



MINHA HORTA MEDICINAL

MANUAL TÉCNICO

VOLUME 3

VANESSA DE ANDRADE ROYO
AMANDA PEREIRA MARTINS
ANGÉLICA P. DOS SANTOS ZUBA
BARBARA RAMOS ALKMIM
EMANUELLY OLIVEIRA CANGUSSU
JANSEY RODNEY DUARTE SILVA
JOYCE NATALÍCIA PEREIRA
LÍLIA FERNANDA ANTUNES
MARIA CLARA FERREIRA SANTOS
MARIA GABRIELA F. FIGUEIREDO
MAGNO SINVAL PEREIRA RIBEIRO
SARA LUIZA RAMOS RIBEIRO

Equipe técnica:

Coordenação Geral: Vanessa de Andrade Royo

Projeto Gráfico, Edição e Editoração: Vanessa de Andrade Royo

Levantamento Bibliográfico: Estudantes do 7 Período Ciências Biológicas Bacharelado (Ênfase em Biotecnologia) da UNIMONTES, na disciplina de Farmacobotânica.

Apoio:



R892 Royo, Vanessa de Andrade, 1975 –
Minha Horta Medicinal, Volume 3 / Vanessa Royo; Amanda
Martins; Angélica Zuba; Bárbara Alkimim; Emanuely
Cangussu; Jansey Silva; Joyce Pereira; Lília Antunes; Maria
Clara Santos; Maria Gabriela Figueiredo; Magno Ribeiro; Sara
Ribeiro – 1. ed. – Montes Claros, Edição Independente, 2020.
17686 KB PDF.
Inclui Bibliografia.
ISBN: 978-65-00-06968-6
1. História do chá. 2. Preparo de chás. 3. Plantas.
I. Título

CDD 570
CDU 57



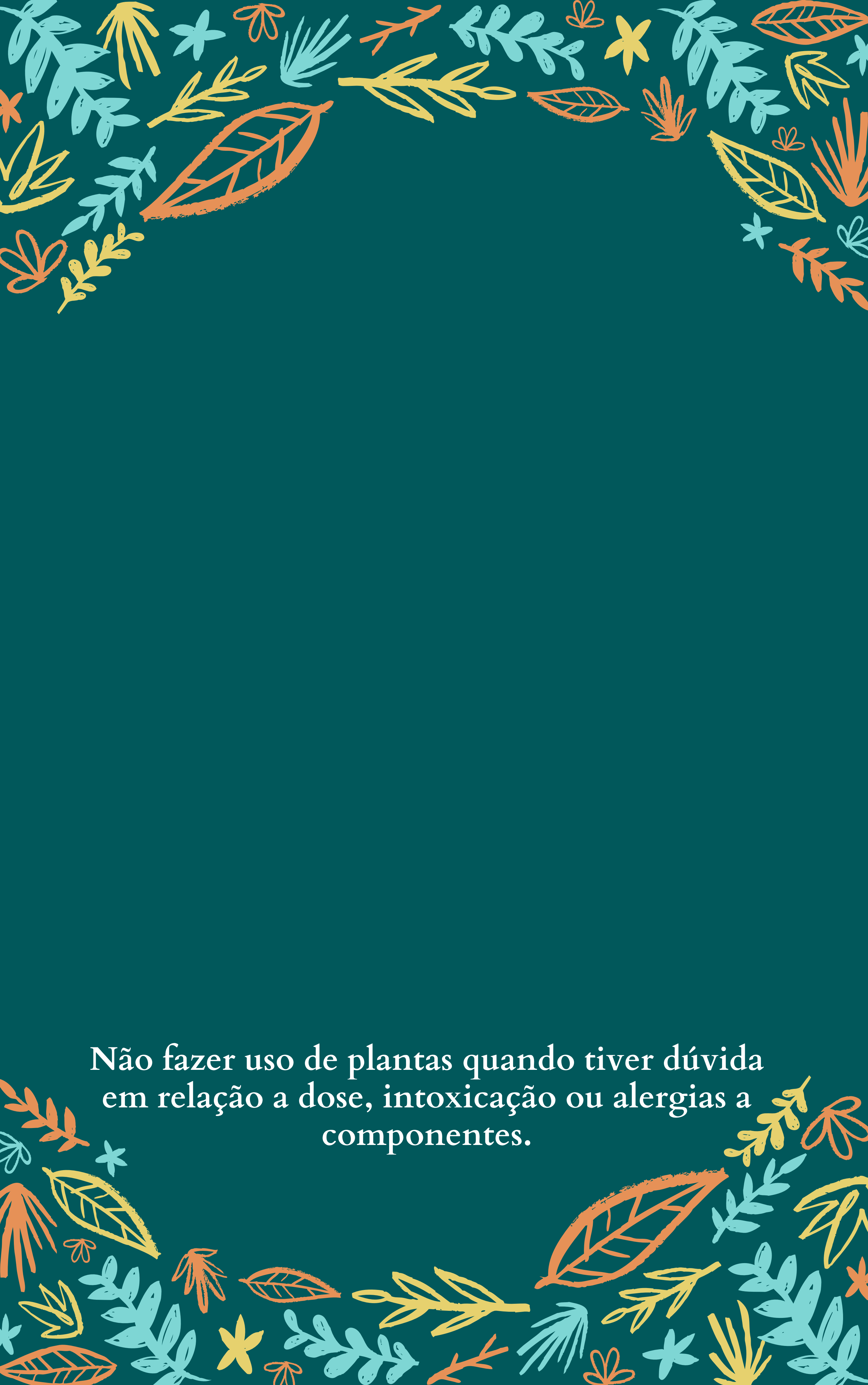
Apresentação

“Se eu tivesse uma voz de trovão eu exaltaria a virtude desta planta. As pessoas do interior usam o remédio em qualquer febre... E por isto ela, entre outras, deve ser enaltecida pela sua natureza e arte” Frei Vellozo (1741–1811).

Esta obra trata-se de um passeio estratégico pelas plantas medicinais, destacando a beleza, sabores, saberes e a diversidade de uma pequena porção da enorme flora medicinal brasileira, em uma linguagem simples e acessível. Juntos, vamos compartilhar experiências do saber popular e científico, em busca de uma medicina natural que traga benefícios e progressão a saúde. A obra é organizada em três volumes complementares que tem a missão de transmitir conhecimentos teóricos e práticos, desde o cultivo da planta até o preparo do remédio, abordando as técnicas de manejo, a biologia da planta e os diversos modos de preparo para consumo. Elaborada para profissionais e leigos, a obra foi redigida para disseminar a importância da grandiosa farmácia natural, buscando deixar registrado a identidade das plantas e os seus poderes curativos e preventivos, além de instigar a enorme satisfação em ter e cuidar do seu próprio canteiro.

Boa leitura!

Autores,
por Magno Ribeiro



Não fazer uso de plantas quando tiver dúvida
em relação a dose, intoxicação ou alergias a
componentes.

Sumário

Volume 1

Solo	07
Processo de compostagem.....	25
Canteiros	29
Tipos de vasos.....	36
Reciclar na jardinagem.....	52
Escolha das plantas.....	70
Sementeira.....	72
Tipos de hortas.....	77
Estrutura de covas.....	85
Ordenamento de plantas nos canteiros.....	87

Volume 2

Raiz.....	7
Caule.....	22
Folhas.....	31
Flores.....	54
Inflorescencia.....	68
Frutos.....	74
Pseudofruto.....	84

Volume 3

Açafrão.....	21
Agrião.....	22
Alecrim.....	23
Alface.....	24
Alfafa.....	25
Alfazema.....	26
Alho.....	27
Almeirão.....	28
Anis Estrelado.....	29
Arnica.....	30
Arruda.....	31
Artemísia.....	32

continuação Volume 3

Babosa.....	33
Boldo.....	34
Calêndula.....	35
Camomila.....	36
Cana-de-macaco.....	37
Canela.....	38
Capim-Santo.....	39
Cardamomo.....	40
Carqueja.....	41
Carrapicho.....	42
Cebolinha.....	43
Chapéu-de-couro.....	44
Coentro.....	45
Cominho.....	46
Confrei.....	47
Cavalinha.....	48
Dente-de leão.....	49
Erva-cidreira.....	50
Erva-doce.....	51
Espinheira-Santa.....	52
Gengibre.....	53
Guaco.....	54
Hibisco.....	55
Hortelã.....	56
Hortelã-pimenta.....	57
Insulina.....	58
Jurubeba.....	59
Laranjeira.....	60
Lavanda.....	61
Língua-de-vaca.....	62
Louro.....	63
Losna.....	64
Manjerição.....	65
Mastruz.....	66
Melissa.....	67
Ora-pro-nobis.....	68
Orégano.....	69
Pimenta.....	70

continuação Volume 3

Poejo.....	72
Quebra-pedra.....	73
Quitoco.....	74
Romã.....	75
Rosa-branca.....	76
Rosa-vermelha.....	77
Ruibarbo.....	78
Salsa.....	79
Sálvia.....	80
Tanchagem.....	81
Temperão.....	82
Tomilho.....	83

História do chá

A referência mais antiga, escrita sobre chá, está datada em 200 a.C, em um livro chinês sobre plantas medicinais, mencionando os efeitos desintoxicantes, explorando as propriedades da bebida (Valenzuela, 2004).

A origem do chá é desconhecida, porém a antigos escritos chineses que citam o costume do imperador Shen-Nung de utilizar folhas pra dar um sabor diferente na água que foi fervida, por volta de 250 a.C. O imperador Shen-Nung teria descoberto essa bebida acidentalmente quando fervia água na sombra de uma árvore, e algumas folhas caíram na água do imperador que bebeu a infusão. Ao consumir a água com folhas fervidas sentiu-se bem, e assim teria nascido o chá (Trevisanato; Senna, 2013).



