada:** bulbo
- **Forma de utilização:** Maceração: 0,5 g (1 colher de café) em 30 ml (cálice). Tintura: a 20%
- **Posologia e modo de usar:** Maceração: utilizar 1 cálice, 2 vezes ao dia, antes das refeições. Tintura: tomar de 50 a 100 gotas (2,5 a 5ml) da tintura diluídas em 75ml de água, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Gripes, resfriados e afecções pulmonares. Disenterias e parasitoses (amebíase, teníase, oxiúros). Leucorreia: candidíase e tricomoníase. Hipertensão arterial e prevenção de vasculopatia aterosclerótica. Dislipidemias. Antioxidante.
- **Contraindicações:** Maceração: Não deve ser utilizado por menores de três anos e pessoas com gastrite e úlcera gástrica, hipotensão (pressão baixa) e hipoglicemia (concentração baixa de açúcar no sangue). Não utilizar em caso de hemorragia e em tratamento com anticoagulantes Tintura: Esse produto não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, lactentes, crianças menores de dois anos, dependentes alcoólicos e diabéticos. Evitar o uso em pessoas com hipersensibilidade aos componentes desta formulação. Não usar em casos de hemorragia e tratamento com anticoagulantes. Não usar em pessoas com gastrite, úlceras gastroduodenais, hipotensão arterial e hipoglicemia. Não usar em casos de tratamento com anti-hipertensivos e warfarina
- **Efeitos adversos:** Doses acima da recomendada podem causar desconforto gastrointestinal.
- **Informações adicionais:** Descontinuar o uso 10 dias antes de qualquer cirurgia. Deixar a droga seca rasurada por cerca de uma hora em maceração. Relato de casos de interação com varfarina. Estudos indicam que o *A. sativum* também pode interagir com a clorpropamida (hipoglicemiante oral) provocando hipoglicemia, com a fluindiona (anticoagulante), reduzindo a biodisponibilidade com o ritonavir (inibidor de protease), aumentando a toxicidade gastrintestinal. Outras pesquisas mostram redução na biodisponibilidade da clorzoxazona (miorrelaxante) e do saquinavir (inibidor de protease). O consumo de grandes quantidades de *A. sativum* pode aumentar o risco de hemorrragias pós-operatórias.

- **Nomenclatura popular:** ANIS-ESTRELADO
- **Nome científico:** *Illicium verum*
- **Parte utilizada:** fruto
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,5 a 1g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia, após refeições.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Bronquite. Auxiliar como expectorante e como antidispéptico. Como antiflatulência. Relaxante, diurético, estimulante do sistema imunológico, falta de apetite. Aromatizante culinário.
- **Contraindicações:** Gestação, lactação e para menores de 18 anos e em caso de hiperestrogenismo.
- **Efeitos adversos:** O uso pode ocasionar reações de hipersensibilidade cutânea, respiratória e gastrointestinal.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** ARNICA
- **Nome científico:** *Arnica montana*
- **Parte utilizada:** flores
- **Forma de utilização:** Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar compressa na área a ser tratada, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como anti-inflamatório em traumas, contusões, torções e edemas por fraturas e torções; hematomas e equimose. Dores reumáticas, gota. Furúnculos
- **Contraindicações:** Não utilizar por via oral, pois pode causar gastrenterites e distúrbios cardiovasculares, falta de ar e morte. Não aplicar em feridas abertas. Não usar em gestantes, lactantes e menores de 12 anos.
- **Efeitos adversos:** Pode, em casos isolados, provocar reações alérgicas na pele, como vesiculação e necrose. Não utilizar por período superior a 7 dias, pois o uso prolongado pode provocar reações do tipo dermatite de contato (irritação da pele), formação de vesículas e eczemas.
- **Informações adicionais:** Evitar o uso em concentrações superiores às recomendadas.

- **Nomenclatura popular:** AROEIRA-DA-PRAIA
- **Nome científico:** *Schinus terebinthifolia*
- **Parte utilizada:** casca do caule
- **Forma de utilização:** Decocção: 100 g da casca em 1 litro de água para uso externo
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar na região afetada 2 a 4 vezes ao dia, em compressas, banhos de assento
- **Via:** Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Inflamação vaginal, leucorreia (corrimento vaginal), como hemostático, adstringente e cicatrizante.
- **Contraindicações:** Em indivíduos sabidamente alérgicos à planta.
- **Efeitos adversos:** Em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso.
- **Informações adicionais:** A aplicação vaginal de extratos de *Schinus terebinthifolia* pode causar desconforto local, tais como ardor, queimação, irritação e assadura pela presença dos alquil-fenóis.

- **Nomenclatura popular:** ASSA-PEIXE
- **Nome científico:** *Vernonia polyanthes*
- **Parte utilizada:** folha
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Gargarejar e, em seguida, ingerir 1 xícara de chá, 1 a 3 vezes ao dia. Tópico: Aplicar sobre a área afetada 2 vezes ao dia, durante 2 horas de cada vez.
- **Via:** Oral e Tópico
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Oral: bronquite e tosse persistente. Tópico: Dores musculares.
- **Contraindicações:** Uso oral não deve ser utilizado durante a gravidez e lactação.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** BABOSA
- **Nome científico:** *Aloe sp.*
- **Parte utilizada:** Gel mucilaginoso das folhas
- **Forma de utilização:** Gel 10% a 70%
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar nas áreas afetadas, 1 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Cicatrizante. Queimaduras. Calmante em picadas de insetos. Irritações de pele.
- **Contraindicações:** Não usar em gestantes e lactantes
- **Efeitos adversos:** Pode causar dermatite de contato. O uso interno prolongado da planta inteira ou da resina provoca hipocalcemia e diminui a sensibilidade do intestino, necessitando aumento gradativo da dose para manter o efeito desejado. Pode provocar o aparecimento de hemorroidas.
- **Informações adicionais**: Doses elevadas (8 g de aloé) podem causar intoxicação aguda, com desmaios, hipotensão, hipotermia, podendo levar à morte.

- **Nomenclatura popular:** BARBATIMÃO
- **Nome científico:** *Stryphnodendron adstrigens*
- **Parte utilizada:** entrecasca
- **Forma de utilização:** Decocção: 3g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar compressas no local afetado, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Lesões como cicatrizante e antisséptico tópico na pele e mucosas bucal (bochecho) e genital. Higiene íntima, leucorreia.
- **Contraindicações:** Lesões com processo inflamatório intenso. Gestação e lactação.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** O uso interno deve ser evitado. Não há estudos que garantam a segurança. Sabe-se que os taninos são tóxicos quando ingeridos em grande quantidade. Não ingerir.

- **Nomenclatura popular:** BARDANA
- **Nome científico:** *Arctium lappa*
- **Parte utilizada:** raízes
- **Forma de utilização:** Decocção: 2,5 g (2,5 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia. Tópico: Aplicar compressas na pele lesada 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral / Tópico **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Oral: Como auxiliar no aumento do fluxo urinário, atuando como adjuvante no tratamento de queixas menores do trato urinário; auxiliar na melhora da inapetência. Tópico: auxiliar no alívio de sintomas da dermatite seborreica como antisséptico e anti-inflamatório. Picadas de insetos.
- **Contraindicações:** Deve ser evitado o uso durante a gravidez e lactação
- **Efeitos adversos:** Doses excessivas podem interferir na terapia com hipoglicemiantes. Pode causar irritação dérmica e ocular.
- **Informações adicionais:** Deve ser garantida a ingestão de quantidade adequada de água durante o tratamento. Não é recomendado o uso concomitante com diuréticos sintéticos. O uso concomitante com insulina pode requerer ajuste de dose desse hormônio

Nomenclatura popular: BOLDO NACIONAL

- **Nome científico:** *Plectranthus barbatus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Gastrite, dispepsia, úlceras gástricas. Ressaca. Cefaleia. Litíase biliar. Adjuvante no tratamento da obesidade.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado em gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão (pressão alta), hepatites e obstrução das vias biliares
- **Efeitos adversos:** Diminuição da pressão arterial. Dermatite de contato. Doses acima da recomendada e utilizadas por um período de tempo maior que o recomendado pode causar irritação gástrica.
- **Informações adicionais:** Não usar junto com metronidazol ou dissulfiram. Pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central e para hipertensão devem evitar o uso. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, o tratamento pode ser repetido, se for necessário, após intervalo de 7 dias.

Nomenclatura popular: BOLDO-DO-CHILE

- **Nome científico:** *Peumus boldus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos. Indigestão. Hepatite. Litíase biliar. Colecistite. Náuseas e vômito. Constipação intestinal.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução das vias biliares, doenças severas no fígado. Usar cuidadosamente em pessoas com doença hepática aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático. Lactantes e gestantes.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Não exceder a dosagem recomendada e não utilizar por mais de quatro semanas.

- **Nomenclatura popular:** BOLDO-BAIANO
- **Nome científico:** *Vernonia condensata*
- **Parte utilizada:** folha
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 x dia, antes das principais refeições.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dor e dispepsia
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** Em caso de ocorrência de alergia, suspender o uso

- **Nomenclatura popular:** CABELO DE MILHO ou ESTIGMA DE MILHO
- **Nome científico:** *Zea mays*
- **Parte utilizada:** estigmas
- **Posologia:** Infusão: 0,4g a 0,6g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá). Tomar 1 xicara 3 a 6 vezes ao dia
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no aumento do fluxo urinário, atuando como adjuvante no tratamento de queixas leves do trato urinário, desde que situações graves tenham sido descartadas por um médico
- **Contraindicações:** Uso cuidadoso em pacientes que utilizam drogas hipoglicemiantes orais e anti-hipertensivas, pois pode potencializar os efeitos destas drogas, assim como os efeitos de drogas cardiotônicas, devido à eliminação de potássio. Uso cuidadoso em pacientes com insuficiência renal. Gestação, lactação e para menores de 18 anos.
- **Efeitos adversos:** Reações alérgicas, dermatite de contato e urticária foram documentadas.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** CAJUEIRO
- **Nome científico:** *Anacardium occidentale*
- **Parte utilizada:** casca
- **Forma de utilização:** Decocção: 3,75 g (1 colher de sopa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Tópico: Aplicar compressa na região afetada 3 a 4 x dia
- **Via:** Oral / Tópico
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Oral: Diarreia não infecciosa. Tópico: Lesões como antisséptico e cicatrizante
- **Contraindicações:** Oral: O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos. Pessoas alérgicas, doentes cardíacos, renais, hepáticos ou com outras doenças crônicas. Não deve ser utilizado por período superior ao recomendado. Tópico: Deverá ser utilizado com cautela na gravidez
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Não utilizar em conjunto com anticoagulantes, corticoides e anti-inflamatórios

- **Nomenclatura popular:** CALÊNDULA
- **Nome científico:** *Calendula officinalis*
- **Parte utilizada:** flores
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá). Tintura 20%.
- **Posologia e modo de usar:** Infusão: Após higienização, aplicar compressa na região afetada 3 vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos 3 vezes ao dia. Tintura: Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia com 25 ml da tintura diluídos em 100 ml de água.
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Ferimentos infectados, úlceras varicosas. Dermatite de fraldas, queimaduras de sol. Eczemas, acne, micoses cutâneas. Leucorreias. Hemorroidas. Periodontopatias, inflamações na boca e faringite. Conjuntivites.
- **Contraindicações:** Infusão: Contraindicado em casos de alergias causadas por plantas da família *Asteraceae.* Tintura: Não usar em gestantes, lactantes, crianças menores de 18 anos, alcoolistas e diabéticos. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à calêndula ou plantas da família Asteraceae
- **Efeitos adversos:** Em casos raros, pode provocar dermatite de contato
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** CAMOMILA
- **Nome científico:** *Matricaria recutita, Matricaria chamomilla*
- **Parte utilizada:** capítulos florais, inflorescência
- **Forma de utilização:** Oral: Infusão: 0,5g a 10g em 150 ml de água (xícara de chá). Tópico: Infusão: 6-9 g (2 a 3 colheres de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:**
  Oral: Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia
  Tópico: Aplicar de 3 a 4 vezes ao dia, em forma de compressas, bochechos e gargarejos
- **Via:** Oral e Tópica
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:**
  Oral: Cólicas intestinais. Quadros leves de ansiedade, como calmante suave. Carminativa, digestiva.
  Tópica: Contusões e processos inflamatórios da boca e gengiva. Cicatrizante.
- **Contraindicações:** Não usar durante a gestação
- **Efeitos adversos:** Oral: Podem ocorrer reações alérgicas ocasionais. Em caso de superdose, pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à camomila ou plantas da família *Asteraceae.*
  Tópico: -
- **Informações adicionais:** Não aplicar a infusão na região próxima aos olhos.

- **Nomenclatura popular:** CANA-DO-BREJO
- **Nome científico:** *Costus spicatus*
- **Parte utilizada:** Folha, caule e raiz
- **Posologia:** Infusão ou decocção: a 5 a 50%, 20 ml por dia
  Decocção: cozinhar por 5 min 1 colher de sobremesa de folhas picadas em 1 xícara de chá de água. Cobrir, deixar descansar por 10 min, coar e tomar 2 xícaras ao dia, pela manhã e à noite. A decocção pode ser utilizada em banhos de assento para irritações vaginais
  Tintura 20%: 10 a 50 ml por dia
- **Indicações/Alegações:** É considerada depurativa e adstringente. Suas raízes são indicadas como diurético, tônico, emenagogo e diaforético. O chá do caule é utilizado em gonorreia, sífilis, nefrite, picada de insetos, problemas da bexiga e diabetes. Externamente é usada em banhos contra a leucorreia e úlceras.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** CANELA
- **Nome científico:** *Cinnamomum verum, Cinnamomum zeylanicum*
- **Parte utilizada:** casca
- **Forma de utilização:** Decocção: 0,5-2g (1-4 colheres de café) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Como aperiente, tomar 1 xícara de chá do infuso, 10 a 15 min. após o preparo, meia hora antes das refeições. Como antidispéptico, tomar 1 xícara do infuso, 10 a 15 min. após o preparo, após as refeições
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Gripes, resfriados, doenças febris, tosse, afecções das vias respiratórias superiores. Antialérgica: asma, bronquites, rinites provocadas por frio e umidade. Na TPM, amenorreia, dismenorreia, e como antiespasmódica, emenagoga. Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrointestinais leves; tais como cólicas, distensão abdominal e flatulência. Como auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa.
- **Contraindicações:** O aldeído cinâmico pode causar dermatite de contato. O eugenol pode lesar a mucosa gástrica. Usar cuidadosamente em pacientes com sensibilidade cutânea e de mucosas. Contraindicada durante a gestação e lactação.
- **Efeitos adversos:** Podem ocorrer reações alérgicas de pele e mucosas. Em altas doses pode causar gastrenterite, hematúria e aborto.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** CAPIM-LIMÃO, CAPIM-SANTO, CAPIM-CIDRÓ, CAPIM-CIDREIRA, CIDREIRA
- **Nome científico:** *Cymbopogon citratus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-3g (1 a 3 colheres de chá) em 150ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Cólicas intestinais e uterinas. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave, exclusivamente quando frescas. Analgésico, expectorante, diurético, antitérmico. Dores de cabeça.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas como afecções cardíacas, renais, hepáticas, ou portadores de doenças crônicas. Não associar a depressores do sistema nervoso central
- **Efeitos adversos:** Em doses elevadas pode causar síncope e sedação.
- **Informações adicionais:** Pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes). É indicado na amamentação, pois atua estimulando a produção de leite. As infusões devem ser cuidadosamente filtradas, pois a ingestão contínua de microfilamentos que ficam em suspensão pode ocasionar ulcerações na mucosa do esôfago. O uso habitual pode estar relacionado a hiperplasia prostática benigna.

- **Nomenclatura popular:** CARDO MARIANO
- **Nome científico:** *Silybum marianum*
- **Parte utilizada:** frutos sem papilho
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 a 5 g (1-2 colheres de chá) em 100 ml de água
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 100 ml do infuso, de duas a três vezes ao dia, antes das refeições
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Hepatoprotetor.
- **Contraindicações:** Evitar o uso excessivo durante a gravidez e lactação. Casos de grave oclusão das vias biliares.
- **Efeitos adversos:** xerostomia (boca seca), irritação gástrica e diarreia. Cefaleia e reações alérgicas, tais como, dermatite, urticaria, *Rash* cutâneo, prurido, anafilaxia.
- **Informações adicionais:** Cautela ao associar anti-hipertensivos, estimulantes do SNC, inibidores da MAO, glicosídeos cardiotônicos

- **Nomenclatura popular:** CARQUEJA
- **Nome científico:** *Baccharis trimera*
- **Parte utilizada:** Partes aéreas (caule alado)
- **Forma de utilização:** Infusão: 2,5 g (2,5 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia. Tomar 30 minutos antes das refeições
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio de sintomas dispépticos. Anorexia. Dispepsias. Gastrite. Constipação intestinal. Litíase biliar. Diabetes.
- **Contraindicações:** Não utilizar em grávidas, pois pode promover contrações uterinas. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes
- **Efeitos adversos:** O uso pode causar hipotensão (queda da pressão) ou distúrbios digestivos.
- **Informações adicionais:** Doses excessivas e prolongadas (maiores que 3 meses) podem provocar leucopenia. Deve ter o uso interrompido duas semanas antes de cirurgias.