FIGURA 1

Na Índia a descoberta do chá seria por meio do Príncipe Bodhi-Dharma, quem perigração para o norte da Índia, sentiu-se doente e fraco. Seguiu então a sugestão de sábios, recolheu algumas folhas de uma árvore especial, fez a infusão, bebeu e se curou, o chá foi considerado o remédio fazendo possível continuar a viagem (Tea Shop).

Os chás tornaram-se mais conhecidos na era cristã, nos séculos IV e V, nesse período existiam inúmeras plantações no vale do Rio Yangtze, ou Rio Amarelo, localizado na China onde proporcionou o cultivo de grande número de ervas, possibilitando grande variedade de chás (Pettigrew, 1999).

Devido à popularidade das propriedades benéficas, o chá se espalhou pelo mundo de varias maneiras diferente. Durante a Idade Média, a Europa Ocidental recebeu carregamentos de especiarias vindos da Ásia, dentre elas o chá. Ao se espalhar, o chá, recebeu varias denominações como o tê da região de Fujian virou o thé francês, o te italiano, o tea inglês e o tee alemão. Os portugueses adquiriram o chá de uma colônia portuguesa em Macau, na China, onde era falado o cantônes, que lembra o mandarim, assim o tchá como era falado, chegou ao Brasil e tornou-se conhecido como chá (Rhomer, 2002).

O termo o “chá das cinco” foi criado pela duquesa de Bedford, Anna Russol, em meados dos anos de 1800 na Inglaterra. Porém foi popularizada por Catarina de Bragança, que se casou com Carlos II, tornando essa pratica algo que foi considerado elegante pela realeza da época. (Costa et. al, 2011).

Hoje o consumo do chá apresenta grande importância socioeconômica, cerca de três bilhões de toneladas são produzidas anualmente no mundo (Khan et. al, 2007). Entretanto, a produção de chá, mundial tem aumentado mais que o consumo e isso vem provocando a redução no preço (Lima et al., 2009).

Os chás são consumidos de varias formas diferentes com vários objetivos diferentes. Com folhas recém-colhidas expostas ao vapor de água evitando a sua oxidação enzimática, é obtido o chá verde, que é a forma de chá mais consumido em nos países do leste, por exemplo. Folhas mantidas envolvidas com a oxidação parcial, devido às enzimas polifenol oxidase da mesma, é obtido o chá vermelho uma variação consumida na China, Japão e na Índia. Se ocorrer uma oxidação por um longo período de tempo, o chá preto é obtido (McKay et. al, 2002).



FIGURA 2

Os chás possuem uma mesma origem, porém passam por processos de preparo diferentes. A fermentação, ou a oxidação, é um processo importante no tipo de componentes ativos presentes no chá e na proporção que serão encontrados no produto final. O chá mais consumido, cerca de 77%, é o chá preto, seguidos por chá verde, cerca de 22% e o chá vermelho, com menos de 2% (McKay et. al, 2002).

As folhas utilizadas para fazer chás possuem uma grande quantidade de flavanois monoméricos, um derivado de flavonoides, também chamados catequinas (Vinson et. al, 1995). Epicatequina, epigallocatequina, epicatequina galato e epigallocatequina são as principais catequinas presente no chá, sendo a epigallocatequina galato a de maior abundância no chá e o torna interessante para pesquisas (Graham, 1992).

Preparo de chás

INFUSÃO:

A infusão é também conhecida popularmente, aqui no Brasil, por chá, é o modo de preparo mais antigo, e é utilizado até hoje pela população. O preparo consiste em entornar água fervente (80-90°C) em folha, ou flor picada, e deixar em repouso por cerca de 10 minutos. Pode ser adoçado e deve ser consumido ainda morno a quente. Os infusos são utilizados no tratamento de resfriado, gripe e problemas nas vias respiratórias. São indicados em casos de distúrbios digestivos, diarreia, etc. Deve ser preparado, de preferencia, em doses individuais, para consumo imediato. Infusões além de serem consumidas de forma oral, também pode ser utilizados em banhos, compresas, bochechos, cataplasmas e gargarejos (FMUSP, 2016).



EX.: HORTELÃ E
CAPIM LIMÃO.

FIGURA 3

DECOCÇÃO:

A decocção, ou cozimento, resulta em colocar a planta picada em água fria e levar a fervura por 5 a 20 minutos, de acordo com consistência da parte utilizada da planta. Após o cozimento deve ser deixado em repouso de 10 a 15 minutos, depois deve ser coado. Este processo é indicado para utilizar nas partes mais duras como cascas, raízes, frutos, sementes e algumas folhas coriâces (FMUSP, 2016).

OBS.: Folhas macias e finas não devem ser fervidas.

EX.: CANELA E
ESPINHEIRA -
SANTA.



FIGURA 4

COMPRESSA

É utilizado panos, algodão ou gazes molhadas em infuso concentrado, deve ser quente e seu uso deve ser local. Atua com a penetração através da pele, dos princípios ativos da planta (FMUSP, 2016).



EX.: GENGIBRE E
CAMONILA.

FIGURA 5

MACERAÇÃO

A planta picada deve ser exposta a um solvente frio, a temperatura ambiente, durante horas, dias ou até semanas, em ao abrigo da luz. Pode ser preparada em água (maceração aquosa), neste caso, a água fria fica em contato com a planta por no máximo 10 horas. Outra maneira muito utilizada é com solução hidroalcoólica (álcool e água), que pode ser substituída muitas vezes por aguardente. Depois de concluir a maceração, o liquido deve ser filtrado (FMUSP, 2016).

EX.: BOLDO -
BRASILEIRO.



FIGURA 6

CATAPLASMA

É preparada com planta triturada, fresca ou seca, ou chás geralmente quentes. Aplicada sobre a pele em região afetada com o auxílio de dois panos finos. Utilizada bem quente para casos de furúnculos e morno para contusões e entorses. Não se devem utilizar plantas com pêlos ou látex que podem causar queimaduras na pele (FMUSP, 2016).



EX.: MASTRUZ E
CEBOLA

FIGURA 7

BANHO:

Para o banho a infusão ou decocção da planta deve ser filtrada e depois misturada na água para o banho. O banho pode ser tanto de corpo inteiro quanto parcial, uma vez por dia. Sua principal função é aliviar irritações, refrescar e aliviar coceiras na pele, o banho deve ser tomando ainda na temperatura morna. Pode ser utilizado também para inchaços no pé e tornozelos, por exemplo, (FMUSP, 2016).

EX.: ALECRIM E
ALFAZEMA



FIGURA 8

BOCHECHO e GARGAREJO:

Gargarejos são muito utilizados em caso de inflamação de mau hálito, amígdalas, rouquidão, faringe e laringite. Para o gargarejo fervem-se as ervas por 1 a 2 minutos, esperar até ficar morno, coar e acrescentar uma colher de sal e lavar a garganta. O bochecho ou gargarejo deve ser feito de hora em hora quando necessario, com cuidado para não ingerir (FMUSP, 2016).



EX.: MALVA E
SÁLVIA.

FIGURA 9

INALAÇÃO ou VAPORES:

Preparação que combina vapor de água quente com o aroma das drogas que contém compostos voláteis. O preparo e uso exige rigoroso cuidado, especialmente quando se trata do uso em crianças, devido ao risco de possíveis queimaduras. Ao preparar deve-se colocar a planta fresca em recipiente com água fervente (1/2 litro de água), inalar devagar (cada respiração deve durar cerca de três segundos e expelir, por também, três segundos) por cerca de 15 minutos (FMUSP, 2016).

EX.: EUCALIPTO
E LIMÃO.



FIGURA 10

XAROPE

O xarope é preparado com os princípios ativos das plantas onde são dissolvidos em água e açúcar aquecidos ou mel. Para fazer um xarope deve-se macerar a planta desejada, cobri-la com mel e deixar repousar por 12 horas. Após esse tempo deve coar e espremer bem a planta. É recomendado consumir cerca de 3 a 4 colheres por dia (Daniel, 2010).



EX.: BETERRABA
E GENGIBRE.

FIGURA 11

EMPLASTRO

Neste método as plantas são amassadas e aplicadas, ainda quentes, na parte afetada, usando um pano fino ou gaze (Daniel, 2010).

EX.: BABOSA E
BÁLSAMO-
BRANCO



FIGURA 12

UNGUMENTOS

É a extração do óleo das plantas. Costuma ser utilizado em uso interno, o óleo deve ser extraído de plantas secas ou frescas, limpas (Daniel, 2010).



EX.: ÓLEO DE
OLIVA E ÓLEO DE
RÍCINO.

FIGURA 13

CALDOS

Geralmente servido com água e temperado com sal, Geralmente usados em casos de convalescência, enjoos, debilidade digestiva causada por estresse e para diminuir efeitos de intoxicação em períodos de semijejum, geralmente por pessoas que realizam o primeiro jejum ou não vegetariano. Os caldos podem ser feitos com uma variedade de ervas, com uma quantidade grande de água, e pouco sal (Daniel, 2010).

EX.:
SALSINHA, CEBOLINHA E TOMTE.



FIGURA 14

FOMENTO

Utiliza folhas aquecidas, podendo ser diretamente na pele ou entre panos, é feito para aliviar dores reumáticas e nevralgias ou para fins semelhantes. As ervas são colocadas em panos e colocadas na boca de uma panela com água para aquecer as ervas, para então ser aplicado no local da dor, o procedimento deve ser repetido em quanto à dor durar.

Ao preparar o fomento deve ser feito em duas doses para assim que um esfriar já utilizar o que ainda esteja quente (Daniel, 2010).