- **Nomenclatura popular:** CÁSCARA-SAGRADA
- **Nome científico:** *Rhamnus purshiana*
- **Parte utilizada:** casca
- **Forma de utilização:** Decocção: 0,5 g (1 colher de café) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar de ½ a 1 xícara de chá, antes de dormir
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Constipação intestinal eventual. Laxativa, purgante.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução intestinal, refluxo, inflamação intestinal aguda (doença de Crohn), colite, apendicite ou dor abdominal de origem desconhecida e pacientes com histórico de pólipos intestinais. Não utilizar durante lactação, gravidez e em menores de 12 anos
- **Efeitos adversos:** Pode ocorrer desconforto no trato gastrintestinal, principalmente em pacientes com cólon irritável, além de mudança de coloração na urina
- **Informações adicionais:** Não fazer uso crônico (mais de 1 semana). O uso contínuo pode promover diarreia, perda de eletrólitos e dependência

- **Nomenclatura popular:** CASTANHA-DA-ÍNDICA
- **Nome científico:** *Aesculus hippocastanum*
- **Parte utilizada:** sementes com casca
- **Forma de utilização:** Decocção: 1,5 g (½ colher de sopa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 x dia, logo após as refeições
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Insuficiência venosa crônica e suas manifestações: Dor e sensação de peso nos membros inferiores. Cãibras noturnas nas panturrilhas. Prurido e edema dos membros inferiores. Fragilidade capilar. Hemorroidas, tromboflebite, edemas, epistaxe, equimoses, metrorragias, dismenorreia, rosácea.
- **Contraindicações:** Não utilizar na gravidez, lactação, insuficiência hepática e renal, como também em casos de lesões da mucosa digestiva em atividade
- **Efeitos adversos:** Altas doses podem causar irritação do trato digestivo, náusea e vômito.
- **Informações adicionais:** Teoricamente, em razão de seus constituintes, a semente de castanha-da-índia aumenta o risco de sangramentos quando utilizada com ácido acetilsalicílico, varfarina, heparina, clopidogrel e anti-inflamatórios como ibuprofeno ou naproxeno. Pode intensificar o efeito hipoglicemiante de usuários de medicamentos para diabetes. Não deve ser administrada com outras drogas nefrotóxicas, como a gentamicina.

- **Nomenclatura popular:** CAVALINHA
- **Nome científico:** *Equisetum arvense*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como diurético em distúrbios do aparelho urinário e próstata. Como remineralizante, ação benéfica sobre tecido ósseo em fraturas com dificuldade de recalcificação. Como tônica usada também no tratamento de enurese noturna. Antilítica.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca. Gravidez e amamentação, graças à presença de alcaloides que podem induzir uma ação colinérgica e oxitócica. Gastrite e úlcera gástrica e duodenal, em função da presença de taninos e sílica, que podem causar ação irritativa sobre a mucosa gástrica e duodenal. Crianças até 12 anos, pela possível ação neuro e nefrotóxica.
- **Efeitos adversos:** Uma alergia rara pode ocorrer em pacientes sensíveis à nicotina. O uso por período superior ao recomendando pode provocar dor de cabeça e anorexia. Altas doses podem provocar irritação gástrica, reduzir os níveis de vitamina B1 e provocar irritação no sistema urinário
- **Informações adicionais:** O uso em pacientes que sejam hipertensos e estejam sob administração de drogas com atividade cardiovascular, principalmente diurético, deve ser cuidadoso, em virtude do forte efeito diurético.

- **Nomenclatura popular:** CEBOLINHA
- **Nome científico:** *Allium fistulosum*
- **Parte utilizada:** bulbo
- **Posologia:** Infusão: 1 colher de sopa dos bulbos e partes aéreas frescas picadas em 1 xícara de chá de água fervente. Deixar descansar tampada por 10 min, coar e tomar 1 xícara 2 vezes/dia, pela manhã e à tarde
  Decocção: 3 a 10 g ou 3 a 5 bulbos picados frescos.
- **Indicações/Alegações:** Gripe, com sintomas de febre baixa, ausência de sudorese e congestão nasal. Rinite causada por frio, com secreção clara e fluida, congestão nasal. Dificuldades digestivas, digestão lenta, diarreia pastosa com restos alimentares.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** CENTELA, CENTELA-ASIÁTICA
- **Nome científico:** *Centella asiatica*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Decocção: 2 a 4g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Insuficiência venosa nos membros inferiores e celulite. Edema dos membros inferiores de origem venosa. Úlcera trófica venosa. Microangiopatia diabética. Microangiopatia hipertensiva venosa. Microangiopatia dos viajantes de avião. Síndrome pós-flebítica. Cicatrizante de feridas. Aterosclerose. Ansiolítico. Lipodistrofia graus I, II e III (celulite).
- **Contraindicações:** Não usar em grávidas, lactantes, crianças, pacientes com gastrite ou úlcera estomacal.
- **Efeitos adversos:** Em caso de hipersensibilidade, recomenda-se descontinuar o uso. Pode provocar irritações na pele e dermatite de contato.
- **Informações adicionais:** Usar com cuidado na lactação e em hipertensos.

- **Nomenclatura popular:** CHAMBÁ, CHACHAMBÁ, TREVO-CUMARU
- **Nome científico:** *Justicia pectoralis*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Infusão: 5 g (5 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Três a sete anos: tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia. Acima de sete até 12 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia. Acima de 12 anos: tomar 150 ml do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia. Maiores de 70 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Tosse, como expectorante e broncodilatador. Analgésico em dores de cabeça.
- **Contraindicações:** Pacientes com problemas de coagulação e em uso de anticoagulantes e analgésicos. Durante a gestação, lactação
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 15 dias

- **Nomenclatura popular:** CHAPÉU-DE-COURO
- **Nome científico:** *Echinodorus macrophyllus, Echinodorus grandiflorus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Anti-inflamatório para doenças reumáticas, artralgias, em especial a gota. Diurético, vasodilatador e redutor do colesterol para prevenção da aterosclerose e hipertensão arterial. Antisséptico do trato urinário (uso tradicional) e anti-inflamatório para doenças renais e das vias urinárias (cistites, edemas, auxiliar nas infecções urinárias).
- **Contraindicações:** Em pacientes hipotensos, sem que haja reposição de fluidos. Nos corrimentos crônicos, diarreia, espermatorreia, impotência. Em pacientes portadores de insuficiência renal.
- **Efeitos adversos:** Não utilizar doses acima da recomendada, pois pode causar diarreia
- **Informações adicionais:** Pode interagir com medicamentos anti-hipertensivos, causando queda da pressão

- **Nomenclatura popular:** COLÔNIA
- **Nome científico:** *Alpinia zerumbet, Alpinia speciosa*
- **Parte utilizada:** folhas secas
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,8g para 100ml de água. Tintura 20%
- **Posologia e modo de usar:** Tomar o infuso três vezes ao dia. Tomar 10 ml da tintura diluídos em 75 ml de água, 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio da ansiedade leve. Diurético e anti-hipertensivo nos casos de hipertensão arterial leve. Problemas das vias urinárias
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, alcoolistas e diabéticos. Portadores de cardiopatias, nefropatias, hepatopatias e outras doenças crônicas.
- **Efeitos adversos:** No tratamento com o extrato hidroalcoólico, foi observado o aumento de transaminases e HDL
- **Informações adicionais:** Risco de produzir depressão do sistema nervoso central e hepatoxicidade.

- **Nomenclatura popular:** CONFREI
- **Nome científico:** *Symphytum officinale*
- **Parte utilizada:** Extrato hidroalcoólico (Raízes)
- **Forma de utilização:** Pomada 10%
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar nas áreas afetadas, duas vezes ao dia
- **Via:** Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no tratamento decorrente de entorses e contusões. Problemas musculares. Tendinites. Cicatrização de feridas incluindo úlceras varicosas. Cicatrização de feridas no pós-operatório. Equimoses, hematomas.
- **Contraindicações:** Esse produto deverá ser utilizado por, no máximo, seis semanas ao ano. Não usar em lesões abertas. Tendo em vista a toxicidade associada à presença dos alcaloides pirrolizidínicos não se recomenda o uso durante a gravidez e lactação.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Devido às propriedades hepatotóxicas, o confrei não deve ser utilizado internamente. Não utilizar por mais de 10 dias consecutivos.

- **Nomenclatura popular:** COPAÍBA
- **Nome científico:** *Copaifera langsdorffii*
- **Parte utilizada:** Óleo/resina
- **Forma de utilização:** Pomada 10%
- **Posologia e modo de usar:** Após higienização, aplicar na área afetada 3 vezes ao dia.
- **Via:** Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Cicatrizante e antisséptico em ferimentos, úlceras. Dores reumáticas e articulares. Psoríase.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** Podem ocorrer dermatite de contato e urticária.
- **Informações adicionais:** O uso oral pode originar irritação dos tecidos e provocar maior desconforto local nas infecções agudas do trato urinário e nas leucorreias, por ação de algumas substâncias irritantes presentes no óleo.

- **Nomenclatura popular:** CÚRCUMA, AÇAFRÃO, AÇAFRÃO DA TERRA
- **Nome científico:** *Curcuma longa*
- **Parte utilizada:** Rizomas
- **Forma de utilização:** Decocção: 0,5 a 1g (2 colheres de café) em 150 ml (1 xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações: C**omo colerético; como auxiliar no alívio de sintomas dispépticos, tais como sensação de plenitude; como antiflatulento. Digestão lenta; como colagogo; e como colerético. Como anti-inflamatório. Artrites e artroses.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por gestantes, lactantes, por pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e em caso de úlcera gastroduodenal. Em caso de cálculos biliares (pedra na vesícula), utilizar somente sob avaliação médica
- **Efeitos adversos:** Leves sintomas de xerostomia (boca seca), flatulência e irritação gástrica podem ocorrer, entretanto, a frequência não é conhecida. Pode estar relacionado com a ocorrência de diarreia, dor abdominal, náuseas, edemas localizados e queda de cabelo
- **Informações adicionais:** Não utilizar em conjunto com anticoagulantes. É recomendado utilizar por até 7 dias.

- **Nomenclatura popular:** DENTE-DE-LEÃO
- **Nome científico:** *Taraxacum officinale*
- **Parte utilizada:** Toda a planta com raiz
- **Forma de utilização:** Decocção: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 ml (1 xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá de 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dispepsia (distúrbios digestivos), como diurético. Pessoas predispostas a litíase biliar, oligúria, problemas hepáticos, cirrose, icterícia, desordens hepatobiliares. Coadjuvante no tratamento da obesidade, dermatoses, hipoacidez gástrica e desordens reumáticas.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal. Na ocorrência de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes do uso. Não deve ser utilizado em pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares. Uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos. Pessoas diabéticas ou portadoras de patologias renais ou cardíacas, devem evitar utilizar esse produto, devido ao risco de provocar hipocalemia
- **Efeitos adversos:** O uso pode provocar hiperacidez gástrica e hipotensão (queda da pressão)
- **Informações adicionais:** Pode diminuir a absorção de antibióticos tais como ciprofloxacino, levofloxacino e moxifloxacino. A coadministração com medicamentos tais como aspirina, varfarina, clopidogrel, enoxaparina, diclofenaco, ibuprofeno e naproxeno deve ser feita com cautela.

- **Nomenclatura popular:** EMBAÚBA
- **Nome científico:** *Cecropia sp.*
- **Parte utilizada:** Folhas
- **Posologia:**
  Planta seca: 2 a 10 g/dia
  Tintura (1:5): 10 a 50 mℓ/dia
  Decocto para hipertensão: 1 a 2 folhas secas (cerca de 20 g) em ½ litro de água. Ferver por 10 min, coar e manter em geladeira. Ttomar 1 xícara de chá 1 a 3 vezes ao dia
  Xarope para asma e tosse: ferver, durante 1 min, 500 g das folhas em 1½ litro de água. Juntar 2 kg de açúcar e ferver por mais 3 min. A dose para crianças (entre 2 e 6 anos) é de 1 colher de sobremesa a cada 2 ou 3 horas e para adultos 2 a 3 colheres a cada 2 horas.
- **Indicações/Alegações:** Hipertensão arterial. Afecções das vias respiratórias: asma, bronquite, dispneia, tosse. Edemas. Verrugas e calos; nesses casos, fazer uso tópico do látex.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** EQUINÁCEA
- **Nome científico:** *Echinacea angustifolia*
- **Parte utilizada:** Raiz
- **Forma de utilização:** Decocção: 1 g em 150 ml de água (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 150 ml do decocto ou infuso, três vezes ao dia
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio de sintomas decorrentes do resfriado comum.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para crianças menores de 12 anos. Pode haver interação entre equinácea e ciclosporina ou corticoides, minimizando seus efeitos, assim não deve ser administrado concomitantemente com esteroides anabolizantes, amiodarona, metotrexato, cetoconazol, devido a capacidade de gerar dano hepático
- **Efeitos adversos:** Pode desencadear reações alérgicas, incluindo cutâneas, tremores, febre e cefaleia. Hipersalivação e em dosagens altas, náusea e vômito. Seu uso prolongado pode causar hepatotoxicidade.
- **Informações adicionais:** A terapia deve começar aos primeiros sinais do resfriado comum. O uso contínuo não deve ultrapassar oito semanas.

- **Nomenclatura popular:** ERVA BALEEIRA
- **Nome científico:** *Cordia verbenacea*
- **Parte utilizada:** folha
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara, 3 x dia. Tópica: Aplicar compressa na região afetada duas a três vezes ao dia.
- **Via:** Oral / Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Doenças reumáticas (artralgia, artrose e artrite). Dores musculares.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
- **Efeitos adversos:** Em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso
- **Informações adicionais:** Utilizar apenas na pele íntegra, sem solução de continuidade. Não utilizar em doses acima das recomendadas.

- **Nomenclatura popular:** ERVA-CIDREIRA, FALSA ERVA-CIDREIRA, FALSA MELISSA
- **Nome científico:** *Lippia alba*
- **Parte utilizada:** partes aéreas (folha e flor)
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 a 3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Três a sete anos: tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia. Acima de sete até 12 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia. Acima de 12 anos: tomar 150 ml do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia. Maiores de 70 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, 3 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio da ansiedade leve; como antiespasmódico; e como antidispéptico.
- **Contraindicações:** Usar cuidadosamente em pessoas com hipotensão (pressão baixa) e para crianças de 0 a 5 anos. O uso deve ser evitado por pessoas portadoras de gastrite e úlcera gastroduodenal.
- **Efeitos adversos:** Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia (diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (queda da pressão).
- **Informações adicionais:** O uso habitual, especialmente dos quimiotipos ricos em citral, pode estar relacionado ao desenvolvimento de prostatite benigna e redução da performance sexual do homem, em decorrência da atividade hormonal do citral.

- **Nomenclatura popular:** ERVA-DE-BICHO, PIMENTEIRA D'ÁGUA
- **Nome científico:** *Polygonum punctatum*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar na região afetada 3 vezes ao dia
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Hemorragias (internas), varizes e varicoses, hemorroidas, afecções urinárias, fibromas uterinos, congestão cerebral, raciocínio dificultado.
- **Contraindicações:** Grávidas e lactantes
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** ERVA DOCE, ANIS
- **Nome científico:** *Pimpinella anisum*
- **Parte utilizada:** frutos
- **Forma de utilização:** Decocção: 1,5g (3 colheres café) em 150ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves; tais como distensão abdominal e flatulência; como auxiliar no alívio da tosse produtiva associada ao resfriado comum
- **Contraindicações:** A utilização em crianças menores de 12 anos, lactantes e gestantes não é recomendada, devido à ausência de dados suficientes para avaliação de segurança. Em gestantes pode ocasionar alterações hormonais.
- **Efeitos adversos:** Em caso de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente.
- **Informações adicionais:** A droga vegetal deve ser amassada imediatamente antes de usar. Aumenta o leite de lactantes. Utilizar por, no máximo, duas semanas.

- **Nomenclatura popular:** ERVA-LUÍSA, LIMONETE, LÚCIA-LIMA
- **Nome científico:** *Aloysia triphylla*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1-3 g (1 a 3 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 3 xícaras ao dia após as refeições
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Náuseas. Indigestão. Flatulência. Possui ação estimulante é utilizada como antidepressiva em casos de angústia e insônia
- **Contraindicações:** Grávidas e lactantes. Cuidado ao se expor ao sol após seu uso, essa erva é fotossensibilizante.
- **Efeitos adversos:** Seu uso prolongado em doses elevadas via oral pode produzir irritação gástrica, bradicardia e hipotensão.
- **Informações adicionais:** Nunca utilizar em altas dosagens ou por uso prolongado, principalmente, devido ao seu efeito no sistema nervoso central. Utilizar no máximo por 3 meses ininterruptos. Sua utilização causa sonolência, não realizar tarefas complexas após seu uso.

- **Nomenclatura popular:** ESPINHEIRA-SANTA
- **Nome científico:** *Maytenus ilicifolia*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Decocção: 1-3 g (1-3 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 1 xícara de chá, duas horas após o almoço e à noite, podendo ser administrado até quatro vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dispepsia (distúrbios da digestão), azia e gastrite. Coadjuvante no tratamento episódico de prevenção de úlcera em uso de anti-inflamatórios não esteroidais. Normalizador das funções gastrointestinais, especialmente como protetor contra úlcera gástrica.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação e lactação, por reduzir a produção do leite materno e para menores de 12 anos
- **Efeitos adversos:** Os efeitos adversos mais relatados foram cefaleia, sonolência, boca seca, náuseas, gosto estranho na boca, tremor nas mãos, poliúria, cistite, dor articular nas mãos e diarreia.
- **Informações adicionais:** O uso contínuo não deve ultrapassar seis meses, podendo ser repetido o tratamento, se necessário, após intervalo de 30 dias

- **Nomenclatura popular:** EUCALIPTO
- **Nome científico:** *Eucalyptus globulus*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Oral: Infusão: 1,5 a 3g g (0,5 a 1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá).
- **Inalatória**: Infusão: 3 g em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia. Inalatória: fazer inalação 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral/Inalatória
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Oral: Gripes, resfriados e febres. Tosse produtiva, sinusite, amigdalite, bronquite. Infecção urinária, cistite, uretrite e leucorreias. Uso externo: como cicatrizante de feridas. Cataplasma em inflamações de pele e contusões e dores. Inalatória: Gripes e resfriados, para desobstrução das vias respiratórias, como adjuvante no tratamento de bronquite, asma e sinusite.
- **Contraindicações:** Queimação epigástrica. Em uso externo pode provocar reações alérgicas, urticária e eczemas. Em asmáticos pode causar efeito paradoxal, ocasionando broncospasmo. Contraindicada em gastrite, úlcera péptica, disfunção hepática, cistite intersticial, gravidez e para crianças menores de 2 anos de idade. Não deve ser administrado internamente a pessoas com inflamação do trato gastrointestinal, disfunções da vesícula biliar ou insuficiência hepática.
- **Efeitos adversos:** Em casos raros, pode provocar náusea, vômito e diarreia
- **Informações adicionais:** Evitar associar com sedativos, anestésicos e analgésicos, pois pode potencializar suas ações. Pode interferir com tratamentos hipoglicemiantes. Colocar a infusão em recipiente aberto, cobrir a cabeça com um pano junto ao recipiente e inalar. Produtos contendo eucalipto não devem ser aplicados na face, principalmente no nariz de recém-nascidos ou crianças com menos de 2 anos de idade.

- **Nomenclatura popular:** FUNCHO
- **Nome científico:** *Foeniculum vulgare*
- **Parte utilizada:** frutos
- **Forma de utilização:** Infusão: 1,5 a 7g de fruto em 150ml de água. Tintura 10%.
- **Posologia e modo de usar:** Tomar o infuso, uma vez ao dia, respeitando a dose máxima diária de 7 g. Tomar 1 a 3 ml da tintura, diluídos em 50 ml de água, uma a três vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Infusão: Adulto / Infantil Tintura: Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves; tais como cólicas, distensão abdominal e flatulência
- **Contraindicações:** Não usar em gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoolistas, diabéticos e pessoas com síndromes que cursem com hiperestrogenismo. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao funcho ou plantas da família Apiaceae. Doses acima das recomendadas não devem ser utilizadas por longos períodos. Em casos raros podem aparecer reações alérgicas na pele e no sistema respiratório, tais como asma, dermatite de contato e rino-conjuntivite. Elevada concentração de cumarinas na tintura pode provocar o aparecimento de vesículas, edema ou hiperpigmentação cutânea.
- **Efeitos adversos:** Pode promover efeitos estrogênicos, aumento na lactação.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** GARRA-DO-DIABO
- **Nome científico:** *Harpagophytum procumbens*
- **Parte utilizada:** raízes tuberosas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia, após as refeições
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Artralgias, doenças reumáticas (artrite, artrose) e tendinite. Dores crônicas da coluna vertebral. Dispepsia inespecífica.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal, ou que apresentem doenças cardiovasculares, assim como para menores de 18 anos de idade.
- **Efeitos adversos:** Diarreia, alterações no paladar, leve efeito hipoglicemiante
- **Informações adicionais:** A urina pode ficar ligeiramente escurecida durante o uso da garra-do-diabo. Usar com cuidado em cardiopatas, pois doses excessivas de *H. procumbens* podem interferir no tratamento de pacientes com problemas cardíacos e em tratamento para pressão arterial, assim como nos pacientes diabéticos em uso de antidiabético oral ou insulina devido a uma possível redução da glicemia. Esses dados ainda carecem de avaliações clínicas. Usar com cuidado em pacientes portadores de litíase biliar. Pode provocar indisposição gástrica leve, e causar diarreia.

- **Nomenclatura popular:** GENGIBRE
- **Nome científico:** *Zingiber officinale*
- **Parte utilizada:** rizoma
- **Forma de utilização:** Infusão / Decocção: 0,5 - 1 g (1 a 2 colheres de café) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Gripes, resfriados, tosse, bronquites. Irritação e inflamação da garganta, rouquidão. Digestão lenta, plenitude pós-prandial; gastrites e epigastralgias; flatulência; refluxo gastresofágico. Intoxicação alimentar, principalmente por frutos do mar. Doenças reumáticas, dores e processos inflamatórios articulares. Como tônico e afrodisíaco. Náuseas, vômitos pós-cirúrgicos, cinetose (enjoo do movimento), hiperêmese gravídica.
- **Contraindicações:** É contraindicado para pessoas com cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial. Evitar o uso em pacientes que estejam com desordens de coagulação. Evitar o uso em menores de seis anos
- **Efeitos adversos:** Doses muito elevadas podem causar arritmias e depressão do Sistema Nervoso Central (SNC). Dependendo da dose utilizada, algumas pessoas podem apresentar irritação gástrica e, quando mais elevadas, podem provocar cólicas digestivas, hipertensão arterial e tonturas.
- **Informações adicionais:** Evitar o uso em pacientes que estejam usando anticoagulantes. Na gravidez a dose máxima diária recomendada é de 1 g/dia. Uso cauteloso em pacientes hipertensos. Contraindicado o uso interno em hipertensos graves. Dermatite de contato em pacientes sensíveis

- **Nomenclatura popular:** GINSENG
- **Nome científico:** *Panax ginseng*
- **Parte utilizada:** raiz
- **Forma de utilização:** Decocção: 0,5g em 200 ml de água.
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá 1 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Estado de fadiga física e mental, adaptógeno. Energético, circulatório, cardiotônico, memória e concentração, estimulante.
- **Contraindicações:** Gestantes e lactantes. Doenças agudas, hemorragia, hipertensão, períodos agudos de trombose coronária, hiperestrogenia, taquicardia, insônia, enxaqueca.
- **Efeitos adversos:** Pode causar cefaleia, diarreia e alergias.
- **Informações adicionais:** Utilizar por no máximo três meses. Deverá haver cautela no uso concomitante com psicotrópicos, anti-hipertensivos, cardiotônicos, anticoagulantes, hipoglicemiantes, contraceptivos e repositores hormonais. Evitar o uso concomitante de café, chá ou outra substância estimulante.

- **Nomenclatura popular:** GOIABEIRA
- **Nome científico:** *Psidium guajava*
- **Parte utilizada:** folhas jovens
- **Forma de utilização:** Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 cálice (30 ml) após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia
- **Via:** Oral / Tópica
- **Uso:** Oral: Adulto Tópico: Adulto / Infantil acima de 12 anos
- **Indicações/Alegações:** Oral: Auxiliar no tratamento da diarreia leve não infecciosa. Tópica: Pele e mucosas lesadas, como antisséptico. Gargarejo em afecções da garganta, inflamação da boca, afta e gengivite.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações. Contraindicado para diabéticos, cardiopatas, e pessoas que apresentam distúrbios metabólicos.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Não utilizar continuamente

- **Nomenclatura popular:** GUAÇATONGA, ERVA-DE-BUGRE
- **Nome científico:** *Casearia sylvestris*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 2 a 4 g (1 a 2 colheres de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia antes das principais refeições. Tópico: Aplicar no local afetado, 3 a 4 vezes ao dia
- **Via:** Oral / Tópico
- **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Oral: Dispepsia (distúrbios digestivos), gastrite e halitose (mau hálito). Tópica: Dor e lesões, como antisséptico e cicatrizante de feridas.
- **Contraindicações:** Oral: Não usar em grávidas e lactantes
- **Efeitos adversos:** Pode tornar a urina viscosa, adocicada, com odor característico e rica em sedimento.
- **Informações adicionais:** Por ser antagonista de vitamina K, o uso prolongado pode provocar hemorragia, além de potencializar a ação dos anticoagulantes, dificultando o controle das suas dosagens

- **Nomenclatura popular:** GUACO
- **Nome científico:** *Mikania glomerata / MIkania laevigata*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/infantil
- **Indicações/Alegações:** Alívio sintomático de afecções produtivas das vias aéreas superiores. Febres, gripes e resfriados. Tosses rebeldes, bronquite, asma. Faringites, laringites, rouquidão. Eczemas. Uso externo: gargarejos em infecções de garganta, em loções no eczema pruriginoso.
- **Contraindicações:** Não usar em gestantes. Em hepatopatias crônicas, hipertensos graves.
- **Efeitos adversos:** A utilização pode interferir na coagulação sanguínea. Doses acima da recomendada podem provocar vômitos, diarreia e taquicardia. Pode provocar aumento do fluxo menstrual
- **Informações adicionais:** Pode interagir com anti-inflamatórios não esteroidais. O uso concomitante com antibióticos deve ser evitado devido à potencial interação clínica. Não usar por mais de 15 dias consecutivos, o tratamento pode ser repetido, se necessário, após intervalo de 5 dias.

- **Nomenclatura popular:** GUARANÁ
- **Nome científico:** *Paullinia cupana*
- **Parte utilizada:** sementes
- **Forma de utilização:** 0,5 - 2 g do pó (1 a 4 colheres de café)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar puro ou diluído em água 1 vez ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Fadiga, como estimulante. Esgotamento, astenia, depressão nervosa, favorece atividade intelectual, combate a enxaqueca.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com ansiedade, hipertireoidismo, hipertensão, arritmias, problemas cardíacos, estomacais e intestinais, taquicardia paroxística, gastrite e cólon irritável. Na gravidez, pois a cafeína atravessa a placenta e no aleitamento porque a cafeína chega ao leite materno.
- **Efeitos adversos:** Em altas doses, pode causar insônia, nervosismo e ansiedade. Irritação gástrica, hipertensão e diarreia.
- **Informações adicionais:** Não associar com outras drogas com bases xânticas (café, noz-decola, mate), nem com anti-hipertensivos.

- **Nomenclatura popular:** HAMAMÉLIS
- **Nome científico:** *Hamamelis virginiana*
- **Parte utilizada:** Oral: Folhas Tópica: Casca
- **Forma de utilização:** Oral: Decocção: 2 a 3 g em 250 ml de água.
  Tópica: Decocção: 3-6 g (1-2 colheres de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara 3 vezes ao dia. Tópica: Aplicar em compressas na região afetada, 2 a 3 vezes ao dia. Aplicar, na região anorretal, por meio de compressas embebidas na formulação, até três vezes ao dia. Fazer gargarejo com o decocto, até três vezes ao dia.
- **Via:** Oral / Tópica
- **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Oral: Tratamento sintomático de problemas relacionados a veias varicosas, como pernas pesadas e doloridas, e para hemorroidas. Tópica: como auxiliar no alívio do prurido e ardência associados às hemorroidas. Como auxiliar no alívio de sintomas decorrentes de inflamações leves na mucosa da cavidade oral.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
- **Efeitos adversos:** Oral: Em pacientes sensíveis é possível o surgimento de alterações gastrintestinais. Tópica: Não ingerir, pois pode, eventualmente, provocar irritação gástrica, vômitos e danos hepáticos.
- **Informações adicionais:** Oral: Se persistirem os sintomas, suspender tratamento e buscar orientação médica. Tópica: Nunca usar continuamente por mais de 4 semanas

- **Nomenclatura popular:** HIBISCO
- **Nome científico:** *Hibiscus sabdariffa*
- **Parte utilizada:** flores
- **Forma de utilização:** Decocção: 1 colher rasa de sopa das flores de hibisco em 200 ml a 400ml de água (1 a 2 copos de água). Ferver por 5 minutos.
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Antiespasmódica. Diurética. Digestiva. Laxante suave. Corante. Aromatizante. Possui ainda propriedade anti-hipertensiva e calmante.
- **Contraindicações:** Portadores de doenças cardíacas graves devem limitar o consumo, devido à eliminação de eletrólitos que pode ocorrer com seu uso. Gestantes, pois foi identificada certa ação mutagênica. Lactantes. Crianças menores de 12 anos.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Cardíacos devem utilizar o produto com cautela, pois seu efeito diurético leva à excreção de eletrólitos, em especial o potássio, reduzindo a contratilidade e aumentando a deficiência cardíaca. Não há limites quanto ao seu tempo de uso. Não causa dependência física ou psíquica. Até o momento, não foi demonstrada qualquer interação medicamentosa ou alimentar.

- **Nomenclatura popular:** HORTELÃ
- **Nome científico:** *Mentha arvensis, Mentha spicata*
- **Parte utilizada:** parte aérea
- **Forma de utilização:** Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Resfriados e gripes. Faringite, amigdalite. Rinite alérgica. Asma brônquica, bronquites e sinusites (favorece a expectoração). Dispepsias em geral, cólicas abdominais, flatulência. Síndrome do intestino irritável. Patologias dentárias, dores, inflamações etc. (bochechos). Nas dermatoses como antipruriginoso, em dores reumáticas e nevrálgicas, pois o uso na pele e mucosas resulta em sensação refrescante, diminuindo a sensibilidade e a dor. Amebíase e giardíase (comprovadas em ensaios clínicos).
- **Contraindicações:** O uso do óleo essencial é contraindicado em lactentes e na gravidez. Pode irritar a mucosa ocular e provocar insônia em pessoas sensíveis.
- **Efeitos adversos:** Pessoas sensíveis podem ter problemas gástricos.
- **Informações adicionais:** O mentol em doses elevadas é tóxico, pode causar choque, confusão mental, coma, arritmias e morte.

- **Nomenclatura popular:** HORTELÃ-PIMENTA, ALEVANTE
- **Nome científico:** *Mentha x piperita*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Dispepsia. Flatulência. Cólica intestinal. Distúrbios biliares. Enterites. Síndrome do intestino irritável.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação. Na presença de cálculos biliares, consultar profissional de saúde antes de usar. Não usar em casos de tratamento com sinvastatina e felodipina. Não usar em gestantes. Pessoas com refluxo gastroesofágico devem evitar o uso de preparações a base de *Mentha x piperita*, pois pode ocorrer piora do quadro, além de causar irritação da mucosa gástrica, incluindo estomatite, esofagite severa, gastrite, diarreia, pancreatite e piora dos sintomas de pirose.
- **Efeitos adversos:** Pessoas sensíveis ou alérgicas ao mentol podem apresentar dor de cabeça, prurido, coriza, asma e arritmias. Diminuição da produção de leite materno. Náuseas, vômitos, dor abdominal e ardência na região perianal.
- **Informações adicionais:** Em altas dosagens pode, estar relacionado à lesões hepáticas, nefrite intersticial e insuficiência renal aguda. O óleo essencial não deve ser usado em crianças menores de 3 anos de idade.

- **Nomenclatura popular:** INSULINA VEGETAL
- **Nome científico:** *Cissus sicyoides*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Posologia e modo de usar:** Chá infusão contra diabete: colocar 2 colheres da folha seca da insulina (planta) ou 3 folhas grandes frescas, em um litro e meio de água fervente. Abafar e deixar descansar por 20 minutos. Coar e tomar de 3 a 4 vezes ao dia.
- **Indicações/Alegações:** Diminui a pressão arterial. Faz suar. Antirreumático. Antidiabética. Anti-inflamatória. Melhora ou facilita a funcionalidade digestiva do estômago. Anti-hemorroidária.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** IPÊ-ROXO
- **Nome científico:** *Handroanthus impetiginosus*
- **Parte utilizada:** casca
- **Posologia:** Decocto: 3 colheres de sopa da entrecasca em 1 copo de água. Tomar 2 xícaras ao dia.
- **Indicações/Alegações:** Anti-inflamatória. Antimicrobiana. Antialérgica. Cicatrizante. Antitumoral.
- **Contraindicações:** Pacientes em tratamento com anticoagulante não devem utilizar a espécie sem prévia consulta médica
- **Efeitos adversos:** Pode causar náuseas e vômitos.
- **Informações adicionais:** A maior parte da toxicidade da espécie tem sido associada com a intervenção no ciclo biológico da vitamina K no organismo, com perturbação da formação da coagulação ou inibição de propriedades da vitamina K.