EX.: ERVA-MATE

FIGURA 15

PLANTAS

Curcuma longa L.

Nomes populares: Açafrão-da-terra, Cúrcuma, raiz-de-sol, Açafrão-da-índia, Falso-açafrão e Gengibre amarelo.



Características gerais: Pertence a família Zingiberaceae, a mesma do gengibre, planta herbácea que tem origem no sudeste da Ásia (Santos, V.). Apresenta melhor crescimento no clima subtropical; É composto por ácidos graxos, amido, curcumina, niacina, saponina, riboflavina, tiamina. Não é indicado durante a gravidez, lactação e para crianças (Florien).

Propriedades medicinais: Atuação antidiarréica, antimicrobiana, antitóxica, cicatrizante, digestivo, laxante, ativiade imunomoduladora e emenagoga (PlantaMed).

Parte utilizada: rizoma, podendo ser seco ou não.

Preparo: Em pó para uso interno (ex.: conta a gastrite), externo com cataplasma, capsulas, decocção, infusão e tintura; em doses altas pode causar embriaguez, sono e delírio (Gruffat, X. 2019).

Doses: Decocção: 1%, de uma a duas vezes ao dia; Infusão: 20g/L, 200-300 mL uma vez ao dia; Pó: 500 a 1000 mg ao dia (Florien).

Nasturtium officinale R. Br.

Nomes populares: Agrião, Agrião-d'água-corrente, Agrião-da-fonte, Agrião-da-ponte, Agrião-aquático, Agrião-oficinal.



Características gerais: Pertencente à família Brassicaceae, a mesma do alcachofra, almeirão, chicória e escarola, é uma hortaliça que tem origem na Europa. É uma planta semiaquática que tem preferência por climas amenos (variando de 10° a 20°). É composto ácido ascórbico, ácido pantotênico, alanina, arginina, betacaroteno, cobre, enxofre, ferro, fósforo, glicina, gluconasturtina, histidina, iodo, óleo essencial sulfazotado amargo e volátil (isosulfocianato de alila), potássio, taninos, pró-vitamina A, vitaminas A, C, B, K.

Propriedades medicinais: É utilizada em saladas, sucos e o uso prolongado pode causar irritações nas mucosas; pode ser usado também em produtos de beleza.

Partes utilizadas: Toda a planta pode ser utilizada.

Preparo: Pode ser feito o cataplasma, decocção, compressas, infusão; para uso externo pode ser feito um chá para passar na pele.

Doses: Extrato Fluido: de 5 a 10 mL, divididos em duas doses.

Rosmarinus officinalis L.

Nomes populares: Alecrim, Alecrim-da-horta, Alecrim-de-cheiro, Alecrim-rosmarinho, Alecrim-rosmarino, Alecrinzeiro, Erva-da-graça, Libanotis.



Características gerais: Pertencente à família Lamiaceae, a é uma planta perene que tem origem na Europa. É uma planta semiaquática que tem preferência por climas subtropicais. Composto por ácido ascórbico, ácido pantotênico, alanina, arginina, cobre, enxofre, ferro, fosfato, glicina, gluconasturtina, histidina, iodo, óleo essencial sulfo-azotado amargo, potássio, taninos, vitaminas A, C, B, K.

Propriedades medicinais: É utilizado para melhorar o sistema nervoso, a digestão, alivia o estresse e a ansiedade e atua como antioxidante. Em doses elevadas pode ser tóxico, causando irritações e aborto.

Partes utilizadas: Flores, folhas e óleo essencial.

Preparo: pode ser feito o cataplasma, decocção, compressas infusão; pode ser feito um chá para passar na pele.

Doses: Extrato Seco: 0,3 a 1 g ao dia;

Extrato Fluido: 1 a 5 mL ao dia;

Pó: 500 mg a 1,5 g ao dia;

Tintura: 5 a 20 mL ao dia.

Lactuca sativa L.

Nomes populares: Alface-comum, Alface e Leituga.



Características gerais: Pertencente à família Asteraceae, a mesma da alcachofra, almeirão, chicória e escarola, é uma hortaliça que tem origem no leste do Mediterrâneo (Dantas, T.). Cresce em todo o mundo, mas principalmente onde o clima é subtropical e em regiões temperada (CriaSaude, 2017); É composto por ferro, potássio, lactonas sesquiterpênicas (lactucopicrine, lactucine), vitaminas, cálcio, magnésio (PlantaMed).

Propriedades medicinais: Pode ser utilizada como salada, como calmante em casos de insônia, par tosse e para problemas digestivos.

Partes utilizadas: Folhas, látex, hastes, talos, raiz (CriaSaude, 2017).

Preparo: Pode ser consumido suco cru ou em chás; pode ser feito o cataplasma, decocção e infusão; para uso externo pode ser feito um chá para passar na pele (PlnataMed).

Doses: Decocção (60g de folhas para 1L de água); Infusão (três grandes folhas para uma xícara de chá de 200 ml); Cataplasma de folhas de alface; Xarope; Látex branco de alface (fresco ou seco) (CriaSaude, 2017).

Medicago sativa L.

Nomes populares: Alfafa, Alfafa-de-flor-roxa, Alfafa-verdadeira, Melga, Melga-dos-prados, Luzerna (Florien).



Características gerais: Pertencente à família Fabaceae é nativa da Ásia, mas também cresce em regiões temperadas (CriaSaúde, 2017); É composto por ferro, cobre folato, tiamina, vitaminas K e C, riboflavina, manganês, magnésio (La-Rocque). Não é recomendado para pessoas que possuem doenças autoimunes e pessoas em tratamento com anticoagulantes; não recomendado para lactantes. O consumo deve ser feito com orientação de um nutricionista (Tua Saúde, 2020).

Propriedades medicinais: Utilizado em casos de fadiga, colesterol, tem efeito reconstrutor em unhas quebradiças e para cabelo, antioxidante, bronquite, alivia sintomas menopausa e pode ajudar como uma medida complementar na anorexia (CriaSaúde, 2017).

Partes utilizadas: Partes aéreas.

Preparo: Pode ser consumido suco cru ou em chás; pode ser feito o cataplasma, decocção e infusão; para uso externo pode ser feito um chá para passar na pele.

Doses: Infusão: 5 a 10%, tomar dois xícaras ao dia; Decocção: 5 a 10%, tomar dois xícaras ao dia; Extrato Seco: um a 1,5 g ao dia, dividido em dois ou três tomadas; Pó: 300 a 1000 mg ao dia (Florien).

Lavandula angustifolia Mill.

Nomes populares: Alfazema, Lavanda.



Características gerais: Pertencente à família Lamiaceae, mesma família do alecrim; é de origem na Europeia. É uma planta de regiões mediterrâneas e não cresce muito bem em climas muito úmidos ou frio. Composto por Princípios amargos, cumarina, taninos, aldeídos, cetonas e óleo essencial constituído por linalol, flavonoides, tanino, acetato de linalina, geraniol, cineol, limoneno, lavandulol, sesquiterpenos.

Propriedades medicinais: É utilizado como calmante, para enxaqueca, vertigem, tosse; E usado externamente como desinfetante, antisséptico, antimicrobiano, para acnes, e queimaduras.

Partes utilizadas: Flores, haste, folhas e óleo essencial.

Preparo: pode ser feito infusão, cápsulas, no banho, óleo essencial, spray para micoses, tintura.

Doses: Extrato Seco: 0,3 a 1 g ao dia;

Extrato Fluido: 1 a 5 mL ao dia;

Pó: 500 mg a 1,5 g ao dia;

Allium sativum L.

Nomes populares: Alho, Alho-comum, Alho-do-reino.



Características gerais: Pertencente à família Liliaceae, mesma família da cebola; é de origem na Europeia. Pode ser plantado em diversas regiões, porém não é adequado em regiões chuvosas e quentes (Hortas. info). Composto por alicina, mercaptano, glicosídeos, monoterpenóides, enzimas, flavonoides (canferol e quercetina), vitaminas A1, B2, B6, C, aminoácidos, adenosina, ferro, selênio, silício e iodo (Florien).

Propriedades medicinais:

Uso interno: Hipertensão, colesterol, prevenção de problemas cardíacos, gastrointestinais, bronquite, tosse, dor de garganta, cálculos urinários, câncer colorretal, câncer de pulmão, diarreia. Para hipertensão e problemas de colesterol o alho pode ser utilizado como uma medida complementar, mas não tratamento de primeira escolha, consulte um médico.

Externo: Verrugas, inflamação do ouvido (otite), oxiúrus, feridas e micoses, picadas de insetos (Gruffat, X. 2018).

Partes utilizadas: Cascas e bulbos.

Preparo: Comprimido, cápsula, xarope, Casca de alho (contra as dores de garganta), contra herpes labial, Óleo de alho, tempero em comidas, unguentos, cataplasma, infusão, decocção. (Planta med).

Doses: 1 a 3 g, dose diária (Florien).

Cichorium intybus var. intybus

Nomes Populares: Almeirão, Almeirão-de-raiz, Almeirão-selvagem, Almeirão-silvestre, Chicória, Chicória-amarga, Chicória-brava, Chicória-do-café, Radice-selvagem, Radiche.



Características gerais: O almeirão é da família das Asteraceae, sua origem é da Ásia, Europa e África. Tem preferência por ambientes úmidos e com sombras para se desenvolver. Prefere sol com temperaturas amenas, mas aguenta temperaturas mais altas. Apresenta raiz longa, as folhas são verdes de superfície lisa e desenvolve formando uma roseta próxima ao solo, caule duro com ramificações e flores que possuem coloração que varia do azul ao roxo. Constituintes químicos: cálcio, ferro, fósforo, sais minerais, vitaminas A, C, B (B1, B2, B3).

Propriedades medicinais: laxante, tônico estomacal. Na medicina popular, ele é usado contra doenças no fígado e vesícula, falta de apetite, apendicite, baço, inflamações da cavidade abdominal e rins.

Parte utilizada: Folhas.

O Almeirão pode ser consumido de várias formas, cozidos ou crus desde que bem lavados, pois podem conter parasitas que se ingeridos podem causar diarreia, cólica, náuseas e outros sintomas.

Illicium verum Hook.f.

Nomes Populares: Anis-estrelado, Estrela-de-anis, Anis-verdadeiro, Anis-da-Sibéria, Badiana, Badiana-de-cheiro, Funcho-da-China, Anise-star, Badiane-anis, Étoilé.



Características gerais: O Anis Estrelado é da família Magnoliaceae, é uma planta que se originou na China e no Vietnã. Tem preferência por solos bem drenados e não compactados e o clima ideal para o cultivo é temperaturas amenas. O Anis estrelado é uma árvore de pequeno porte, o anis-estrelado tem a forma de estrela com oito pontas, cada ponta tem uma semente. E tem um cheiro adocicado. Constituintes químicos: anetol, felandreno, safrol, terpinol, 1,4 cineol.

Propriedades medicinais: anti-séptica, aromática, digestiva, diurética, estimulante, estomáquico, expectora. Na medicina popular é usado contra gases intestinais e no tratamento de gripe e resfriado. Também pode ser usado como tempero na comida, e para dar aroma em bebidas.

Parte utilizada: Frutos e sementes.

Preparo: 2 estrelas inteiras de Anis-estrelado para cada litro de água fervente, deixar descansar por 10 minutos e coar.

Dose: Pode beber 1 xícara de chá, de 3 a 4 vezes ao dia.

Arnica montana L.

Nomes populares: Arnica, Arnica-das-montanhas, Arnica-verdadeira, Panacéia-das-quedas, Quina-dos-pobres, Tabaco-de-montanha, Tabaco-dos-saboianos, Arnica-verdadeira.



Características gerais: A arnica é da família Asteraceae, a origem é da Europa e Sibéria. Tem preferência climas tropicais e solos ácidos. É um arbusto que produz flores de cor amarelo ou laranja. **Constituintes químicos:** ácido cinâmico, ácido fórmico, ácido fumárico, ácido isobutírico, ácido isovalérico, ácido tânico, alcaloide, arnicina, arnifolinas, astragadol, cadineno, carotenóides, ceras, chammisonolidos, colina, cumarinas, escopoletina, esteróis, faradiol, flavonoides, fitosterina, glicosídeos, helenalinas, heterósido flavônico, humuleno, inulina, mirceno, óleo essencial, óxido cariofilênico, resinas, taninos, timol, triterpenos, umbelliferona, xantofila.

Propriedades medicinais: analgésica, anti-inflamatória, antimicrobiana, anti-seborréica, anti-séptica, estimulante, estimulante do crescimento capilar, tônica. Não se faz chá com as folhas da arnica, por conter componentes tóxicos.

Partes utilizadas: Flores e raízes.

Preparo: Um punhado de arnica para uma xícara de água, colocar água fervente e aguardar 5 minutos. Não é recomendado ingerir arnica, pois doses erradas podem ser fatais. Pode ser feito também preparo com álcool em uma garrafa e deixar em maceração.

Dose: chá de arnica ou o macerado de álcool para uso externo, como compressa.

Ruta graveolens L.

Nomes populares: Arruda, Arruda-fedorenta, Ruta-de-cheiro-forte, Arruda-aromática, Arruda-dos-jardins, Arruda-do-povo, Ruda, Ruta-dos-jardins, Ruta-fedorenta, Arruda-doméstica, Arruda-macho, Arruda-fêmea e Erva-arruda.



Características ferais: A arruda é da família Rutaceae, é originário da Europa meridional. Tem preferência por temperaturas amenas, com sol direto e também acostuma se em sombras. É um subarbusto que possui folhas carnosas de cor verde-azulada ou acinzentada muito aromáticas, as flores são bem pequenas de cor amarelo-esverdeadas. Constituintes químicos: alcaloides, ácido salicílico livre, álcool metilnonílico e seus ésteres combinados aos ácidos acético e valeriânico, bergapteno, chalepeusina, cineol, cocusaginina, cumarinas, dulcite, esquiamianina, éter metílico do ácido metilantranílico, fenois, flavonoides, furocumarina, graveliferona, hesperidina, heterosídeos antociânicos, hidrocarbonetos, hibalactona, lactonas, limoneno, matérias resinosas e pépticas, metilnonilcetona, metilnoilcarbinol, óleos voláteis, pineno, psoraleno, quercitina, ribalinidina, rubalinidina, rutacridona, ritalidina, ritalinium, rutamarina, rutamina, rutaretina, rutina, salicilato de metila, xantotoxina.

Propriedades medicinais: adstringente, analgésica, anti-hemorragica, anti-inflamatória, anti-reumática, aromática, calmante, estimulante, fortificante dos nervos, repelente, tônico para circulação, tranquilizante, vermicida.

Partes utilizadas: Pode ser utilizada todas as partes da arruda, mas as folhas contêm maior quantidades de substâncias.

Preparo: 1 punhado de folhas secas de arruda e 1 xícara de água. Deixar a água ferver com a folhas e aguardar por cerca de 15 a 20 minutos.

Artemisia vulgaris L.

Nomes populares: Artemísia, Camomila-do-campo, Erva-de-fogo, Rainha-das-ervas, Absinto, Erva-santa, Artemijo, Vermute, Artemísia-comum, Artemige, Artmígio, Erva-de-são-joão, Flor-de-São-João, Isopo-santo, Losna, Losna-brava.



Características gerais: A artemísia é da família Asteraceae, é originária da Europa ou Ásia. Tem preferência por regiões de clima temperado, e é sensível a geadas. É herbácea de pequeno porte, possui caule com a cor púrpura, folhas verde-escuras acinzentadas e flores pequenas vermelhas, brancas ou amarelas. **Constituintes químicos:** ácido antêmico, ácido fórmico, ácido isobutírico, ácido isovalérico, ácido málico, ácido succínico, ácido tânico, adenina, aldeído cumínico, aromadendrina, artemisina, artemose, borneol, cadineno, canfeno, cânfora, cimeno, cineol, colina, cumarina, estigmosterol, estragole, fechona, felandreno, fenol, fernerol, inositol, lamirina, limoneno, linalol, pineno, princípios amargos, quebrachitol, rutina, sabineno, sacarídeos, santonina, saponinas, sitosterol, taninos, tauremisina, terpineno, terpinoleno, terpineol, tujonabutilaldeído, tuiona.

Propriedades medicinais: antianêmica, analgésica, antiepilética, anti-inflamatória, antimicrobiana, anti-reumática, anti-séptica, calmante, cicatrizante, depurativa, digestiva, hepática, inseticida, reguladora da menstruação, repelente, vermífuga.

Partes utilizadas: Raiz, caule e folhas.

Preparo: Colocar 2 colheres das folhas com 1 litro de água e por para ferver, deixar repousar por 10 minutos.

Dose: 2 a 3 xícaras por dia.

Aloe vera L.

Nomes populares: Babosa, Erva-babosa, Erva-de-azebre, Caraguatá-de-jardim, Aloe-vera e outros.



Características gerais: A babosa pertence à família das Liliáceas e é de origem africana. Tem preferência por clima quente e solo drenado. É parecida com o cacto é carnosa, firme, mas é fácil de quebrar, suas folhas internamente tem um líquido viscoso e externa tem espinhos. **Constituintes químicos:** polissacárido; prostaglandinas; outros ácidos gordos; prostaglandinas; enzimas; antraquinonas (aloína); aminoácidos essenciais (lisina, isoleucina, fenilalanina, valina, leucina, metionina, triptofano e teonina); aminoácidos não essenciais (ácido aspártico, ácido glutâmico, alanina, prolina, histidina, serina, glicina, arginina, tirosina); vitaminas (vitaminas A, B1, B5, B6, B12, C, E); sais minerais (cálcio, fósforo, cobre, ferro, magnésio, manganês, potássio, sódio, titânio, zinco, iodo, enxofre, níquel, boro). Barbalodina; aloquinodina; emodina; aloetina; ácido pícrico; resinas.

Propriedades medicinais: adstringente, anestésica, anticancerígena, anti-hemorragica, anti-inflamatório, anti-séptica, antitóxico, bactericida, cicatrizante, dilatadora capilar, emoliente, fungicida, hidratante.

Partes utilizadas: Folhas.

Preparo: O gel das folhas é utilizado para tratamento de queimaduras, machucados, psoríase e outras doenças na pele, e o suco é desintoxicante e para problemas gastrointestinais.

Plectranthus barbatus Andr.

Nomes populares: Boldo, Boldo-chileno, Boldo-de-jardim, Boldo-do-Brasil, Boldo-do-Chile, Boldo-falso, Boldo-nacional, Boldo-silvestre, Erva-cidreira, Falso-boldo, Malva-amarga, Malva-santa, Sete-dores, Sete-sangrias, Tapete-de-oxalá, Alumã.



Características gerais: O boldo é da família Lamiaceae, de origem chilena. Preferência de clima tropical se desenvolve melhor a pleno sol, não se desenvolve bem em muita sombra. O boldo brasileiro é um pequeno arbusto, com folhas aromáticas, de sabor muito amargo. Constituintes químicos: barbatusol, barbatol, barbatusina, cariocol, ciclobutatusina, colenol, coleol, coliona, óleo essencial (rico em guaieno e fenchona), ferruginol, forskolina.