- **Nomenclatura popular:** JUCÁ; PAU-FERRO
- **Nome científico:** *Caesalpinia ferrea*
- **Parte utilizada:** favas
- **Forma de utilização:** Decocção: 7,5 g (2,5 colheres de sopa) em 150 ml (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar compressa na região afetada, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Lesões, como adstringente, hemostático, cicatrizante e antisséptico
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** JURUBEBA
- **Nome científico:** *Solanum paniculatum*
- **Parte utilizada:** planta inteira
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 g (1 colher de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dispepsia (distúrbios da digestão). Hepatoprotetor.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** Doses acima da recomendada e por período de tempo acima do recomendado podem causar intoxicação com náuseas, vômitos, diarreia, cólicas abdominais confusão mental, edema cerebral e morte
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** LARANJA AMARGA, LARANJA-DA-TERRA
- **Nome científico:** *Citrus aurantium*
- **Parte utilizada:** flores, frutos e folhas
- **Forma de utilização:** Infusão / Maceração:
  1-2 g (1-2 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 a 2 xícaras de chá, antes de dormir.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Folhas: gripes e resfriados, tosse com expectoração amarelada e abundante, resfriados de repetição
    - Frutos: dispneia e palpitações
    - Fruto e epicarpo: antiespasmódico, carminativo, halitose, gosto amargo na boca, digestão lenta, regurgitação de alimentos, dor, distensão e plenitude abdominal, borborigmos, constipação intestinal, gastralgias, dispepsias e perturbações digestivas em geral
    - Flores: ansiedades, histerias, palpitações, insônia leve.
    - Folhas: reumatismo e taquicardia.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos. Deve ser evitado na gravidez por ter ação ocitócica. Não associar com inibidores da MAO, por causa das substâncias simpaticomiméticas que podem ocasionar crises hipertensivas. Usar com cuidado quando associado à ciclosporina, pois costuma alterar suas concentrações plasmáticas levando à intoxicação, sendo necessário monitoramento cuidadoso.
- **Efeitos adversos:** Pode causar fitodermatoses (furanocumarinas). Fotossensibilidade.
- **Informações adicionais:** Respeitar rigorosamente as doses recomendadas. Deixar as flores em maceração por 3 a 4 horas.

- **Nomenclatura popular:** LAVANDA, ALFAZEMA
- **Nome científico:** *Lavandula angustifolia* ou *Lavandula officinalis*
- **Parte utilizada:** flor
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 a 2 g para cada xícara (150 ml de água).
- **Posologia:** Utilizar 1 xícara 3 vezes ao dia e preferencialmente uma dose de 150 ml antes de deitar-se
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio da ansiedade e insônia leves.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados. Usar com cuidado em pessoas que apresentam colite e hepatopatia. Usar com cautela em pessoas com úlcera gastroduodenal, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, hepatopatia, epilepsia e doença de Parkinson.
- **Efeitos adversos:** O uso por via oral, em pessoas com gastrite e úlcera gastroduodenal, pode provocar náuseas e vômitos, em decorrência da irritação da mucosa gástrica (devido à ação do linalol). Como efeitos adversos pode desencadear: sonolência, cefaleia, constipação intestinal, dermatite de contato, confusão mental e hematúria em doses elevadas ou tóxicas, ou em pessoas hipersensíveis
- **Informações adicionais:** O uso contínuo não deve ultrapassar 15 a 20 dias, podendo ser repetido o tratamento, se for necessário, após 7 dias de intervalo

- **Nomenclatura popular:** LOSNA ou ARTEMÍSIA ou ABSINTO
- **Nome científico:** *Artemisia vulgaris*
- **Parte utilizada:** folhas e sumidades floridas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g para cada xícara (150 ml). Tintura a 20%
- **Posologia:** Utilizar 1 xícara 3 vezes ao dia. Tintura 20%: 5 a 30 mℓ/dia
- **Indicações/Alegações:** Anorexia. Digestão lenta. Parasitoses intestinais. Cólicas menstruais. Menstruações com fluxo de sangue intenso, escuro, crônicas, fluidas.
- **Contraindicações:** Gestação, lactação e úlceras gastroduodenais, cólon irritável e epilepsia. Não deve ser prescrita para crianças.
- **Efeitos adversos:** Apresenta toxicidade sobre o SNC (psicoexcitação, tremores, convulsões). Alergênica.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** MACELA, MARCELA, MARCELA-DO-CAMPO
- **Nome científico:** *Achyrocline satureioides*
- **Parte utilizada:** sumidades floridas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1,5 g (1/2 colher de sopa) em 150 ml (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** auxiliar no alívio de sintomas dispépticos; como antiespasmódico; e como anti-inflamatório.
- **Contraindicações:** Uso é contraindicado durante a gestação e lactação, e para menores de 18 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
- **Efeitos adversos:** Em caso de alergia, suspender o uso. Pode, em casos raros, provocar vertigem, cefaleia, alergia ocular e fotodermatose (dermatite de contato pós exposição solar).
- **Informações adicionais:** Pessoas que apresentam episódios de hipoglicemia devem solicitar orientação médica antes do uso desse produto. Pode potencializar o efeito da insulina, barbitúricos e outros sedativos

- **Nomenclatura popular:** MALVA
- **Nome científico:** *Malva sylvestris*
- **Parte utilizada:** folhas e flores
- **Forma de utilização:** Oral: Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá) Tópica: Infusão: 6g (2 colheres de sopa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia. Tópica: Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, 3 vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral/Tópica
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Oral: inflamações da pele, boca e garganta (laringite, faringite). Tratamento de problemas respiratórios (tosse, catarro, bronquite). Irritações gastrintestinais (gastrites, úlceras). Tópica: contusões e processos inflamatórios da boca e garganta. Úlcera e erupções cutâneas, dermatoses, furunculoses, abcessos, aftas, picadas de insetos.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos.
- **Efeitos adversos:** Em caso de aparecimento de reações alérgicas, suspender o uso imediatamente.
- **Informações adicionais:** Não são conhecidas interações medicamentosas, porém o efeito laxante da mucilagem pode interferir na absorção de alguns fármacos, especialmente vitaminas e minerais, portanto é recomendado utilizar o fitoterápico uma hora antes ou após a administração de tais medicamentos.

- **Nomenclatura popular:** MALVA-CHEIROSA, GERÂNIO
- **Nome científico:** *Pelargonium graveolens*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 colher de chá em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Tosse. Calmante. Inflamações da garganta e do ouvido. Inflamações ovarianas. Cistite e nefrite
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Utilizar por no máximo 10 dias consecutivos, fazer uma pausa de 5 dias para retomar o uso.

- **Nomenclatura popular:** MANJERICÃO
- **Nome científico:** *Ocinum sp*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 10 folhas de manjericão em 1 litro de água.
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Diurética e estimulante. Pode ser utilizada em banhos, emplastros para inflamação nos testículos, reumatismo, paralisia e pernas inchadas. Gargarejos para dor de garganta e aftas. É tonificante do estomago e intestino.
- **Contraindicações:** contraindicado em altas doses durante a gravidez, em crianças com menos de 12 anos e em mulheres em fase de lactação.
- **Efeitos adversos:** reações alérgicas
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** MARACUJÁ
- **Nome científico:** *Passiflora incarnata*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml (xícara de chá). Recipiente descoberto.
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Ansiedade. Insônia. Depressão ansiosa, espasmos musculares, nevralgias, cefaleias, hipertensão arterial, taquicardia, palpitação e transtornos do climatério. Tosse.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações.
- **Efeitos adversos:** Seu uso pode causar sonolência
- **Informações adicionais:** Não deve ser usado em conjunto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso. Nunca utilizar cronicamente. Pode haver potencialização do efeito com o álcool. Evitar dirigir veículos e operar maquinários. Não utilizar esse fitoterápico simultaneamente ao consumo de bebidas alcoólicas.

- **Nomenclatura popular:** MELÃO-DE-SÃO-CAETANO
- **Nome científico:** *Momordica charantia*
- **Parte utilizada:** Folhas, frutos e sementes
- **Forma de utilização:** Decocção: 5 g em 1 L
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar nos locais afetados 2 x dia ou banhar-se uma vez ao dia.
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dermatites (irritação da pele) e escabiose (sarna)
- **Contraindicações:** Não usar em gestantes
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Pode interagir com hipoglicemiantes. Não utilizar por via oral, pois pode causar coma hipoglicêmico (por diminuição de açúcar no sangue)

- **Nomenclatura popular:** MELISSA, ERVA-CIDREIRA
- **Nome científico:** *Melissa officinalis*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão / Maceração:
  2 - 4 g (1-2 colheres de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio da ansiedade e insônia leves. Como auxiliar no tratamento sintomático de queixas gastrintestinais leves; tais como distensão abdominal e flatulência
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados. Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo (redução da função da tireoide). É contraindicado em pessoas com glaucoma e hiperplasia benigna de próstata.
- **Efeitos adversos:** Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** MENTRASTO; CATINGA DE BODE
- **Nome científico:** *Ageratum conyzoides*
- **Parte utilizada:** partes aéreas sem as flores
- **Forma de utilização:** Infusão: 2-3 g (2 a 3 colheres de chá) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Analgésico e anti-inflamatório. Reumatismos. Dismenorreia.
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com problemas hepáticos. Durante a gravidez e amamentação.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Nunca usar por mais de três semanas consecutivas

- **Nomenclatura popular:** MIL-FOLHAS
- **Nome científico:** *Achilea millefolium*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Tintura a 20%. Infusão: 1-2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Tintura: Tomar 5ml da tintura diluídos em meio copo d'água, 3 vezes ao dia, entre as refeições. Infusão: utilizar 1 xícara de chá 3 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Tintura: Adulto Infusão: Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no alívio de sintomas dispépticos; como colerético; como antiflatulento; como antiespasmódico; e como anti-inflamatório. Auxiliar no alívio de sintomas decorrentes da dismenorreia leve (cólica menstrual leve)
- **Contraindicações:** Tintura: Não usar em gestantes, lactantes e crianças menores de 18 anos, alcoolistas e diabéticos. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à mil-folhas ou plantas da família Asteraceae. Infusão: Não deve ser utilizado por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados.
  Não usar em caso de tratamento com anticoagulantes e anti-hipertensivos.
- **Efeitos adversos:** O uso pode causar cefaleia e inflamação. O uso prolongado pode provocar reações alérgicas. Caso ocorra algum desses sintomas, suspender o uso e consultar um especialista.
- **Informações adicionais:**

- **Nomenclatura popular:** MIRTILO
- **Nome científico:** *Vaccinium myrtillus*
- **Parte utilizada:** frutos maduros
- **Forma de utilização:** Decocção: 5 a 15g de frutos em 250 ml de água.
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 250 ml do decocto, de três a quatro vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos, várias vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no tratamento sintomático da diarreia leve não infecciosa. Auxiliar no tratamento das inflamações leves da cavidade oral.
- **Contraindicações:** Contraindicado para menores de 12 anos devido à falta de estudos. Pacientes em uso concomitante de medicamentos anticoagulantes
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** apresenta segurança durante gestação e lactação.

- **Nomenclatura popular:** MULUNGU
- **Nome científico:** *Erythrina mulungu*
- **Parte utilizada:** casca
- **Forma de utilização:** Decocção: 4 a 6 g (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Ansiolítico. Síndrome do pânico. Anticonvulsivante. Analgésico. Antibacteriano.
- **Contraindicações:** uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados. Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência cardíaca e arritmia
- **Efeitos adversos:** uso excessivo pode provocar depressão, astenia e paralisia muscular.
- **Informações adicionais:** O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se necessário, após intervalo de sete dias.

- **Nomenclatura popular:** ORA-PRÓ-NÓBIS
- **Nome científico:** *Pereskia aculeata*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 5 folhas em 300 ml de água fervente
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** problemas inflamatórios, úlceras, varizes e cistite e, por ser rica em ferro, trata problemas de anemia.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** As folhas também são ricas nas vitaminas A, B, e C, fibras e em mucilagem, o que contribui para o bom funcionamento do intestino.

- **Nomenclatura popular:** PATA-DE-VACA
- **Nome científico:** *Bauhinia forficata*
- **Parte utilizada:** folha
- **Posologia:**
  Planta seca: 2 a 5 g/dia
  Pó: 500 mg a 1 g/dia
  Tintura: 10 a 15 mℓ/dia
- **Indicações/Alegações:** Diabetes melito tipo 2.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** PENICILINA, PERTÉTUA DO BRASIL, SEMPRE-VIVA
- **Nome científico:** *Alternanthera brasiliana*
- **Parte utilizada:** folha e inflorescência
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,4 a 0,6g em 150ml de água
- **Posologia e modo de usar:** Tomar 150 ml do infuso de três a seis vezes ao dia.
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio da febre desde que situações graves tenham sido descartadas por um médico.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** O uso contínuo por via oral não deve ultrapassar 30 dias.

- **Nomenclatura popular:** PFÁFIA ou GINSENG BRASILEIRO
- **Nome científico:** *Pfaffia paniculata*
- **Parte utilizada:** raiz
- **Posologia:**
  Tintura (1:5): 20 a 40 gotas 3 vezes/dia
  Pó: 800 a 1.000 mg 3 vezes/dia
  Extrato seco: 400 a 500 mg 2 vezes/dia.
- **Indicações/Alegações:** Fadiga e debilidade. Declínio da capacidade de trabalho e concentração. Convalescença.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** pode interagir e modificar o efeito anticoagulante da varfarina.

- **Nomenclatura popular:** PICÃO e PICÃO PRETO
- **Nome científico:** *Bidens pilosa*
- **Parte utilizada:** folhas (parte aérea)
- **Forma de utilização:** Infusão: 2 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia
- **Via:** Oral **Uso:** Infantil
- **Indicações/Alegações:** Icterícia (coloração amarelada de pele e mucosas devido a uma acumulação de bilirrubina no organismo). Hepatite, colerético, bactericida, antiviral, anti-fermentativo, diurético, antioxidante, hipoglicemiante, anti-inflamatório, vermífugo.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados. Devido à presença de cumarinas, deve ser evitado associá-lo com anticoagulantes.
- **Efeitos adversos:** Pode causar hipoglicemia em diabéticos utilizando hipoglicemiantes orais. Pode causar hipotensão arterial em hipertensos em uso de anti-hipertensivos. Em altas dosagens pode provocar irritação da bexiga e das vias urinárias.
- **Informações adicionais:** O uso não deve ultrapassar 15 dias.

- **Nomenclatura popular:** PITANGUEIRA
- **Nome científico:** *Eugenia uniflora*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 cálice (30 ml) após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Como auxiliar no alívio sintomático da diarreia leve não infecciosa.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados. Pode haver risco potencial para pessoas que apresentam arritmia ou insuficiência cardíaca
- **Efeitos adversos:** pode causar constipação intestinal
- **Informações adicionais:** Não tomar mais que 300 ml ao dia.

- **Nomenclatura popular:** PLANTAGO, PSILIUM
- **Nome científico:** *Plantago ovata, Plantago psyllium*
- **Parte utilizada:** Casca da semente
- **Forma de utilização:** Decocção: 4 a 20g dividida em 2 a 3 doses (adultos). Crianças: metade da dose
- **Posologia e modo de usar:** Misturar rapidamente em, pelo menos, 150 ml de água fria para cada 5 g e engolir o mais rápido possível, na hora das refeições
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto / Infantil
- **Indicações/Alegações:** Constipação intestinal, Síndrome do cólon irritável, Hipercolesterolemia, Diabetes.
- **Contraindicações:** Crianças menores de 6 anos; não usar em pacientes com hipersensibilidade ao ingrediente; não administrar antes de deitar-se; não usar em indícios de obstrução intestinal; distanciar de outros medicamentos para não atrapalhar absorção. Pacientes com diabetes que apresentem dificuldades de ajuste da dose de insulina.
- **Efeitos adversos:** Pode ocorrer flatulência, distensão abdominal e risco de obstrução esofagiana ou intestinal; há riscos de reações alérgicas se o produto for inalado, inclusive anafilaxia
- **Informações adicionais:** recomenda-se a utilização por 3 a 10 dias consecutivos com a ingestão de bastante líquido para possibilitar a hidratação da fibra. Após esse período o uso deve ser administrado de acordo com a necessidade.

- **Nomenclatura popular:** POEJO
- **Nome científico:** *Mentha pulegium*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Infusão: 1 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia, durante ou após as refeições.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Gripes e resfriados. Tosse e rouquidão. Parasitoses intestinais em geral. Uso externo: escabiose e pediculose. Analgésica em dermatoses. Repelente de insetos. Infecções orofaríngeas e halitose (colutório).
- **Contraindicações:** Não deve ser utilizada na gravidez, lactação e em crianças menores de 6 anos. Contraindica-se o uso prolongado e a inalação.
- **Efeitos adversos:** Podem causar reações alérgicas de contato e irritação das vias urinárias. A inalação pode provocar parada cardíaca ou respiratória por via reflexa.
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** POLÍGALA
- **Nome científico:** *Polygala senega*
- **Parte utilizada:** raiz
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,5 a 1g em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia.
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Congestão respiratória, como expectorante.
- **Contraindicações:** Gestantes
- **Efeitos adversos:** O uso de P. senega pode exacerbar inflamações gastrointestinais pré-existentes, tais como gastrite ou úlcera gástrica, assim como doses excessivas podem provocar vômitos. Quando utilizado em altas dosagens pode causar náuseas, vômitos e diarreia, sendo que, em indivíduos sensíveis, tais efeitos adversos podem ocorrer mesmo em doses terapêuticas
- **Informações adicionais:** A administração a lactantes deve ser supervisionada por um médico

- **Nomenclatura popular:** QUEBRA-PEDRA
- **Nome científico:** *Phyllanthus niruri*
- **Parte utilizada:** partes aéreas
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no aumento do fluxo urinário, atuando como adjuvante no tratamento de queixas urinárias leves. Litíase renal e cólica nefrética. Hepatite B.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados. Contraindicado na eliminação de cálculos grandes.
- **Efeitos adversos:** Em concentrações acima da recomendada, pode ocasionar diarreia, hipotensão (pressão baixa) e diurese pronunciada
- **Informações adicionais:** Nunca utilizar por mais de 3 semanas. Em tratamentos prolongados, o uso do chá deve ser interrompido por uma semana após cada período de três semanas de uso

- **Nomenclatura popular:** ROMÃ
- **Nome científico:** *Punica granatum*
- **Parte utilizada:** pericarpo (casca do fruto)
- **Forma de utilização:** Decocção: 6 g (2 colheres de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia.
- **Via:** Tópica **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Inflamações e infecções da mucosa da boca e faringe como anti-inflamatório e antisséptico.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, devido à falta de dados
- **Efeitos adversos:** Se ingerido, pode provocar zumbido, distúrbios visuais, espasmos na panturrilha e tremores.
- **Informações adicionais:** Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 dias, o tratamento pode ser repetido após 7 dias

- **Nomenclatura popular:** SABUGUEIRO
- **Nome científico:** *Sambucus nigra*
- **Parte utilizada:** flor
- **Forma de utilização:** Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia. Consumir, preferencialmente, ainda quente
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no tratamento dos sintomas iniciais do resfriado comum. Gripe e resfriado, e como diaforético. Febre, bronquite, asma, reumatismo, afecções renais
- **Contraindicações:** Gestação e lactação
- **Efeitos adversos:** O uso em quantidades maiores que o recomendado pode promover hipocalemia (diminuição do potássio no organismo). Se os sintomas piorarem ou ocorrer dispneia, febre, expectoração com secreção purulenta ou outros eventos adversos, deve-se suspender o uso do produto e consultar um médico.
- **Informações adicionais:** Não utilizar as folhas por conterem glicosídeos cianogênicos que podem ser tóxicos. Não deve ser utilizado por mais de uma semana.

- **Nomenclatura popular:** SAIÃO
- **Nome científico:** *Kalanchoe crenata*
- **Parte utilizada:** Folhas, sumos das folhas e caules
- **Posologia:**
  Decocção: ferver por 3 min 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de chá de água (150 ml). Deixar descansar tampada por 10 min e coar. Tomar de 2 a 3 xícaras por dia
  Sumo: obtido de 2 folhas frescas e diluído (batido no liquidificador) em 1/2 copo de água.
- **Indicações/Alegações:** Anti-inflamatório. Expectorante. Edemas e hematomas. Cicatrizante.
- **Contraindicações:** -
- **Efeitos adversos:** Possíveis efeitos colaterais para os sistemas cardiovascular e nervoso central.
- **Informações adicionais:** Não deve ser usado continuamente pelo risco de ocasionar hipotireoidismo.

- **Nomenclatura popular:** SALGUEIRO BRANCO
- **Nome científico:** *Salix alba*
- **Parte utilizada:** casca do caule
- **Forma de utilização:** Decocção/Infusão: 3 g (1 colher de sopa) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.
- **Via:** Oral
- **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no alívio dos sintomas da dor articular leve; auxiliar no alívio da febre associada ao resfriado comum
- **Contraindicações:** Não utilizar em conjunto com maracujá e noz-moscada. Não usar em pessoas com distúrbios gastrointestinais. O uso é contraindicado para pessoas que, após exposição à salicilatos ou outros anti-inflamatórios não esteroidais, apresentaram angioedema, broncoespasmo, asma ou urticária crônica. Não usar em gestantes e menores de 18 anos.
- **Efeitos adversos:** Pode causar *Rash* cutâneo, prurido, urticária, asma, exantema, além de sintomas gastrointestinais, tais como: náusea, vômito, dor abdominal, diarreia, dispepsia e pirose
- **Informações adicionais:** Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes, corticoides, anti-inflamatórios não esteroidais e antiácidos. Não utilizar por mais de quatro semanas.

Nomenclatura popular: SÁLVIA

- **Nome científico:** *Salvia officinalis*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Oral: Infusão: 1,5-3 g (3- 6 colheres de café) em 150 ml (xícara de chá). Tópico: Infusão: 3,5 g (7 colheres de café) em 150 ml (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Oral: Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia. Tópico: Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos, 1 ou 2 vezes dia
- **Via:** Oral / Tópico **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar no alívio dos sintomas dispépticos leves; tais como pirose e plenitude gástrica. Auxiliar no alívio dos sintomas da hiperidrose. Tópico: auxiliar no tratamento de inflamações cutâneas leves e inflamações na cavidade oral e orofaringe
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado para gestantes, lactantes e menores de 18 anos, bem como por pessoas que apresentam epilepsia, insuficiência renal ou neoplasias estrógeno dependentes
- **Efeitos adversos:** Em casos de doses acima das recomendadas podem ocorrer: vômitos, salivação excessiva, anemia e crises convulsivas, acompanhadas de cianose e risco de sufocamento com a língua.
- **Informações adicionais:** Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo, pois pode causar náusea, vômitos, dor abdominal, tonturas e agitação. Pode elevar a pressão em pacientes hipertensos. Em altas doses pode ser neurotóxica (causar convulsões) e hepatotóxica (causar dano ao fígado). Evitar o uso durante a lactação, pois diminui substancialmente a produção de leite. Não deve ser utilizado associado a sais de ferro. Diabéticos em uso de hipoglicemiantes orais ou insulina deverão ser monitorados com cuidado devido ao maior risco de hipoglicemia. Pode potencializar o efeito sedativo dos barbitúricos e diazepínicos

- **Nomenclatura popular:** SENE
- **Nome científico:** *Cassia occidentalis, Senna alexandrina*
- **Parte utilizada:** Fruto e folíolos
- **Forma de utilização:** Decocção: 1 g (1 colher de café) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar de 1 xícara de chá, antes de dormir
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Constipação intestinal por inércia intestinal. Hemorroida, fissura anal. Purgativo.
- **Contraindicações:** É contraindicado durante o período menstrual, pois aumenta o fluxo. Na amamentação os ativos passam para o leite materno, causando diarreia nas crianças. Tal como acontece com outros estimulantes laxantes, o fitoterápico é contraindicado em pessoas com obstrução intestinal e estenose, atonia, sintomas abdominais não diagnosticados, colonopatias, apendicite e dor abdominal de origem desconhecida.
- **Efeitos adversos:** Desconforto do trato gastrintestinal, principalmente em pacientes com cólon irritável, mudança na coloração da urina. Vômito, cólicas, aumento do fluxo menstrual. Pode causar cólicas abdominais. O uso prolongado pode levar à diarreia com depleção de potássio, o que pode potencializar o efeito dos glicosídeos cardiotônicos. Os derivados antracênicos podem modificar a cor da urina e produzir uma pigmentação escura no cólon (uso prolongado), a pseudomelanose coli, que desaparece em alguns meses após a suspensão do uso.
- **Informações adicionais:** Não fazer uso crônico (mais de 1 semana). O uso contínuo pode promover nefrite, colites reativas ou constipação intestinal paradoxal

- **Nomenclatura popular:** SETE-SANGRIAS
- **Nome científico:** *Cuphea carthagenensis*
- **Parte utilizada:** Folhas, planta inteira
- **Posologia:** Infusão: 3 a 4 g em 150 ml de água, 3 vezes ao dia
  Tintura: 5 a 20 ml/dia
- **Indicações/Alegações:** Hipertensão. Relaxante da musculatura lisa. Aterosclerose.
- **Contraindicações:** o uso não é indicado para crianças
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** TANCHAGEM, TANSAGEM, TRANCHAGEM
- **Nome científico:** *Plantago major*
- **Parte utilizada:** folhas
- **Forma de utilização:** Infusão: 6 g (2 colheres de sopa) em 150 ml de água (xícara de chá)
- **Posologia e modo de usar:** Aplicar no loca afetado, em bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral/Tópico **Uso:** Adulto/Infantil
- **Indicações/Alegações:** Infecções urinárias. Gastrite e úlcera gástrica. Bronquite crônica. Otite. Auxiliar no tratamento sintomático decorrente de afecções da cavidade oral como anti-inflamatório e antisséptico.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos. Pacientes com hipotensão arterial (pressão baixa) e obstrução intestina.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** Nunca utilizar a casca da semente. O pólen pode desenvolver reações anafiláticas ou alérgicas. Estudos em humanos e em animais não demonstraram efeitos de toxidez ou de intolerância. Não engolir a preparação após o bochecho e gargarejo.

- **Nomenclatura popular:** UNHA-DE-GATO
- **Nome científico:** *Uncaria tomentosa*
- **Parte utilizada:** casca do caule e raiz
- **Forma de utilização:** Decocção: 0,5 g (1 colher de café) em 150 ml (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Dores articulares (artrite e artrose) e musculares agudas, como anti-inflamatório.
- **Contraindicações:** Não é recomendado o uso antes e depois de quimioterapia, nem em pacientes hemofílicos. Não utilizar em menores de 3 anos. Pacientes transplantados ou que serão submetidos a transplantes. Não usar em mulheres em tratamento para engravidar, pois há efeitos sobre a fertilidade.
- **Efeitos adversos:** O uso pode provocar cansaço, febre, diarreia e constipação. Altas doses podem causar sintomas pancreáticos e alterações do nervo óptico.
- **Informações adicionais:** Evitar o uso concomitante com imunossupressores e em pacientes transplantados ou esperando transplantes. Recomenda-se usar o produto com estômago vazio uma vez que os bioativos são melhor absorvidos em pH ácido. Pode interferir com a coagulação sanguínea, por isso não é recomendado em pacientes que façam uso de anticoagulantes orais. Interromper o uso entre 1 semana e 10 dias antes de procedimento cirúrgico

- **Nomenclatura popular:** URTIGA
- **Nome científico:** *Urtica dioica*
- **Parte utilizada:** Parte aérea e raiz
- **Posologia:** Decocção: 1,5 g da raiz picada por xícara (150 ml de água). Ferver por 5 a 10 min. Coar. Tomar 3 a 4 vezes/dia
- **Indicações/Alegações:** Folhas: aplicação tópica de creme e uso interno para alívio da osteoartrite e rinite alérgica Raiz: para melhorar os sintomas associados com a hiperplasia benigna de próstata (HBP).
- **Contraindicações:** Pacientes que apresentam alergia ou hipersensibilidade não podem aplicar as folhas frescas ou secas sobre a pele. Ocasionalmente pode ocorrer distúrbio gastrintestinal leve com a ingestão da raiz. Gravidez e amamentação.
- **Efeitos adversos:** -
- **Informações adicionais:** -

- **Nomenclatura popular:** VALERIANA
- **Nome científico:** *Valeriana officinalis*
- **Parte utilizada:** raiz
- **Forma de utilização:** Infusão: 0,3 a 3 g em 150 ml de água (xícara de chá).
- **Posologia e modo de usar:** Utilizar 1 xícara de chá até 3 vezes ao dia
- **Via:** Oral **Uso:** Adulto
- **Indicações/Alegações:** Auxiliar como sedativo leve e como indutor do sono.
- **Contraindicações:** O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados. A utilização concomitante de valeriana com bebidas alcoólicas ou sedativos sintéticos não é recomendada. Deve ser evitada a sua coadministração com barbitúricos, anestésicos, benzodiazepínicos, pois pode provocar um aumento dos efeitos terapêuticos desses fármacos e potencializar a depressão do SNC.
- **Efeitos adversos:** Podem ocorrer queixas gastrintestinais, como náuseas e cólicas abdominais. Em caso de doses elevadas, aproximadamente 20 g ao dia, podem ocorrer: fadiga, cólicas abdominais, dor precordial, vertigem, tremores nas mãos e midríase. Com o uso por longos períodos, pode ocorrer: cefaleia, cansaço, insônia, midríase e desordens cardíacas.
- **Informações adicionais:** O efeito terapêutico esperado só será obtido com o uso continuado durante duas a quatro semanas. O uso em altas dosagens por longos períodos aumenta a possibilidade de ocorrência de síndrome de abstinência com a retirada abrupta do fitoterápico

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS POR SISTEMAS

Sistema nervoso

- Camomila (*Matricaria chamomilla*)
- Capim-limão (*Cymbopogon citratus*)
- Erva-cidreira (*Lippia alba*)
- Erva-Luísa (*Aloysia triphyllia*)
- Funcho (*Foeniculum vulgare*)
- Laranja-amarga (*Citrum aurantium)*
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Macela (*Achyrocline satureoides*)
- Maracujá (*Passiflora incarnata*)
- Melissa (*Melissa officinalis*)
- Mulungu (*Erythrina mulungu)*
- Sálvia (*Salvia officinalis*)
- Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Sistema digestório | Espécies antiparasitárias

- Abóbora (*Curcubita pepo)*
- Alcachofra (*Cynara scolymus*)
- Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*)
- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)
- Alho (*Allium sativum*)
- Bardana (*Arctium lappa*)
- Boldo (*Plectranthus barbatus*)
- Boldo-do-chile (*Peumus boldus*)
- Boldo-Baiano (*Vernonia condensata*)
- Cajueiro (*Anacardium occidentale*)
- Camomila (*Matricaria chamomilla*)
- Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Cardo Mariano (*Silybum marianum*)
- Carqueja (*Baccharis trimera*)
- Cáscara-sagrada (*Rhamnus purshiana*)
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Dente de Leão (*Taraxacum officinale*)
- Erva-cidreira (*Lippia alba*)
- Erva doce (*Pimpinela anisum*)
- Erva-Luísa (*Aloysia triphyllia*)
- Espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*)
- Funcho (*Foeniculum vulgare*)
- Gengibre (*Zingiber officinale*)
- Goiabeira (*Psidium guajava*)
- Guaçatonga (*Casearia sylvestris*)
- Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)
- Hortelã (*Mentha spicata*)
- Hortelã-pimenta (*Mentha x piperita*)
- Jurubeba (*Solanum paniculatum*)
- Laranja-amarga (*Citrus aurantium*)
- Losna (*Artemisia vulgaris*)
- Manjericão (*Ocinum sp.)*
- Melissa (*Melissa officinalis*)
- Mil-folhas (*Achillea millefolium*)
- Mirtilo (*Vaccinum myrtillus*)
- Picão (*Bidens pilosa*)
- Pitangueira (*Eugenia uniflora*)
- Plantago (*Plantago psyllium*)
- Sálvia (*Salvia officinalis*)

- Sene (*Cassia occidentalis*)

Sistema respiratório
- Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*)
- Alho (*Allium sativum*)
- Anis-estrelado (*Illicium verum*)
- Assa-peixe (*Vernonia polyanthes*)
- Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Cebolinha (*Allium fistulosum*)
- Chambá (*Justicia pectoralis*)
- Embaúba (*Cecropia sp.*)
- Equinácea (*Ecjinacea angustifolia*)
- Erva-doce (*Pimpinella anisum*)
- Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
- Gengibre (*Zingiber officinale*)
- Guaco (*Mikania glomerata*)
- Hortelã (*Mentha sp.*)
- Laranja-amarga (*Citrus aurantium*)
- Malva (*Malva sylvestris*)
- Malva-cheirosa (*Pelargonium graveolens*)
- Penicilina (*Alternanthera brasiliana*)
- Poejo (*Mentha pulegium*)
- Polígala (*Phyllanthus niruri*)
- Romã (*Punica granatum*)
- Sabugueiro (*Sambucus nigra*)
- Salgueiro branco (*Salix alba*)
- Transagem (*Plantago major*)