Propriedades medicinais: Anti-reumática, broncodilatadora, calmante, cardioativa, estomáquica, hepática, hiposecretora gástrica, hipotensora, tônica. Na medicina popular O boldo é uma planta muito usada contra má digestão e doenças no fígado e limpeza do sangue.

Parte utilizada: Folhas, frescas, raízes.

Preparo: Colocar uma folha de boldo em xícara de água para ferver desligue o fogo e deixa descansar por 10 minutos.

Dose: 4 vezes por dia.

Calendula officinalis L.

Nomes populares: Calêndula, Bem-me-quer, Mal-me-quer, Bem-me-quer-de-todos-os-meses, Calêndula-das-boticas, Maravilha, Maravilha-dos-pudins, Malmequer, Malmequer-amarelo, Malmequer-do-campo, Mal-me-quer-dos-jardins, Malmequeres, Margarida-dourada, Verrucária.



Características gerais: A calêndula é da família Asteraceae, é originária da Europa central, leste e sul. Tem preferencia por clima subtropical, temperado e tropical, precisa de muita exposição ao sol é tolerante ao frio. Tem folhas inferiores espatuladas e flores de cor amarelas. Constituintes químicos: ácidos fenol-carboxílicos; ácidos láurico, palmítico, esteárico; ácido mirístico; ácido oleanoico; ácidos orgânicos; ácido salicílico; arnidiol; calendina; calenduladiol; cariofileno, carvona, ésteres colesterínicos; cumarinas; ésteres glicosídicos, faradiol; flavonoides: quircentina, quircentino glicosideo e narcisina; hidrocarboneto; isomentona; matérias corantes; mentona; minerais: Ca, Si; mucilagem; óleo essencial contendo: carotenoides, flavocromo, mutocromo, aurocromo, flaroxantina, crisantimaxantina e xantofila; óleo volátil; poliacetilenos; polissacarídeos; princípios amargos (calendina); resina; saponinas; sesquiterpenos; taninos; taraxasterol; mono, di e triterpenos; vitaminas: pró-vitamina B; xantofilas.

Propriedades medicinais: adstringente, analgésica, antiabortiva, antialérgica, antiemética, antiespasmódica, antifúngica, anti-inflamatória, anti-seborréica, anti-séptica, antiviral, bactericida, calmante, cicatrizante, reguladora da menstruação. Uso externo utiliza se creme, pomada e loção. Uso interno utiliza o chá para problemas de fígado, dor de garganta.

Partes utilizadas: Flores, folhas e caules.

Preparo: Ferver uma xícara chá de água com 2 colheres de sopa de flores, desligar e deixar por 5 minutos.

Dose: 1/2 xícara de manhã e meia xícara à noite.

Matricaria chamomilla L.

Nomes populares: Camomila, Camomila-vulgar, Camomila-comum, Macela-nobre, Macela-galega, Margaça (Zanin, 2020a). Sinonímias científicas: *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Matricaria recutita* L. e *Chamaemelum chamomilla* (Ministério da Saúde e Anvisa, 2015).



Características gerais: *Matricaria* é um gênero botânico pertencente à família Asteraceae. A infusão e o óleo essencial são muito utilizados em produtos de higiene e cosméticos por conter alta taxa de α -Bisabolol, razão de suas propriedades aromáticas (Gupta, 2016; Novaes, 2013).

Propriedades medicinais: Diminuição da hiperatividade e do estresse. Também pode ser usado para alívio de enjôo, cólicas menstruais e para retirar inchaço dos olhos (Zanin, 2020a).

Parte da planta: Flores secas.

Preparo: Adicione 2 colheres de chá de flores secas em 250 mL de água fervente. Tampe, deixe descansar por cerca de 10 minutos.

Dose: 2 a 3 xícaras por dia.

O chá pode ser feito também acompanhado de outras ervas de acordo o benefício desejado. Para retirar inchaço dos olhos o modo de preparo é parecido: Após coar, leve a geladeira por alguns minutos. Embeba algodões ou uma flanela no chá e coloque sobre os olhos fechados por 10 minutos (Zanin, 2020a).

Costus spicatus (Jacq.) Sw.

Nomes populares: Cana-de-macaco, Cana-do-brejo, Cana-fista, Cana-do-reino, Cana-mansa, Canarana (Grandi, 2014 e Tua Saúde, 2020).



Características gerais: O gênero *Costus sp.* dentre os outros 3 da família Costaceae possui relevância econômica como arranjo floral e por uso medicinal (Barreto, 2011). A espécie *C. spicatus* é nativa do Brasil, presente principalmente na Mata Atlântica e na região Amazônica (Paes, 2013).

Propriedades medicinais: Depurativo e adstringente. Seu suco feito a partir do caule é bastante utilizado para tratamento de gonorreia, sífilis, nefrite, picada de insetos, problemas de bexiga e diabetes (Paes, 2013).

Parte da planta: Toda a planta, principalmente folhas e raízes (Grandi, 2014).

Preparo: Coloque 20 g folhas e as hastes em 1 litro de água e deixe ferver por cerca de 10 minutos.

Dose: 4 a 5 vezes por dia (Tua Saúde, 2020).

Cinnamomum cassia

Nomes populares: Canela-da-China, Canela-do-Ceilão.

Nome científico: *Cinnamomum verum* J sinônimo taxonômico: *Cinnamomum zeylanicum*. S. Presl (Grandi, 2014).



Características gerais: *Cinnamomum cassia* e *Cinnamomum zeylanicum*, são espécies pertencentes a família das Lauraceae. A canela é uma das especiarias mais antigas e utilizadas no mundo, originária do Sri Lanka. São quatro espécies mais usadas e conhecidas do gênero *Cinnamomum*, *C. loureirii*; *C. burmannii*; *C. verum* e *C. cassia*, sendo as duas últimas as mais comercializadas. (Koketsu, 1997). Ambas apresentam efeitos biológicos parecidos com pequenas diferenças, por exemplo, na quantidade de Cumarina, substância anticoagulante presente em concentrações mais altas na Canela-da-China, esta deve ser evitada por pessoas com problemas no fígado ou nos rins (Picoli, 2020).

Propriedades medicinais: Diminui transtornos digestivos por ter propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias, controla o colesterol devido ações antioxidantes (Zanardo, 2014). É termogênico e apresenta potencial antidiabético (Mathias e Caproni, 2020; Verspohl, Bauer e Nedderman, 2005). Deve ser evitado por gestantes por conter propriedades abortivas (Grandi, 2014).

Parte da planta: Cascas do caule secas

Preparo: Pode ser feito com as lascas do caule ou com o pó da canela. Adiciona-se dois paus de canela ou 1 colher de sopa (caso esteja em pó) em 500 mL de água, deixe ferver por alguns minutos, desligue, tampe e deixe mornar.

Dose: 2 a 3 xícaras por dia. (Mathias e Caproni, 2019).

Cymbopogon citratus (DC) Stapf.

Nomes populares: Capim-santo, Capim-limão, Capim-cheiroso, Chá-de-estrada, Capim-cidrô (Zanin, 2020b).



Características gerais: Planta herbácea da família Poaceae, nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia. Nome *Citratus* é derivado do latim, quer dizer folhas perfumadas com limão que é a principal característica da planta, comum a regiões de clima tropical e savanas (Negrelle, 2007). Esta característica se deve ao Citral, composto muito utilizado pelo aroma, atividades biocidas e diversos fins terapêuticos (Azambuja, 2019). A planta herbácea possui folhas compridas, estreitas, planas, lineares e lanceoladas, que podem chegar até dois metros de altura (Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Analgésico, anti-inflamatório, é eficaz contra resfriados, diaforético, portanto evita febres intermitentes. É também diurético, sendo eficaz contra hipertensão, insuficiência renal e cardíaca (Sousa, 2010; Medeiros, 2020).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Adicione 200 mL água fervente a 1 colher de sopa da folha cortada em pequenos pedaços. Tampe, aguarde esfriar, coe e adoce a gosto. Ou suco: : 1 porção, 1 fatia de abacaxi picado, 1 folha pequena de capim santo e 1 colher de chá de mel. Bata os ingredientes no liquidificador com meia xícara (chá) de água gelada e coe. (Nestlé, 2017).

Dose: 3 a 4 xícaras por dia. (Zanin, 2020b).

Elettaria cardamomum (L.) Maton.

Nomes populares: Cardamomo-verdadeiro, Cardamomo-verde, Cardamomo-menor, Cardamomo-Malabar, Cardamungu (Rau, 2020).



Características gerais: Pertencente à família Zingiberaceae, a mesma do gengibre, é considerada uma das especiarias mais utilizadas no mundo, junto da baunilha e do açafrão. Possui folhas compridas esverdeadas com 40 a 60 centímetros de comprimento, flores brancas, frutos verdes que abrigam sementes escuras colhidas antes do amadurecimento e usadas inteiras, moídas, ou para a extração do óleo essencial (Rau, 2020).

Propriedades medicinais: Contribui ao tratamento de várias doenças, de asma a distúrbios cardíacos (Savan, 2013). Previne úlceras estomacais e contém atividades antimicrobianas, sendo muito usado também contra a halitose (Berry, 2019). Sobretudo, realça o sabor e aromatiza receitas de pães, carnes, pastéis, doces, etc. (Rau, 2020).

Parte da planta: Frutos e sementes secas.

Preparo: Em receitas, o comum é que se abra o fruto na hora do uso. Retirar os grãos amassar ou moer. Adicione 20 g de cardamomo em uma xícara de água fervida ainda quente, aguarde resfriar e beba após as refeições.

Dose: 2 a 3 xícaras por dia (Zanin, 2020c).

Baccharis trimera (Less) DC.

Nomes populares: Carqueja, Carqueja-amarga, Carqueja-do-mato.



Características gerais: A carqueja é originária da América do Sul e possui ampla distribuição nos estados de Santa Catarina, Paraná, São Paulo e Rio Grande do Sul (Verdi et al., 2005). Pertence à família Asteraceae. Possui porte arbustivo (Lorenzi e Matos, 2002), sendo ramificado e atingindo até 80 cm de altura com folhas pequenas e ovais (Vaz e Jorge, 2006a). Em sua composição química está presente óleo essencial com nopineno, carquejal, acetato de carquejilo, flavonoides e sesquiterpenos (Vaz e Jorge, 2006a; Grandi, 2014). Possui contraindicação de uso para gestantes e um consumo por hipertensos e diabéticos apenas após recomendação médica (Reis, 2019b; Peron et al., 2008; Alonso e Desmarchelier, 2006). A carqueja possui efeito hipoglicemiante (Xavier, 1967; Oliveira et al., 1995), e propriedades hepatoprotetoras (Soicke e Leng-Peschlow, 1987), digestivas, antiúlcera, antiácida e anti-inflamatória (Gamberini et al., 1991; Gené et al., 1992). E também apresenta atividades antimicrobianas e molusquicida (Alonso e Desmarchelier, 2006; Bara e Vanetti, 1997).

Propriedades medicinais: A carqueja é usada para melhora da diabetes, desintoxicação do fígado, diminuição da pressão arterial, melhora de problemas digestivos, e no combate a inflamações (Reis, 2019a; Grandi, 2014).

Parte da planta: Hastes ou folhas (Reis, 2019a; Reis, 2019b).

Preparo: Infusão ou decocção (Grandi, 2014). 25g da erva para 1L (Reis, 2019b).

Dose: 2 a 3 xícaras por dia (Grandi, 2014).

Bidens pilosa L.

Nomes populares: Carrapicho-picão, Picão-preto, Amor-de-mulher, Picão-do-campo, Carrapicho-de-agulha.



Características gerais: É originária da América Tropical e está presente na América do Sul, Norte e na África. No Brasil é facilmente encontrada, principalmente nas áreas agrícolas produtoras (Picão, 2001; Leite, 2019a). Espécie vegetal da família Asteraceae. O conhecido popularmente como carrapicho-picão é uma planta herbácea de até 1,50 m e suas sementes germinam com facilidade, sendo um problema as vezes por infestar lavouras (Picão, 2001; Grandi, 2014). Em sua composição química estão presentes compostos alifáticos, flavonoides, terpenos, fenilpropanoides, aromáticos, porfirinas, dentre outros, com um predomínio de flavonoides e poliacetilenos que estão relacionados há muitas atividades farmacológicas da planta (Silva et al., 2011; Negri, 2015; Cortés-Rojas et al., 2013). O consumo é contraindicado para gestantes, e crianças e lactantes devem consultar o médico antes de consumir (Leite, 2019a).

Propriedades medicinais: É regulamentada pela ANVISA para tratamento de icterícia; também possui ação diurética, antioxidante, hipoglicemiante, hepatoprotetora, antisséptica, antiespasmódica; é usada para tratar picadas de insetos, úlceras e hemorroidas; também usada como antimalárico; e contribui para saúde respiratória e controle da pressão arterial (Grandi, 2014; Leite, 2019a).

Parte da planta: Todas as partes da planta são usadas na medicina popular, mas principalmente as folhas (Grandi, 2014; Gilbert, Alves & Favoret, 2013).

Preparo: Banho; Compressas; Gargarejos; Infusão; Decocção (Grandi, 2014). Infuso, decocto e gargarejo – 1 xícara de folhas para 1L de água (Grandi, 2014). Banho e compressas – 2 xícaras de folhas para 1L de água (Grandi, 2014).

Dose: Infuso ou decocto – 4 a 5 xícaras de chá por dia; banho e Compressas – 25 minutos (Grandi, 2014).

Allium schoenoprasum L.

Nomes populares: Cebolinha, Cebolinha-europeia



Características gerais: A cebolinha é originária da Europa, mas facilmente encontrada no Brasil (Vaz e Jorge, 2007). Pertence à família Amaryllidaceae. É uma erva de folhas finas e cilíndricas (ocas) de coloração verde-escura, chegando no máximo a 30 cm de altura (Vaz e Jorge, 2007; Batista, 2012). Em sua composição estão presentes diversos componentes que são responsáveis pelos muitos benefícios do consumo de cebolinha, como vitamina K, potássio, ferro, cálcio, vitamina A, vitamina C, ácido fólico, niacina, riboflavina, tiamina, carotenos (luteína e zeaxantina), entre outros (Leite, 2019b).

Propriedades medicinais: Muitos benefícios estão relacionados ao consumo de cebolinha, como a promoção da saúde óssea, ocular, cardíaca e circulatória; além de atuar contra problemas digestivos e no combate a fungos, vírus, bactérias e parasitas; também está relacionada a uma melhora no sistema imunológico e na limitação de danos neurais; auxilia também em um desenvolvimento saudável do feto e na redução de níveis de colesterol (Leite, 2019b; Lima e Abdelnur, 2019).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Infusão ou uso na alimentação como tempero (Leite, 2019b; Lima e Abdelnur, 2019).

Dose: Não há muitos relatos de reações negativas, mas é importante não fazer um uso excessivo (Leite, 2019b).

Echinodorus macrophyllus (Kunth)
Micheli ou *Echinodoru grandiflorus*
(Cham. & Schltdl.) Micheli.



Nomes populares: Chapéu-de-couro, Chá-de-campanha, Erva-do-pântano, Erva-do-brejo, Chá-mineiro.

Características gerais: Pertence à família Alismataceae. O popularmente chamado chapéu-de-couro é originário do sul do Brasil e é usado de várias maneiras ao redor do país, como em ornamento de espelhos d'água, depuradora de águas poluídas, forragem para gado, aplicações na indústria farmacêutica e até mesmo para produção de refrigerantes. A erva pode chegar até 1,20 m de altura, suas flores são brancas e as folhas são largas, grossas e coriáceas – que inspiram seu nome (Vaz e Jorge, 2006c; Mathias e Blanco, 2013). Em sua composição estão presentes alcaloides, glicídeos, óleos essenciais, ácidos orgânicos, heterosídeos e taninos. Os flavonoides presentes na composição conferem ação diurética e anti-inflamatória, e os taninos atuam nas mucosas (Grandi, 2014). O consumo deve ser evitado por gestantes e lactantes, e também não é recomendado para pessoas que sofrem com pressão baixa, insuficiência cardíaca ou renal (Rocha, 2019; Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: O seu uso é recomendado no auxílio à eliminação de pedras nos rins, excesso de ácido úrico e toxinas devido a sua ação diurética, possui também ação anti-inflamatória, antirreumática, adstringente, antiartrítica, anti-hipertensora e levemente laxante; traz benefícios para pele e ajuda no tratamento de tosse e dores de garganta (Rocha, 2019; Grandi, 2014; Mathias e Blanco, 2013).

Parte da planta: Folhas (Grandi, 2014).

Preparo: Infusão ou uso na alimentação como tempero (Leite, 2019b; Lima e Abdelnur, 2019).

Dose: Infuso ou decocto, 2 a 3 xícaras por dia (Rocha, 2019; Grandi, 2014).

Coriandrum sativum L

Nomes populares: Coentro, Coriandro, Quento (Grandi, 2014).



Características gerais: Espécie vegetal pertencente à família Apiaceae. O coentro é uma hortaliça de origem Asiática, cultivada domesticamente em diversas regiões no mundo inclusive no Brasil, é cultivado preferencialmente em climas quentes (Zanusso et al., 2011; Jorge e Vaz, 2007). O coentro é uma erva anual, que pode crescer até 1 m de altura. Apresenta folhas verdes alternas e pinadas, apenas as folhas superiores são dívidas, o caule é ereto, as flores são brancas ou rosas e os frutos são pequenos e secos de forma globulosa. Sua forma de propagação se dá através de sementes (Jorge e Vaz, 2007). O coentro em sua composição química apresenta taninos, pectinas, cumarinas, fenilpropanóides, coriandrinondiol, seu óleo essencial é constituído principalmente por linalol. O óleo essencial do coentro extraído dos seus frutos e folhas apresenta atividade biológica fungicida e bactericida (Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Na culinária e na medicina popular as folhas e frutos do coentro são utilizados como analgésico, antirreumático, carminativa e colagoga (facilita a digestão de alimentos gordurosos) (Zanusso et al., 2011).

Parte da planta: Folhas e frutos.

Preparo: A cada ½ litro de água fervendo colocar uma colher (de sopa) de coentro e deixar por 15 min em recipiente fechado (Paulino, 2019).

Dose: Tomar de duas a três xícaras por dia (Schmitz, kazapi, Cruz-Jorge, 2016).

Cuminum cyminum L

Nomes populares: Cominho.



Características gerais: Espécie da família Apiaceae. O cominho é uma planta de origem Asiática, cultivada em várias regiões do mundo. Sobrevive em clima com temperatura entre 10° C a 26° C, não sobrevivendo em temperaturas extremas. É uma erva que pode atingir até um metro de altura, apresentando caule tenro e reto, as folhas são do tipo filiforme de cor verde não se tendo a presença de tricomas (pelos foliares), as flores são pequenas podendo ser brancas ou rosada, sua forma de propagação se dá através de sementes (Jorge e Vaz, 2007; Schmitz, Kazapi, Cruz-Jorge, 2016). O seu fruto é conhecido popularmente como semente de cominho (Mnfi e Aifa, 2015). O óleo essencial do cominho é rico em terpenos, álcoois, fenóis e aldeídos, mas o seu principal composto é o cuminaldeído (Mnfi e Aifa, 2015).