Sistema cardiovascular/circulatório
- Abacate (*Persea americana)*
- Alho (*Allium sativum*)
- Castanha-da-índia (*Aesculus hippocastanum*)
- Cavalinha (*Equisetum arvense*)
- Centela asiática (*Centella asiatica*)
- Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*)
- Colônia (*Alpinia speciosa*)
- Embaúba (*Cecropia sp.*)
- Erva-de-bicho (*Polygonum punctatum*)
- Hamamélis (*Hamamelis virginiana*)
- Laranja-da-terra (*Citrus aurantium*)
- Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)
- Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri*)
- Sete-sangrias (*Cuphea carthagenensis*)

Sistema geniturinário
- Abóbora (*Curcubita pepo)*
- Aroeira (*Schinus terebinthifolius*)
- Barbatimão (*Stryphnodredron adstringens*)
- Bardana (*Arctium lappa*)
- Cabelo-de-milho (*Zea mays*)
- Cana-do-brejo (*Costus spicatus*)
- Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Cavalinha (*Equisetum arvense*)
- Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*)
- Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)
- Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)
- Malva-cheirosa (*Pelargonium graveolens*)
- Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri*)

- Transagem (*Plantago major*)

Sistema tegumentar (pele)
- Alecrim-pimenta (*Lippia sidoides*)
- Arnica (*Arnica montana*)
- Babosa (*Aloe vera*)
- Barbatimão (*Stryphnodredron adstringens*)
- Bardana (*Arctium lappa*)
- Cajueiro (*Anacardium occidentale*)
- Calêndula (*Calendula officinalis*)
- Camomila (*Chamomilla recutita*)
- Confrei (*Symphytum officinale*)
- Copaíba (*Copaifera langsdorffii*)
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)
- Embaúba (*Cecropia sp.*)
- Guaçatonga (*Casearia sylvestris*)
- Hortelã (*Mentha sp.*)
- Ipê-roxo (*Handroanthus impetiginosus*)
- Jucá (*Caesalpinia ferrea*)
- Melão-de-São-Caetano (*Momordica charantia*)

Sistema musculoesquelético
- Arnica (*Arnica montana*)
- Chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*)
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Erva-baleeira (*Cordia verbenacea*)
- Garra-do-diabo (*Harpagophytum procumbens*)
- Ipê-roxo (*Handroanthus impetiginosus*)
- Mentrasto (*Ageratum conyzoides*)
- Saião (*Kalanchoe crenata*)
- Sete-sangrias (*Cuphea carthagenensis*)
- Unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*)
- Urtiga (*Urtica dioica*)

Sistema Endócrino
- Abacate (*Persea americana)*
- Insulina vegetal (*Cissus sicyoides*)
- Pata de vaca (*Bauhinia forficata*)

Plantas tônicas, adaptogênicas
- Cúrcuma (*Curcuma longa*)
- Ginseng (*Panax ginseng*)
- Guaraná (*Paullinia cupana*)
- Pfáffia (*Pfaffia paniculata*)

PLANTIO E CULTIVO DAS PLANTAS MEDICINAIS

ABACATE

Gosta de clima subtropical ou tropical úmido, com temperaturas diurnas entre 18 e 25 graus célsius e noturnas entre 12 e 20 graus célsius. Solo rico em matéria orgânica, adubado, permeável e profundo. O plantio de dá por sementes sendo primeiramente colocadas em porta-enxerto e depois de 30 a 40 dias deve ser feito o transplante no início da estação chuvosa.

ABÓBORA

As abóboras são plantas que crescem melhor em clima moderadamente quente, sendo o ideal temperaturas médias acima de 18°C e abaixo de 27°C. Crescem melhor em locais ensolarados, mas podem ser cultivadas com sombra parcial, desde que haja uma alta luminosidade. Solo bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica e com boa disponibilidade de nitrogênio. O pH ideal do solo varia entre 5,5 e 6,8. O solo deve estar sempre úmido, sem que fique encharcado. Plantas adultas podem ser resistentes a curtos períodos de seca. O plantio ocorre com sementes.

ALCACHOFRA

O método mais recomendado de plantio da alcachofra é por divisão de plantas adultas. Cultive em solo bem drenado, argilo-arenoso, profundo, fértil e rico em matéria orgânica. Necessita de luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente. Irrigue de forma a manter o solo úmido, sem que permaneça encharcado.

ALCAÇUZ

Gosta de climas temperados e é uma planta que prefere as baixas altitudes e a exposição solar deverá ser plena, as suas necessidades de água são moderadas. Gosta de solos com uma textura areno-argilosa, rico em nutrientes, bem drenado, solto, profundo e arejado. A propagação faz-se por divisão de rizomas extraídos de plantas com dois ou três anos de idade, contando pelo menos três nós cada um. O espaçamento deve ser entre 30 a 40 centímetros entre rizomas e 60 centímetros entre linhas.

ALECRIM

O Alecrim é um arbusto de porte médio que se adapta a todo o tipo de climas e solos. Cresce melhor em locais iluminados e sem vento. O solo deve ser rico em nutrientes e bem drenado (porém não encharcado). Deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. O alecrim pode ser cultivado a partir de sementes ou por estaquia.

ALECRIM-PIMENTA

Arbusto silvestre da região Nordeste brasileira de formato irregular, com altura até 3,0m. Tem a casca sulcada, folhas ovais acuminadas aromáticas, de borda serrilhada e coberta de pelos curtos. É uma planta espontânea de regiões ensolaradas, áridas e quentes. Sua propagação pode ser feita com estacas de ramos de 25 cm de comprimento em recipientes contendo substrato bem aerado, com regas regulares e mantido em cultivo protegido. Enraíza em dois a três meses, podendo, então, ser transplantado para local definitivo.

ALHO

O alho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas. O ideal são temperaturas amenas enquanto as plantas crescem, com um período de baixas temperaturas no estágio em que os bulbos devem começar a se formar, seguido de meses mais quentes na época de maturação das cabeças. Geralmente o plantio é realizado no outono. O alho precisa receber luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente. O ideal é um solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica. O alho pode ser cultivado a partir de sementes, mas é muito mais comum plantar os dentes do alho.

ANIS-ESTRELADO

O Anis Estrelado, é uma planta de climas tropicais, mas que se adapta também aos climas subtropical e temperado. Gosta de exposição solar máxima e tem preferência por solos leves, com boa drenagem e de textura areno-argilosa. As suas necessidades de água são medianas. A propagação faz-se por semente, o espaçamento entre plantas deve rondar os três a quatro metros e de cerca de cinco metros nas entre linhas.

ARNICA

A Arnica, é uma planta de montanha, que se adapta muito bem quer em climas temperados de onde é original, mas também em climas tropicais, gosta de muita exposição solar (a máxima possível), tem necessidades de água moderadas, gosta de solos ricos em matéria orgânica de textura leve (areno-argilosos), com boa drenagem, mas úmidos. Propaga-se por semente ou por divisão de raízes, com espaçamentos entre plantas de cerca de vinte centímetros e com 35 a 40 centímetros nas entre linhas.

AROEIRA-DA-PRAIA

O melhor local para plantar a aroeira é em uma área de solo argiloso onde haja bastante sol. Melhor ainda se ele puder ficar na beira de um rio ou outro corpo d'água, pois gosta de locais úmidos e mesmo alagados.
Quando o plantio se dá por meio de uma muda, é importante que ela seja regada todos os dias ao longo de dois meses. Já quando for plantada a partir das sementes, o melhor é que sejam colocadas na terra logo após a colheita. Para plantar a aroeira, os frutos maduros podem ser colhidos diretamente da árvore, em julho, sendo que eles já são as sementes. O ideal é que cada cova tenha apenas duas sementes.

ASSA-PEIXE

Cresce em solos pouco férteis, pastagens, terrenos baldios, lugares abertos e beiras de estradas. As folhas podem ser utilizadas frescas ou secas ao sol, em local ventilado e sem umidade, e ser guardada em sacos de papel ou de pano. A propagação por ser por sementes ou por estaquia.

BABOSA

Cresce em solo seco e arenoso e não exige muita água. Se desenvolve melhor em clima seco, mas também aceita o úmido. Deve-se regar pouco no verão, de modo que o solo fique quase seco entre uma rega e outra, e menos ainda no inverno, o suficiente para que as folhas não ressequem. A melhor época para ser fertilizada é no outono, e seu plantio pode ocorrer durante todo o ano. A propagação da babosa ocorre por rebentos, ou seja, brotações na base, plantadas em local definitivo.

BARBATIMÃO

Árvore de pequeno porte, que poderá ultrapassar 4,0 metros de altura, com diâmetro do tronco, em torno de 0,30 metros. A planta multiplica-se através de sementes. O substrato deverá ser um composto organo-arenoso, o mesmo, substrato típico do seu ambiente nativo (cerrado), ou seja: um substrato de média fertilidade, totalmente drenável. E poderá ser feito misturando: terra fértil com areia, na proporção de 2:1. Deverão ser dispostas em locais semi-sombreados. Irrigar com jato leve de água, para não desenterrar as sementes.

BARDANA

A bardana cresce bem em locais com clima ameno. O ideal é que a temperatura permaneça entre 10°C e 25°C. Esta planta pode ser cultivada com luz solar direta ou em sombra parcial. Solo leve, profundo, bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Solo úmido, mas não encharcado. O plantio pode ser feito no outono e na primavera em regiões de clima temperado. Em regiões de clima subtropical, semeie no outono. A semeadura deve ser feita preferencialmente no local definitivo, pois as mudas de bardana não suportam bem o transplante.

BOLDO NACIONAL

É de fácil cultivo; se desenvolve bem em lugares quentes, com temperaturas mais altas e sol pleno; é preferível que o solo seja arenoso e seco, e ter pelo menos 30cm de profundidade, por essa planta ser de maior porte e ter raízes profundas; deve ser protegido de ventos fortes e frios. Propagação por sementes ou mudas produzidas a partir de estacas de galhos.

BOLDO DO CHILE

O boldo é uma planta extremamente resistente e que pode ser plantada em todas as regiões do Brasil. A propagação do boldo é feita através de estacas, retiradas de uma planta matriz. A terra deve conter nutrientes, mas não é preciso nenhum adubo especial ou reforçado. A utilização de adubo orgânico já é suficiente para manter a planta saudável.

CABELO DE MILHO

O milho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas, existindo cultivares adaptadas a diferentes condições de temperatura e umidade. No entanto, o milho não suporta baixas temperaturas. O milho necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. O solo deve ser bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica e com boa disponibilidade de nitrogênio. O pH ideal do solo é de 5,5 a 6,8. Irrigue com a frequência necessária para que o solo seja mantido úmido, mas sem que permaneça encharcado. O plantio ocorre por sementes.

CAJUEIRO

O cajueiro tem preferência a clima tropical, preferencialmente em locais com uma estação seca definida, planta de clima quente, as temperaturas entre 20º e 30º C, sensível ao frio e às geadas. O cajueiro é exigente em luz, não tolerando o sombreamento. Ter solos bem drenados ou acentuadamente drenado. Propagação por semente, estaquia, alporquia ou enxertia.

CALÊNDULA

A Calêndula, que se adapta facilmente a quase todos os tipos de clima, com muito boa resistência quer a geadas quer a secas, gosta de muita exposição solar e as necessidades de água são moderadas. Prefere solos de textura mediana, leves, ricos em húmus e sais minerais, e com boa drenagem. Propaga-se por semente, com muda posterior para local definitivo.

CAMOMILA

A Camomila está principalmente adaptada a climas temperados, com temperaturas médias anuais a rondar os vinte graus centígrados e com uma boa presença de umidade quer no ar (umidade relativa), quer no solo, tem baixa tolerância a secas prolongadas, gosta de solos ricos em nutrientes e ligeiramente alcalinos. A sua propagação pode ser feita por semente, divisão de plantas (com raiz) ou por estaca, mas com menor taxa de sucesso.

CANA DO BREJO

A cana do brejo é uma planta que não tolera temperaturas muito baixas. Normalmente é plantada em canteiros a pleno sol, com terra rica em matéria orgânica, que deve ser renovada a cada 2 anos. Multiplica-se facilmente por divisão dos rizomas. O solo deve ser mantido úmido.

CANELA

A Canela é uma planta que se desenvolve em clima tropical e equatorial, pois requer temperaturas quentes e constantes, assim como, níveis de pluviosidade elevados, prefere zonas de sombra e solos arenosos, leves e com boa drenagem, a sua propagação é feita por semente.

CAPIM-LIMÃO

Seu cultivo é feito a partir de mudas plantadas em local ensolarado. Cada muda formará uma touceira. Prefere terrenos pouco úmidos, em regiões tropicais e temperadas. Não suporta regiões frias. O capim-limão cresce melhor em clima quente e úmido. Necessita de alta luminosidade. De preferência em solo bem drenado, leve, fértil e rico em matéria orgânica. O plantio é feito retirando-se mudas de plantas bem estabelecidas. Retire da touceira mudas com algumas raízes, consistindo em uma haste grossa ou duas hastes finas.

CARDO MARIANO

O cardo é originário de regiões de clima mediterrâneo, mas pode ser cultivado em diversas regiões climáticas. As regiões ideais para seu cultivo têm um inverno moderadamente frio e seco, e um verão moderadamente quente. Invernos muito frios e úmidos podem prejudicar a planta. O cardo necessita de luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente. Cultive em solo bem drenado, profundo, fértil e rico em matéria orgânica. O cardo cresce bem na maioria dos tipos de solo. Irrigue de forma a manter o solo úmido nas estações do ano em que há crescimento da planta, mas sem que este permaneça encharcado. O cardo pode ser propagado por sementes ou por divisão de plantas com rebentos.

CARQUEJA

Tolera bem solos ácidos e pobres, chegando, nestas condições, a atingir altas infestações que comprometem o crescimento das pastagens nativas, e a se tornar uma planta daninha de terrenos baldios e beira de estradas. Cresce também sob luz difusa e geadas. Floresce intensamente durante o verão. A propagação da carqueja é feita por estacas no local definitivo nos meses de setembro, outubro e novembro.

CASTANHA-DA-ÍNDIA

O castanheiro da índia cresce melhor em pleno sol ou parcialmente sombreado, em solo que permaneça úmido, mas bem drenado. A castanha da índia cresce bem em zonas temperadas. A melhor época para plantá-la é início da primavera. Adube o castanheiro da índia com um bom fertilizante equilibrado no início de junho. As castanhas-da-índia desenvolvem-se dentro de “ouriços” revestidos de espinhos que contém uma ou mais castanhas cada e, quando maduros, ressecam e rompem-se para liberação natural das castanhas (sementes) e propagação da espécie.

CAVALINHA

A cavalinha não possui sementes, multiplica-se por rizomas e esporos. É nativa de áreas pantanosas de quase todo o Brasil, e por ser agressiva e persistente, deve ser contida para evitar que se transforme numa planta daninha. Propaga-se por mudas produzidas a partir da divisão de touceiras.

CEBOLINHA

A cebolinha-verde cresce melhor em temperaturas indo de 13°C a 24°C, mas há cultivares que podem suportar baixas temperaturas e há cultivares que podem crescer bem em altas temperaturas. A cebolinha-verde necessita de luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. Cultive de preferência em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. A cebolinha-verde é uma planta bastante rústica e crescerá bem em quase qualquer solo, exceto os solos sujeitos a encharcamento e os muito ácidos. Irrigue com frequência para que o solo seja mantido úmido, mas sem que fique encharcado. A cebolinha-verde pode ser cultivada através de sementes ou da divisão de touceiras formadas por plantas adultas.

CENTELA

É uma planta de zonas úmidas, cresce em áreas inundadas, suas folhas podem flutuar na superfície da água, mas fica mais feliz onde o solo é úmido e suas folhas podem ser mantidas secas. Gosta de pleno sol, sombra ou meia sombra. Pode ser cultivada em todas as regiões do brasil. Em solo que retenha umidade, sendo cultivada em locais pantanosos, brejos, ou jardins de água. Propaga-se por mudas enraizadas ou por divisão de touceiras.

CHAMBÁ

Melhoral e Chambá são dois nomes populares de planta *Justicia pectoralis*. É uma planta herbácea de até 50 cm de altura que produz flores pequenas brancas ou róseas. De fácil propagação, cresce em clima tropical e subtropical. As folhas ficam amareladas quando é cultivado em pleno sol e tornar-se verde escuro quando na sombra. Não sobrevive a geada. Propaga-se por sementes ou estacas.