Propriedades medicinais: A semente de cominho é utilizada popularmente para o tratamento de meteorismo gastrointestinal, espasmos gastrointestinal, má digestão, dismenorreia, diabetes, diarreias, intoxicação alimentares, cólicas em recém nascidos, alergia de pele e desconforto abdominais, além disso, este também pode ser utilizado como estimulante para a secreção láctea (Schmitz, Kazapi, Cruz-Jorge, 2016).

Parte da planta: Sementes.

Preparo: o modo de preparo pode ser realizado através de Infusão – A cada xícara de água utiliza-se 1,5 g de cominho em pó (equivalente a uma colher de café rasa) ou por meio de Decocção – A cada xícara de água utiliza-se 1,5 g de cominho em pó.

Dose: Tomar de dois a três copos por dia (Schmitz, Kazapi, Cruz-Jorge, 2016).

Symphytum officinale L.

Nomes populares: Confrei, Consólida-maior, Orelha-de-burro, Capim roxo-da-Rússia, Erva-de-cardeal (Grandi, 2014).



Características gerais: Pertence à família Boraginaceae. O confrei é uma planta herbácea perene originada da Europa e Ásia, adaptada a regiões úmidas, frescas e ensolaradas (Vaz e Jorge, 2006). É caracterizada por apresentar pequeno caule aéreo e rizoma bem desenvolvido, as folhas são simples, alternas, cobertas por tricomas. As flores são rosadas de formato tubular. Está multiplica-se geralmente por divisão da touceira ou pedaços de rizoma (Grandi, 2014). O confrei em sua composição química é composto por alantoínas, mucilagens, carotenos, alcaloides, taninos, saponinas, colina, açúcares, triterpenos, vitaminas, aminoácidos essenciais, esteroides, ácidos orgânicos e ácidos fólicos (Vaz e Jorge, 2006; Grandi, 2014). O confrei apresenta toxicidade tendo o seu uso oral proibido por órgãos governamentais, este quando ingerido por período prolongado pode causar intoxicação levando a anorexia, dor abdominal, destruição dos hepatócitos, trombose, carcinogênese e estimula a motilidade uterina, a toxicidade do confrei está atribuída a presença de alcaloides pirrolizidínicos (Dias et al., 2013; Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Usado para o tratamento de inflamações, cicatrização de feridas, não sendo indicado para feridas expostas e fraturas ósseas (Ferrari et., 2012).

Parte da planta: Raízes e folhas (Grandi, 2014).

Preparo: Misture 10 mL de extrato hidroalcoólico de confrei em 100 g de pomada delanolina e vaselina q.s.p. até completa homogeneização (Anvisa- Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2011).

Dose: É recomendada a utilização desse produto por apenas seis semanas consecutivas no ano (Anvisa, 2011).

Equisetum arvensis L.

Nomes populares: Cavalinha, Cavalinha-dos-campos, Cauda-de-cavalo, Cola-de-cavalo, Caninha-do-brejo.



Características gerais: Pertence à família Equisetaceae. A cavalinha é nativa de regiões temperadas da Europa e América do norte, mas facilmente encontrada no Brasil (Larousse, 2001). É uma planta de pequeno porte com até 65 m de altura, com caules esporíferos sobre o mesmo rizoma (Vaz e Jorge, 2006b). Cresce com facilidade em terrenos abertos e têm preferência por lugares úmidos e arenosos (Grandi, 2014). Em sua composição química há presença de ácido silícico, flavonoides, triglicerídeos, alcalooides, ácidos orgânicos, saponinas, taninos e alguns sais minerais (Vaz e Jorge, 2006b). Os flavonoides, sílica e sais potássio são os principais responsáveis pela ação diurética da cavalinha, que colabora também para ação cicatrizante de reparo de ossos e pele (Wyk e Wink, 2004). O consumo da cavalinha não é recomendado para grávidas e lactantes, assim também para pessoas que possuem insuficiência cardíaca, pressão baixa e doenças nos rins (Reis, 2020c).

Propriedades medicinais: É utilizada no auxílio de tratamentos renais e urinários, como nefrite, cistite e infecções urinárias; para diminuição do fluxo menstrual; para prevenir e tratar hemorragias nasais e no estômago; para auxílio no tratamento de reumatismo, artrite, gota; e para diminuir a pressão arterial (Reis, 2020c; Grandi, 2014).

Parte da planta: Ramificação caular verde (Grandi, 2014).

Preparo: Infusão ou decocção (Grandi, 2014). 1 colher de sopa de cavalinha para 1 xícara de água (Reis, 2020c).

Dose: 2 a 3 xícaras por dia.

Taraxacum officinale Weber

Nomes populares: Dente de Leão, Taraxaco, Amor-de-homem, Amorosa, Alface-de-cão, Chicória-silvestre (Grandi, 2014).



Características gerais: Pertence à família Asteraceae. O Dente de leão é uma planta considerada como erva daninha no Brasil, tendo origem no continente europeu (Oliveira e Santos, 2018). Apresenta folhas basais, dispostas em roseta em torno do caule, suas inflorescências são classificadas como capitulo apresentando flores de corola amarela, liguladas que formam frutos do tipo aquênio. O conjunto dos seus frutos tem aparência de pompom devido a sua forma esférica, plumosa (Patro, 2015). Em sua composição química se tem a presença de polifenóis, flavonoides, taninos, diterpenos, ácidos, minerais, alcaloide dos tipos taraxina, lactona, sesquiterpenica e taraxecina (Laranjeira, 2019; Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Dente de leão é usado na medicina popular para a prevenção de derrames, icterícia e afecções hepáticas, auxiliando também no tratamento de câncer (Oliveira e Santos, 2018), sendo também indicado como antidiarréico, aperiente e diurético (Anvisa, 2011). Sua utilização é contraindicado para pessoas que apresentam problemas gastrointestinal com úlcera e gastrite, cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal, o seu uso pode causar queda na pressão arterial (Anvisa, 2011).

Parte da planta: Folhas, caule, raízes e flores (Grandi, 2014).

Preparo: Realizar a infusão da planta inteira seca equivalente a 4 g em 150 mL de água (Anvisa, 2011).

Dose: Tomar 150 mL do infuso, três vezes ao dia (Anvisa, 2011).

Lippia alba (Mill.) N.E. Br



Nomes populares: Erva-cidreira, Erva-cidreira-brasileira, Falsa-melissa, Cidrila.

Características gerais: Pertence à família Verbenaceae. Espécie autóctone de regiões neotropicais, que cresce em áreas ruderais e sub-bosques do sul do Brasil, próxima a rios e lagos. Ocorre em altitudes de até 1.800m (179). A planta não tolera regiões frias ou muito quentes. Prefere regiões subtropicais. Vegetal preferencialmente em solos de aluvião, arenosos, ricos em matéria orgânica (Martini, 2013). Subarbusto de morfologia variável, alcançando até um metro e meio de altura, raramente dois metros (Lorenzi e Matos, 2008). Geralmente forma touceiras baixas de ramos finos e longos que se dobram para o chão. As folhas, bem verdes, simples, e ásperas, crescem aos pares, opostas; na base delas aparecem os tufo de flores lilases. Tem a propriedade de produzir raízes nos ramos, quando estes tocam no solo (Clemente e Steffen, 2010). Em sua composição química foram relatados três tipos de alcaloides que também são encontradas em outras espécies do gênero, especialmente criptolepina e vascina, além de efedrina nas raízes (Lorenzi e Matos, 2008).

Propriedades medicinais: Essa erva é indicada em casos de gripe, gases e atua como calmante do estômago (Kffuri,2011).

Parte da planta: Partes aéreas.

Preparo: Infusão – 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) de partes aéreas secas para 1 xícara de chá (150 mL) de água.

Dose: De 3 a 7 anos tomar 35 mL (3 a 4 vezes ao dia. De 7 a 12 anos 75 mL (2 a 3 vezes dia). Acima de 12 anos tomar 150 mL (2 a 4 vezes dia). Acima de 70 anos tomar 75 mL (2 a 3 vezes dia) (São Paulo, 2018).

Pimpinella anisum L.

Nomes populares: Erva doce, Anis (Ramos et al. 2014).



Características gerais: A erva doce é uma planta herbácea com ciclo de vida anual, de origem Mediterrânea Oriental e Asiática, pertence à família Apiaceae. Seu crescimento pode chegar até 60 cm de altura, está apresenta caule liso, reto e ramificado; suas folhas são de base grosseira, pecioladas e compostas por folíolos. Suas flores são de coloração branca a amarela e se encontram dispostas em cachos do tipo umbela, seus frutos são pequenos e marrons, felpudos, de formato oval, alongado e achatado (Vaz e Jorge, 2006). Em sua composição química se tem a presença de trans-anetol, princípio ativo responsável pelo seu aroma agradável além de compostos como anetol, proteínas, óleo fixo, açúcares e cumarinas (Vicentin, 2016; Vaz e Jorge, 2006). A erva doce apresenta funções inseticidas e antifúngicas, sendo também estimulante em funções digestivas, carmativas e espasmolítico, sendo atribuída também funções anti-inflamatória, diurética e antiespasmódica (Carvalho, 2009).

Propriedades medicinais: O chá de erva doce é ingerido para o alívio de cólicas e desconfortos gerados por gases (Vicentin, 2016); sendo utilizado também para distúrbios digestivos e como expectorante (Ramos et al., 2014).

Parte da planta: Frutos secos (Anvisa, 2011).

Preparo: Realiza-se a infusão utilizando 150 mL de água para 1,5 g de frutos secos de erva doce amassados (o fruto deve ser amassado imediatamente antes do uso, não podendo ser armazenado amassado) (Anvisa, 2011).