CHAPÉU-DE-COURO

As sementes para iniciar o plantio de chapéu-de-couro devem ser de boa qualidade. Procure obter variedades adaptadas ao clima e solo da região. Outra opção são mudas formadas no caule a partir da germinação da semente presa à planta. Várzeas, lagos, margens de rios e canais de drenagem são ambientes adequados para a produção de chapéu-de-couro. A erva adapta-se bem em locais úmidos e sombreados. Por ser uma planta aquática, seu desenvolvimento vai bem em terrenos alagados ou brejosos. Assegure que o solo local seja livre de contaminações, como metais pesados, resíduos químicos e coliformes.

COLÔNIA

A propagação de colônia se dá por meio da divisão de rizomas. Planta de clima ameno, necessita de luz solar plena ou meia-sombra com pelo menos 4 horas de sol por dia. O solo indicado para o cultivo deve ser rico em matéria orgânica e apresentar boa drenagem. Gosta de regas espaçadas e não se dá bem com solo encharcado.

CONFREI

Se adapta bem em solos pouco ácidos, ricos em matéria orgânica e bem drenados, com iluminação à meia-sombra ou plena. Prefere clima temperado e frio (no Brasil, esta planta já foi aclimatada na região centro-sul), e tolera secas e geadas. Não suporta a falta de água e tem crescimento exuberante o ano todo, se as condições do clima, solo e água forem favoráveis. Pode ser plantada em qualquer época do ano, mas o melhor período é entre agosto e novembro. Propaga-se por mudas pela divisão de touceiras ou pedaços de rizomas com 5 cm.

COPAÍBA

Ocorre em uma grande variação climática: tropical, subtropical, temperado úmido e subtropical de altitude. A precipitação média é de 800 mm a 2400 mm, em locais com chuvas distribuídas ao longo do ano ou apenas concentradas no verão, podendo suportar forte a nula deficiência hídrica. As temperaturas médias variam entre 17ºC a 27ºC. Ocorre naturalmente tanto em solos férteis bem drenados, como terrenos úmidos de matas ciliares, como em solos pobres do Cerrado. Propagação por semente.

CÚRCUMA, AÇAFRÃO

É uma planta adaptada a climas temperados e de altitudes médias a elevadas, gosta de total exposição solar, solos leves e soltos, permeáveis e ricos em nutrientes, com boa drenagem e PH neutro ou ligeiramente alcalino.
A sua propagação é feita pelos seus bolbos e deve ser feita logo após a colheita, outono ou finais do verão.

DENTE-DE-LEÃO

O Dente de leão se adapta a qualquer tipo de clima, mas não tolera congelamento, prefere altitudes mais baixas e é resistente a geadas. Gosta de boa exposição solar, plena ou meia-sombra. prefere solos de textura média, ricos em matéria orgânica e com boa drenagem. Propaga-se por sementeira direta e é uma boa alternativa para pasto e para cobertura de solos evitando o crescimento de ervas de maior porte.

EMBAÚBA

O solo pode ser profundo, úmido, ácido ou neutro, com constituição arenosa ou argilosa (solo vermelho) e até pedregoso. Elas precisam de solo fértil para crescer bem e não gostam de concorrência de gramíneas. Estas árvores crescem melhor em solos bem drenados, com umidade suficiente. Esta é uma árvore muito sensível a geada. Podem ser propagadas a partir de sementes, mas as sementes germinam lentamente. Na natureza, as sementes são dispersas por morcegos e aves.

EQUINÁCEA

Tolerantes a sombra parcial, o ideal é que elas recebam incidência de raios solares pelo menos cinco horas por dia. Se adaptam a diversos tipos de solo. Todavia, o pH ideal deve ser entre 6,5 e 7,0. A equinácea suporta a seca, todavia são mais saudáveis com uma irrigação regular. Após a semeadura ou transposição das mudas, o ideal é regá-las todos os dias e, depois do período inicial, passar para duas vezes por semana, de acordo com o clima. Plantas mais velhas exigem uma menor irrigação. O clima ideal para o desenvolvimento da equinácea são os climas quentes e secos. Solo com bastante matéria orgânica. As equináceas de cor roxa são fáceis de se plantar a partir de sementes. Elas costumam se desenvolver melhor quando a semeadura é feita durante o inverno ou outono.

ERVA BALEEIRA

Com boa adaptação em todas as regiões do país, a erva baleeira, desenvolve-se em qualquer clima e temperatura. Fértil, levemente ácido e bem drenado são as características de solo que a planta mais gosta, embora apresente bom desenvolvimento em outros tipos de terrenos, exceto os encharcados. Propagação por sementes e estacas de ramos (com 10cm de comprimento).

ERVA CIDREIRA

A Erva Cidreira, é uma planta de climas temperados, prefere a meia sombra à exposição total ao Sol e as suas necessidades de água são moderadas. Quanto ao tipo de solo prefere solos de textura média, ricos em nutrientes e matéria orgânica, não muito areado, úmidos, mas com boa drenagem. A propagação faz-se por estaquia de ramos novos.

ERVA-DE-BICHO

Erva anual de clima tropical a subtropical. É exigente quanto a umidade, desenvolvendo-se melhor com o solo na capacidade de campo (próxima ao encharcamento). Requer solos de fertilidade mediana, com bom teor de matéria orgânica e com boa retenção hídrica. Propagação por sementes ou divisão de touceiras.

ERVA DOCE

Gosta de clima ameno. A preferência é por solos bem drenados, férteis e ricos em matéria orgânica. Use solo leve e cascalho para drenagem. Realizar regas frequentes, para manter o solo úmido, sobretudo no período de germinação das sementes. Evite, no entanto, que fique encharcado. Propagação é feita por estacas ou sementes.

ERVA-LUÍSA

Prefere solos leves, com boa drenagem, clima quente e úmido. Boa exposição ao sol. Podas regulares. Propaga-se por estacas ou mergulhia, que consiste no mergulho de um ramo da planta diretamente na terra, sem efetuar a separação da planta mãe. A separação somente se realiza depois do enraizamento do novo ramo.

ESPINHEIRA SANTA

A propagação é realizada por meio de sementes. Ela prefere solos argilosos, que devem ser drenados e contar com bastante matéria orgânica. O crescimento da planta é lento e chega a levar de quatro a seis anos, após o transplante da muda, para atingir a primeira colheita. Solo: os argilosos, porém, bem drenados e com alto teor de matéria orgânica. Clima: desenvolve-se melhor na faixa de 20 a 30 ºC. A propagação de espinheira-santa pode ocorrer sexuadamente, por sementes, ou assexuadamente, por rebentos nascidos das raízes, estacas caulinares e também por meio da micropropagação.

EUCALIPTO

O Eucalipto, é uma planta que tem preferência por climas temperados e úmidos, não suporta geadas, nem frio intenso e prolongado, prefere regiões litorais e de baixa altitude, inferior a 700 m. Suporta mal o ensombramento. Tolera bem todos os tipos de solos, com excepção aos calcários. Resiste bem ao encharcamento e mal ao vento. Propaga-se por semente e o espaçamento entre plantas pode variar entre os dois e os três metros, com entre linhas de três metros.

FUNCHO

O funcho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas, mas as melhores condições são encontradas em regiões de clima ameno ou moderadamente quente. A planta pode sobreviver a uma geada leve. Necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. O solo deve ser bem drenado, leve, fértil, rico em matéria orgânica. A planta é tolerante quanto ao pH do solo, mas não cresce bem em solos muito ácidos. Irrigue com a frequência necessária para que o solo seja mantido sempre úmido, sem que permaneça encharcado. A falta de água pode induzir a planta a florescer precocemente. O funcho não costuma resistir se for transplantado. Porém, se você for plantar em sementeiras, não deixe de fazer o transplante enquanto a planta ainda é bastante jovem, com mudas que não tenham mais que 4 folhas. Se possível, faça a semeadura no local definitivo, nos meses de primavera ou de verão.

GARRA-DO-DIABO

No Brasil, é difícil crescer garra-do-diabo. No entanto, isso não é impossível. A planta é nativa do deserto, então ela prefere um local parcialmente sombreado a ensolarado. Também é usado para grandes flutuações de temperatura entre o dia e a noite. Portanto, não é sensível à temperatura. O cultivo só é possível em áreas locais, se as condições podem ser mais desérticas. Propaga-se por sementes ou mudas.

GENGIBRE

O Gengibre, é uma planta de climas tropicais e quentes, mas que também se pode desenvolver em climas temperados, gosta de muita exposição solar, de solos do tipo arenosos, bem drenados, mas com alguma umidade, de PH neutro ou ligeiramente ácido e com pouca necessidade de nutrientes, as suas necessidades de água são moderadas. A sua propagação faz-se por divisão de rizomas que contenham uma gema ou rebento, o espaçamento entre plantas deve rondar entre vinte e trinta centímetros, para dar espaço para que a sua raiz se “espalhe”.

GINSENG

O Ginseng, é uma planta de climas temperados e que gosta de preferência de zonas ensombradas, os solos, onde melhor se desenvolve, devem ser ricos em nutrientes e matéria orgânica, úmidos e com boa drenagem, as suas necessidades de água são moderadas. A sua propagação faz-se por divisão de raízes, com uma ou mais gemas (normalmente nas partes mais jovens do rizoma). O espaçamento deverá rondar os trinta centímetros entre plantas e os 50 centímetros nas entre linhas.

GOIABEIRA

Nativa de região tropical, a goiabeira adapta-se bem em diversas condições climáticas. Adapta-se aos mais diversos tipos de solo, preferindo os areno-argilosos profundos, bem drenados, ricos em matéria orgânica, com pH entre 5,5 ou 6 e protegidos de ventos ou do frio. A propagação da goiabeira pode se dar tanto pela via sexuada, mediante uso de sementes, como pela via assexuada, empregando os métodos da enxertia e do enraizamento adventício: estaquia e mergulhia.

GUAÇATONGA

É uma árvore de pequeno porte, que pode atingir entre 4 e 6 metros de altura; com copa densa, folhas simples, pecioladas e caule que alcança até 30 centímetros. Ela prefere solos ricos em nutrientes e rega constante sem encharcamento, mas se adapta bem a solos pobres e até escassez de água. O fruto é pequeno, em formato de cápsula com sementes; e a propagação da planta acontece pelas sementes ou mudas.

GUACO

Prefere terrenos arenosos e úmidos, áreas sujeitas a inundações e beiras de rio. Pode ser coletada em qualquer época do ano. Deve ser usada a folha fresca ou seca ao sol, longe de umidade, fungos e insetos. Deve ser conservada em frascos bem fechados. A propagação das plantas dá-se por meio de estacas.

GUARANÁ

O Guaraná, é uma planta de clima tropical, úmido e quente, pois gosta de muito calor e água, de preferência uma pluviosidade média anual superior a 1 300 milímetros. Gosta de muita exposição solar, no entanto, numa fase inicial e nos primeiros meses após o plantio a planta deve ser protegida da luz solar direta. Gosta de solos argilosos. A propagação é feita por semente, os espaçamentos entre plantas podem variar de 3 a 5 metros conforme a fertilidade do solo e o tipo de cultura a praticar.

HAMAMÉLIS

Planta natural das florestas dos Estados Unidos e Canadá. É uma árvore que pode atingir até 5 metros de altura. Tem folhas alternas e ovaladas e flores com 4 pétalas amarelas em forma de tingueta. Prefere clima temperado e tolera solos fracos e secos. Planta-se as mudas em setembro e outubro em espaçamento de 8m X 8m. Colhem-se as folhas no verão, galhos e cascas são retirados no outono ou no inverno, quando caem as folhas. Propagação por sementes ou estaquia.

HIBISCO

As variedades de hibisco gostam muito de luz, por isso plante em locais em pleno sol. O solo deve estar bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. A forma mais fácil de plantar hibisco orgânico é retirar estacas verdes com gemas reprodutivas de uma planta adulta e enterrá-las diretamente no solo ou no vaso. O solo deve ser mantido úmido durante toda a fase de crescimento da planta, mas nunca encharcado. Também propaga-se por sementes.

HORTELÃ

As várias espécies de menta ou hortelã são plantas de clima temperado ou ameno, que suportam bem baixas temperaturas, mas não o congelamento total do solo. Uma recomendação é que o local de cultivo deve ser bem protegido do vento, pois este pode prejudicar as plantas. A hortelã pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial com alta luminosidade. Cultive a hortelã de preferência em solo fértil e rico em matéria orgânica. Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido. O ideal é que o solo nunca seque durante o ciclo de crescimento das plantas. Propagação por estaca e por semente

HORTELÃ-PIMENTA

A Hortelã Pimenta, é uma planta de climas temperados amenos, mas tolera desde os climas temperados frios até aos climas subtropicais. Gosta de muita exposição solar, que deve passar a meia sombra em climas mais quentes. As suas necessidades de água são moderadas e gosta de solos com uma textura argilo-arenosa, rico em nutrientes, bem drenado e com pH neutro ou ligeiramente alcalino. A propagação pode ser feita por semente, mas é mais rápida e eficiente quando feita por estaquia de ramos novos. O espaçamento entre plantas deve rondar os trinta centímetros, devendo ser de sessenta centímetros nas entre linhas.

INSULINA VEGETAL

Clima: Tropical, Subtropical. A planta é resistente a temperaturas acima de 1 ° C. Cultivada a pleno sol ou meia sombra. É muito rústica e adapta-se a vários tipos de solo. Quando estabelecida é tolerante a um leve período de seca. Adubar anualmente no início da primavera com composto orgânico ou NPK 10-10-10, mantendo distância do caule. A Insulina vegetal sustenta-se por meio de gavinhas, escalando árvores altas. A planta emite muitas raízes aéreas longas que oscilam frouxamente nos galhos das árvores, às vezes tocam o solo, de forma que se o caule principal for cortado, parte da planta continua a crescer. Multiplica-se por sementes e também se reproduz facilmente por estacas lenhosas ou maduras, plantadas na primavera. As plantas iniciam a frutificação com 2 anos após o plantio.

IPÊ ROXO

São árvores rústicas que se adaptam bem a tipos de solo variados. É uma árvore nativa que se adapta muito bem a diferentes regiões do Brasil. Quanto à luz, o ipê rosa/roxo, amarelo e branco aprecia sol pleno. Inicialmente, enquanto ainda for uma muda, faça regas frequentes. Posteriormente, podem ser moderadas. Podem ser propagados por semente, que são retiradas das bagas secas da própria árvore.

JUCÁ, PAU-FERRO

Árvore de grande porte, atingindo entre 10 e 20 m de altura. Deve ser cultivado sob sol pleno, em solo fértil, drenável, enriquecido com matéria orgânica e irrigado regularmente no primeiro ano após o transplante das mudas. Propaga-se por sementes.

JURUBEBA

Aprecia solo ligeiramente úmido, não gosta de terreno encharcado. Sol pleno. Gosta de clima quente, mas pode ser cultivada em clima um pouco mais ameno. Bastante rústica de fácil cultivo, não é exigente em relação ao tipo de solo, chega produzir em 1 ano. A propagação ocorre por sementes e rizomas.

LARANJA-AMARGA

O plantio deve ser realizado no início da estação chuvosa. Prefere climas com temperatura entre 23 e 32° C. A resistência ao frio varia de acordo com a variedade. Não exigente quanto à composição do solo preferindo os profundos. Propaga-se por sementes e enxertia.

LAVANDA

É bastante tolerante quanto a temperatura, porém não cresce bem em um clima muito úmido ou muito frio. Necessita de luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente. Cultive em solo bem drenado, leve, moderadamente fértil, com pH entre 6,5 e 7,5. O ideal são solos calcários. Esta planta é sensível ao excesso de água. O solo deve permanecer sempre levemente úmido durante a fase inicial de crescimento. Quando bem desenvolvida, a lavanda é resistente a curtos períodos de seca e pode ser irrigada esparsamente. A lavanda ou alfazema pode ser propagada por sementes ou por estaquia.

LOSNA

A losna se propaga por meio de sementes, por divisão de touceiras ou por estaquia. O solo ideal para o cultivo deve ser argilo-arenoso, fértil e profundo. Clima temperado, solos areno-argilosos, bem drenados e rico em matéria orgânica.

MACELA

Em muitos estados brasileiros ela vegeta espontaneamente, em áreas de solos férteis, de textura média, soltos, permeáveis e de pouca umidade. Necessita de sol e clima temperado para boa produção. A propagação é feita por sementes ou por estaquia de ramos.

MALVA

A Malva, é uma planta essencialmente de climas temperados e gosta de ter uma exposição solar plena. Gosta que os solos sejam de tipo rico em matéria orgânica, leves e com boa drenagem. As suas necessidades de água são moderadas. A sua propagação, faz-se por sementes e por estaquia de ramos novos.

MALVA-CHEIROSA

Adapta-se bem a qualquer tipo de solo, dando preferências aos ricos em matéria orgânica. Quando plantada em canteiros, pode atingir até 1,5 m. Se plantada em vaso, este deve apresentar pelo menos 30 cm de profundidade. Precisa de sol pleno. Multiplica-se por sementes ou estaquia.

MANJERICÃO

O Manjericão precisa de solo fértil e de granulação média. Cresce melhor em temperaturas na faixa de 21 a 25 graus. Plantar a muda de manjericão no mês de setembro, início da primavera. Propaga-se por estacas ou por sementes. As folhas podem ser colhidas quando a planta atingir cerca de 1,2 metro de altura. Em geral, isso ocorre aos 60 dias. A primeira colheita, no entanto, é indicada somente após três meses do plantio.

MARACUJÁ

O Maracujá, é originalmente uma planta de clima tropical, quente e úmido. Gosta de muita exposição solar, de solos férteis e em drenados, não tem necessidade de muita água, o encharcamento pode favorecer doenças nas raízes. A sua propagação é normalmente feita por semente, sendo que também o fazem por estaca. Cresce bem em regiões de clima quente e úmido, com solos profundos, bem drenados, férteis e com baixa acidez.

MELÃO DE SÃO CAETANO

O melãozinho ou melão-de-são-caetano pode ser cultivado em regiões tropicais ou subtropicais. O ideal é um clima quente e úmido, sem baixas temperaturas. Necessita de alta luminosidade, preferencialmente com luz solar direta, mas tolera sombra parcial. Esta planta cresce bem em solo fértil, bem drenado, rico em matéria orgânica e com pH entre 5,5 e 6,7. Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido, mas sem que permaneça encharcado. O melão-de-são-caetano é propagado através de sementes.

MELISSA

Tem bom desenvolvimento em locais com clima temperado; não tolera temperaturas muito elevadas nem muito frias. O excesso de sol forte e a falta de água provocam uma aparência de queimado nas bordas das folhas. Embora sem registros concretos, o florescimento da Melissa ocorre no fim do verão, com o aparecimento de flores pequenas nas colorações brancas, rosa e amarela. Esta planta pode ser cultivada em sombra parcial com alta luminosidade ou com luz solar direta. O melhor é que o solo seja bem drenado, leve, fértil e rico em matéria orgânica. Contudo, pode ser cultivada em solos mais pobres. Irrigue com frequência para que o solo seja mantido sempre úmido. A planta adulta é, no entanto, resistente a curtos períodos de seca. A propagação por estaquia é feita cortando ramos de plantas adultas, deixando estes em água até criarem raízes ou plantando estes ramos em vasos com solo bem úmido.

MENTRASTO

Propaga-se por sementes, semeadas a lanço, no local definitivo ou em sementeiras. Prefere luz plena ou meia sombra. Pode ser plantada durante todo o ano, principalmente, na primavera. É uma planta espontânea, que nasce em hortas e jardins.

MIL FOLHAS

Cresce em solos bem drenados, sem muita umidade. É uma planta de clima subtropical e desenvolve bem no calor e resiste bem à seca. Quando muito grande e vigorosa, pode sufocar outras plantas à sua volta. A propagação das mil-folhas ocorre por estacas e touceiras.

MIRTILO

Os melhores solos para plantar mirtilo são os areno-argilosos, ricos em matéria orgânica e levemente ácidos. Para obter mudas, colete estacas do caule da planta. Em seguida, aqueça o substrato para haver maior enraizamento. Em torno de 70 dias, as estacas devem estar bem enraizadas, prontas para serem transferidas para sacolas plásticas com substrato rico em matéria orgânica. Somente depois de oito meses as mudas podem ser levadas para o campo. O mirtilo se adapta às mais variadas condições climáticas, mas seu plantio vai bem principalmente em locais frios, com temperaturas baixas no inverno e amenas no verão.

MULUNGU

Produz, anualmente, grande quantidade de sementes viáveis. Ela se reproduz tanto por sementes como por estacas. As mudas crescem rapidamente (estão prontas para o plantio em menos de 4 meses). Já o seu desenvolvimento no campo pode ser considerado moderado (alcança 2,5 metros em dois anos). Propaga-se muito mal por estacas. A produção de mudas desta espécie é feita por meio de sementes

ORA PRO NOBIS

Plantio através de estacas plantadas em solo fértil, para criar raiz. Depois de enraizada, é transferida para local definitivo. Em períodos de chuva, pode ser plantada diretamente no local permanente, só não é recomendado plantar em lugares encharcados, pois a planta prefere lugares mais secos. Quando plantada por estaquia, a planta se desenvolve de forma lenta nos primeiros 3 meses. Ao formar as raízes, o crescimento dela se acelera. Sua floração, de flores brancas, pequenas e perfumadas (também comestíveis), pode ocorrer na época de janeiro a abril. Os frutos amarelos e redondos desta planta, aparecem no período de junho a julho.

PATA DE VACA

A pata-de-vaca deve ser cultivada em ambiente externo que receba sol o dia todo, em solo rico em matéria orgânica e mantido ligeiramente úmido. Não aceita bem clima frio nem correntes de vento e pode perder muitos botões após uma mudança brusca de temperatura, especialmente durante a noite. Sua multiplicação costuma ser feita por sementes, na primavera, quando as vagens racham sozinhas no pé. Plante em terra fértil, numa sementeira que precisa ser mantida em local arejado nas primeiras semanas ou até que os brotos tenham pelo menos três pares de folhas.

PENICILINA

Deve ser cultivada sob sol pleno ou meia sombra, em diversos tipos de solo, mas preferencialmente ricos em matéria orgânica e com boa umidade. Planta tipicamente tropical, a penicilina não tolera o frio intenso ou estiagem prolongada. As cores avermelhadas são estimuladas sob o sol pleno e em condições de menor luminosidade pode tornar-se esverdeada. Multiplica-se por sementes e estaquia dos ramos, postos a enraizar na primavera.

PFÁFFIA OU GINSENG BRASILEIRO

Apresenta bom desenvolvimento principalmente em solos com teor médio de argila e férteis, mas também vai bem em terrenos leves. Regiões de clima tropical ou subtropical úmido são as mais adequadas para o desenvolvimento da planta. A propagação ocorre por meio de suas sementes férteis e germinativas, o ginseng brasileiro apresenta vantagem na propagação com o desenvolvimento de raízes pivotantes e grossas, tipo mais aceito no comércio da erva do que quando é propagada por estacas ou por cultura de tecidos. Nesse caso, o sistema radicular é em forma de cabelereira, o que resulta em raízes finas, embora mais uniformes

PICÃO

O picão é uma planta florídea extremamente rústica, sendo de muito fácil cultivo. Herbácea anual, intensamente disseminada e naturalizada no território brasileiro, de 0,8 a 1,0 m de altura. Desenvolve-se melhor quando cultivado sob sol pleno. Pode ser plantado em grandes grupos, como bordadura de canteiros ou simplesmente em conjuntos isolados, formando maciços muito coloridos quase o ano todo. Dissemina-se espontaneamente, sendo até mesmo considerada como planta invasora, tal é o seu vigor de disseminação e crescimento. Pode ser multiplicada facilmente por meio de sementes.

PITANGUEIRA

A Pitanga, é uma planta de climas quentes (equatorial, tropical e sub-tropical), com temperaturas médias anuais elevadas. Gosta de solos arenosos ou argilo-silicosos, bem drenados e profundos, com muita exposição solar, adapta-se melhor em altitudes entre os 600 e os 800 metros. Propaga-se por semente, enxertia e alporquia, o espaçamento entre plantas dever ser de 4 metros com 4 a 5 metros nas entrelinhas.

PLANTAGO, PSYLLIUM

Em áreas mais quentes cultivar a meia sombra. Não requer solos ricos. Propaga-se por sementes. Coloque as sementes na gaveta de verduras da geladeira por 3 semanas antes de semear. A temperatura ideal de germinação é de 25-28 graus mostrando menores taxas de germinação à medida que a temperatura aumenta ou diminui.

POEJO

O poejo se encontra facilmente no estado selvagem, mas podemos fazer o seu plantio em jardins, canteiros ou vasos. Desenvolve-se melhor em solos úmidos, em clima temperado, com bastante luminosidade, embora não suporte calor intenso. A época ideal para plantar o poejo é na primavera ou no outono. A propagação de poejo pode ser realizada por sementes e estacas.

POLÍGALA

Ela possui ciclo perene, cresce de forma agrupada a partir de um rizoma nodoso, que prefere locais úmidos para seu desenvolvimento. Propaga-se por mudas e sementes.

QUEBRA-PEDRA

É pequena erva ereta, de ciclo anual. Propaga-se por sementes. Por ser nativa, brota e cresce espontaneamente, após o período das chuvas, especialmente nos terrenos desocupados. Cultivada em qualquer tipo de solo rico em matéria orgânica, com preferência por locais úmidos. Recomenda-se uma adubação com esterco de curral bem curtido, esterco de galinha ou composto orgânico, quando necessário.

ROMÃ

Romã ou romãzeira, é originária de climas quentes, mas é muito adaptável, podendo, desenvolver-se inclusive em climas com invernos relativamente frios, suportando inclusive temperaturas negativas, no entanto, precisa de calor e água para um desenvolvimento pleno e de muita exposição solar. Propaga-se por semente, enxertia ou estaca e deve ser plantada com 3 metros entre plantas e 5 a 6 metros nas entrelinhas.

SABUGUEIRO

O sabugueiro, embora prefira locais húmidos e solos ricos, também se encontra em locais secos e pobres, é resistente ao frio do Inverno e a floração tardia não é afetada pela geada. Prospera tanto em solos ácidos como em solos muito alcalinos. Propaga-se por sementes ou estacas.

SAIÃO

Deve contar com bastante luminosidade, clima quente e úmido e temperatura entre 13 ºC e 29 ºC. Se cultivado à meia-sombra, a planta precisa ficar a pleno sol algumas horas por dia, preferencialmente durante as manhãs e no fim da tarde. Em regiões muito quentes, recomenda-se proteger dos raios solares no período das 11 às 14 horas. Plantas

adquiridas em floriculturas devem passar por um período de adaptação em ambientes com exposição ao sol da manhã e em vasos maiores, com boa quantidade de solo adubado e bem irrigado. O saião se propaga facilmente por meio de estacas e ramos com 5 a 8 centímetros. Devem ser plantadas em solo bem drenado e rico em matéria orgânica.

SALGUEIRO BRANCO

As espécies de *Salix* estão localizadas preferencialmente em regiões temperadas do hemisfério Norte e crescem preferencialmente em regiões úmidas. Propaga-se por semente ou por estaca.

SÁLVIA

A sálvia é uma planta que prefere clima subtropical, sendo adequadas para seu cultivo temperaturas entre 3°C e 29°C, embora cresça melhor em temperatura amena. Precisa de luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. O solo deve ser bem drenado, leve, fértil e rico em nitrogênio. A planta é bastante tolerante quanto ao pH e o tipo de solo, desde que este não retenha muita água. A sálvia pode crescer bem mesmo em solos pedregosos. Irrigue com frequência para que o solo seja mantido levemente úmido. O excesso de água prejudica as plantas, principalmente quando a temperatura está baixa. Plantas adultas são moderadamente resistentes a curtos períodos de seca, mas a sálvia cresce melhor se não faltar água. A sálvia ou salva pode ser cultivada a partir de sementes, por estaquia, por alporquia ou por divisão de touceiras.

SENE

Arbusto perene de clima tropical e subtropical. Não se adapta a regiões de altas temperaturas e elevada umidade relativa do ar (litoral), que provocam a redução do desenvolvimento, ou com geadas frequentes, que provocam a queima e morte da planta. Requer solos de fertilidade mediana a alta, com boa drenagem, pH entre 5,0 e 6,0. Pouco exigente quanto a irrigação. Propagação por sementes.

SETE SANGRIAS

Cultivo muito fácil, pode ser realizado por semeadura, mas temos dificuldade em coletar as sementes. Pode ser realizado por estaquia, mas também não é usual. O que normalmente se faz é arrancar as mudinhas que surgem em grande quantidade ao pé da planta mãe e replantá-las no terreno definitivo. Planta-se espaçadas uma da outra cerca de uns 20 a 25 cm. Pode-se plantar em terreno plano ou de preferência em canteiros. Colhem-se os ramos, com podas não muito drásticas, e coloca-se para secar. Processo de secagem é muito rápido

TANCHAGEM E PLANTAGO

Como não existem sementes de tanchagem no mercado, por tratar-se de uma espécie espontânea, não domesticada. Fácil de se adaptar em diferentes regiões, a tanchagem tem capacidade de se multiplicar até espontaneamente. Embora a semente da tanchagem desenvolva-se em qualquer tipo de solo, ela prefere os úmidos e férteis. Para regiões de clima temperado, de setembro a dezembro é a época mais favorável para o plantio direto em canteiros. Em regiões quentes, a prática deve ser realizada no inverno e sob irrigação. Por ser muito pequena, a semente não deve ser enterrada. Coloque-a sobre o solo peneirando um pouco de substrato, para assentá-la na superfície. Prefere solo úmido e fértil, mas se adapta a qualquer um.

UNHA DE GATO

Trepadeira, evitar o cultivo dessa espécie em paredes, já que ela retém muita umidade. O ideal é mantê-la apenas em muros. Ela necessita de bastante sol, mas se adapta bem em meia-sombra, desde que tenha algumas horas de sol todo dia. Como cresce rápido, é fácil obter o revestimento total do muro. A propagação da espécie unha de gato é um tanto quanto complexa e algumas técnicas devem ser usadas para este fim: “Cortar as estacas com 5 a 10 cm de comprimento, retirando as folhas inferiores com corte de tesoura afiada, sem danificar as gemas, deixando pelo menos duas para enraizamento. Enterrar em areia úmida ou casca de arroz carbonizada, mantendo este substrato úmido até a emissão de raízes, deixando a muda na sombra e coberta com plástico transparente”.

URTIGA

Prefere terrenos bem úmidos e frescos e sem muita exposição ao sol. Ela é muito comum em bosques e florestas fechadas, principalmente de áreas onde chove com frequência. Para plantar, pode utilizar suas sementes ou os pés com as raízes, pois a planta se adapta facilmente em qualquer tipo de terreno e temperatura. É tão resistente que consegue suportar temperaturas de até 45 graus negativos. É uma planta que praticamente se cultiva sozinha. Adora terrenos úmidos e se for um solo com estrumes, se expande mais facilmente. Ela se reproduz tão rapidamente que é considerada uma erva daninha.

VALERIANA

Gosta de meia-sombra, as raízes devem estar sempre húmidas e frescas, dá-se bem junto dos lagos, é uma boa planta para consociar com legumes, pois as suas raízes por serem ricas em fósforo atraem minhocas. Pode plantar em vasos grandes na sombra ou sombra parcial. Desbaste após a floração e junte as folhas ao composto, pois são ricas em sais minerais. Desenterre as raízes com dois ou três anos para secagem. A propagação é feita por sementes colhidas de planta saudável e com boa formação.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

AVASUS. Uso de plantas medicinais e fitoterápicos para agentes comunitários de saúde. Caso 1. Introdução à fitoterapia e orientação à comunidade. Disponível em <https://avasus.ufrn.br/course/view.php?id=149>

BAHRAMSOLTANI R, ROSTAMIASRABADI P, SHAHPIRI Z, MARQUES AM, RAHIMI R, FARZAEI MH. Aloysia citrodora Paláu (Lemon verbena): A review of phytochemistry and pharmacology. J Ethnopharmacol. 2018

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos. 2ª edição. Farmacopeia Brasileira. Brasília, DF, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico, Farmacopeia Brasileira. 1. ed. Brasília, DF: ANVISA, 2016. 115p.

BRASIL. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 31)

BRASIL. Formulário fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Brasília, 2011, 126p.

BRASIL, Ministério da Saúde. RENAME: Relação Nacional de Medicamentos Essenciais. Brasília, 2017, 210p.

BRASIL. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília, 2006.

CECHINEL FILHO, Valdir; ZANCHETT, Camile C.C. Fitoterapia avançada: uma abordagem química, biológica e nutricional. Porto Alegre: Artmed, 2020.

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CRF-SP). Cartilha Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia, 2016.

Garcia JAA, Corrêa RCG, Barros L, Pereira C, Abreu RMV, Alves MJ, Calhelha RC, Bracht A, Peralta RM, Ferreira ICFR. Phytochemical profile and biological activities of 'Ora-pro-nobis' leaves (Pereskia aculeata Miller), an underexploited superfood from the Brazilian Atlantic Forest.

Garlet, Tanea Maria Bisognin. Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul. Santa Maria, RS: UFSM, 2019.

SAAD, Gláucia de Azevedo, et al. Fitoterapia Contemporânea. Tradição e Ciência na Prática Clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SILVA JUNIOR, Antônio Amaury. Essentia herba. Plantas bioativas. Florianópolis: Epagri, 2006. 633p. V.2.

TESKE, Magrid; TRENTINI, Anny Margaly M. Compêndio de Fitoterapia. 4ª ed. Curitiba: Herbarium, 2001. 317p.