Dose: Ingerir de duas a três vezes ao dia (Anvisa, 2011).

Maytenus ilicifolia Mart

Nomes populares: Espinheira-santa, Cancerosa, Cancorosa-de-sete-espinhos e Maiteno.



Características gerais: A espinheira santa é nativa do sul do Brasil, tem preferência por clima temperado e subtropical (Santos-oliveira, 2009). Pertence à família Celastraceae. Possui porte arbóreo arbustivo (Magalhães, 2002). Principais constituintes químicos são os biológicos: terpenos, taninos, alcaloides, macrolídeos e flavonoides.

Propriedades medicinais: Possuem atividades ulcerogênica, antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, cicatrizante, analgésicas e laxativas. Pode apresentar efeito contraceptivo e de redução de leite materno. Tem uso recomendado para ulcera, gastrite, constipação (Santos-oliveira, 2009).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Para preparo do fármaco são usadas folhas na medida de 1 colher de chá das folhas secas em 1 xícara de água fervida, e descansar por 10 minutos.

Dose: 3 vezes ao dia em jejum (Tua saúde, 2020).

Zingiber officinale [Willd.]
Roscoe.

Nomes populares: Gengibre



Características gerais: Pertence à família das Zingiberaceae, tem como origem o sul da asia, tem preferência por climas tropicais ou subtropicais. Planta do tipo herbácea apresenta como principais constituinte os: gengerois, shogaois, zingibereno, falandreno, canfeno, cineol, broneol, citral e carboidratos.

Propriedades medicinais: apresenta atividade biológica como antimicrobiano, anti-inflamatório, diurético, antioxidante, termogenico e analgésico. Não á recomendável o não consumo de altas doses por hipertensos (Nicacio, 2018). O consumo o gengibre ocorre para: gripes e resfriados, melhorar a digestão, problemas gastrointestinais, como náuseas, dores de estômago, diarreia, úlceras gástricas e vômitos (também em caso de quimioterapia), problemas reumáticos, artrite (Nicácio, 2018).

Parte da planta: Rizoma.

Preparo: preparo como chá são fervidos 2 a 3 cm de gengibre em 180 mL de agua por 5 minutos.

Dose: máximo 3 vezes ao dia (Tua saude, 2020).

Mikania glomerata Spreng.

Nomes populares: Guacolliso, Guaco-de-cheiro, Guaco-cheiroso, Guacotrepador, Cipó-almecega, Cipó-caatinga, Coração-de-jesus e Erva-de-cobra.



Características gerais: Pertence à família Asteraceae, o guaco é nativo do Brasil, tem preferência por regiões de clima tropical ou subtropical (ANVISA, 2014). É uma planta trepadeira (Ueno, 2018). Dentre seus principais compostos químicos estão: as cumarinas, triterpenos estigmasterol e taninos.

Propriedades medicinais: na atividade biológica pode ser analgésico, antipirético, anti-inflamatório, broncodilatador e expectorantes. Seus produtos são geralmente usados para doenças respiratórias e enfermidades gastrointestinais (ANVISA, 2014).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: infusões é a folha na medida de 3 g de folhas secas em 150 mL de água fervida.

Dose: 1 xícara 3 vezes ao dia (ANVISA, 2014).

Hibiscus sabdariffa L.

Nomes populares: Hibisco, Vinagreira, Quiabo-róseo, Quiabo-roxo, Rosela, Rosélia, Groselha, Quiabo-de-angola, Caruru-azedo, Azedinha, Caruru-da-guiné, Azeda-da-guiné, Quiabo-azedo Groselheira (Lorenzi e Matos 2002).



Características gerais: Pertence à família Malvaceae, é originário da África Oriental (Martins et al., 1994), foi trazido para o Brasil pelos escravos (Panizza, 1997). Pode ser plantado em horta caseira e jardins é uma planta que pode atingir mais de 1,80 m de altura, com poucas ramificações sendo considerado um arbusto de ciclo anual além de possuir o cálice na forma de uma taça de tonalidade vermelha (McCaleb, 1998). Muito conhecido nos pais da Ásia por ser um alimento funcional (Liu et al., 2005), já no Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) declara que as flores do hibisco podem ser usadas em chá, com preparo por meio de decocção ou infusão (Vilche et al. ;2003). Rico em vitamina C, antocianinas, fibras, compostos fenólicos (Ali et al., 2005).

Propriedades medicinais: Antioxidantes e antimicrobianas., efeito diurético, laxante, ajuda no equilíbrio da pressão arterial além de contribuir par diminuir o estrese pela quantidade de compostos antioxidantes presente na planta (Monroy-Ortiz e Castillo-Espana, 2007).

Parte da planta: Flores e folhas.

Preparo: 200 mL de água, mas não deixe ferver completamente. Tire do fogo assim que começar a fervura. Adicione 1 colher (sopa) do hibisco. Deixe em infusão em vasilha tampada por 10 min. Além disso pode ser utilizado em saladas cruas ou refogadas, geleias, sucos e molhos (Plotto,1999; Mohamed et al., 2007).

Dose: Tomar 200 mL ao dia.

Mentha spicata L.

Nomes populares: Hortelã, Hortelã-de-leite, Hortelã-das-cozinhas, Hortelã-dos-temperos, Hortelã-verde, Hortelã-vulgar.



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae, é planta utilizada par fins medicinais estando escrita em várias farmacopeias do mundo, também é usada para preparo de tempero, aromatizante e em certos produtos alimentares, ou para a extração do seu óleo essencial. Encontra-se presente no óleo essencial mentol, mentona, cineol e limoneno flavonoides, taninos e resinas (Panizza, 2002).

Propriedades medicinais: Usada para tratamento de anorexia, flatulência, bronquite, queixas hepáticas, náusea e calmante por ser estimulantes, carminativas, antieméticas, diaforéticas, antiespasmódicas anti-inflamatórias, analgésicas e anti-catrástricas (Iscan et al. 2002 ; Moreno et al., 2002).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: O uso geralmente é através do óleo essencial ou uma infusão das folhas e sumidades floridas (Haraguchi e Carvalho, 2010; Panizza 2002). Pode ser utilizado para realização do chá por infusão folhas e sumidades floridas em quantidade de 30 a 50 g por 1 litro de água fervente.

Dose: 3 xícaras ao dia.

Mentha piperita L.

Nomes populares: Hortelã-pimenta, Menta, Menta verdadeira, Hortelã e Peppermint.



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae, descrita na farmacopeia Brasileira com folhas inteiras, rugosas, quebradiças de caules finos, fragmentos de folhas e folhas verdes completos, com cheiro forte de mentol que pode chegar a um comprimento que varia de 4 e 6 cm (Anvisa, 2019). O óleo essencial apresenta aroma mentolado, fresco balsâmico e seus constituintes mentol, acetato de mentila, pulegona, mentona e mentofurano (Aflatuni, 2005; Silva, 2001).

Propriedades medicinais: Estudos demonstram que a planta apresenta ação contra enterite, flatulência e espasmos intestinais e desordens biliares (McKay e Blumberg, 2006). O óleo possui propriedade antisséptica e atividade antimicrobiana e antioxidantes (Mimica et al, 2003). *Mentha piperita* está descrita na Farmacopeia Brasileira e o chá pode ser feito por infusão das folhas e sumidades florida, além do uso do óleo essencial e não é indicado a gestantes, lactantes, crianças menores de dois anos, alcoolistas, diabéticos e pessoas com litíase urinária (Anvisa, 2011).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: O modo de preparo mais utilizado é o chá por infusão podendo ser feito com as folhas e sumidades floridas, recomenda-se colocar 3 colher de chá ou 1,5 gramas em 150 mL de água fervente e aguardar 10 minutos.

Dose: 1 xícara de 2 a 4 vezes ao dia.

Cissus sicyoides L

Nomes populares: Insulina vegetal (Oliveira, 2006). Cipópucá (Barbosa et al., 2002), Uva-brava e Anil-trepador (Beltrame et al., 2001)



Características gerais: Pertence à família Vitaceae, vem da região norte do país, estando presente em várias regiões dos trópicos (Correa, 1926), podendo chegar até seis metros de altura com folhas e ramos carnosos, flores pequenas e frutos na cor roxa escuro (Correa, 1926). Estudos mostram a presença de antocianinas (Toledo, et al., 1983), alcaloide e triterpenoide (Gupta, 1995; Beltrame, et al., 2001).

Propriedades medicinais: Sendo utilizado o chá no tratamento da diabetes (Barbosa et al., 2002), como antitérmico, anti-inflamatório, antiepilético, antihipertensivo, antireumático (Beltrame et al., 2001) e infecções respiratórias (Garcia et al., 1999)

Parte da planta: Folhas, frutos e talos.

Preparo: Recomenda-se o uso do chá através da infusão das folhas, sendo preciso 1 folha fresca e 1 xícara de água quente.

Dose: 1 a 2 vezes por dia.

Solanum paniculatum L.

Nomes populares: Jurubeba, Jupeba, Gerobeba, Jurupeba, Joá-manso, Jurubeba-verdadeira, Juúna, Juvena, Juribeba.



Características gerais: A Jurubeba pertence à família Solanceae, encontrada em toda a América Tropical, amplamente distribuída no Brasil e comumente encontrada em terrenos arenosos e em áreas com ação antrópica, possuindo uma rápida capacidade de colonização. A jurubeba floresce e frutifica praticamente durante todo o ano (Neto e Karsburg e Yoshitome, 2006). A jurubeba é um arbusto, cujo nome tem origem indígena, na linguagem Tupy, onde “Yú” significa espinho e “Peba” significa chato (Filho e Silva, 2018). O arbusto pode ter até 3 m de altura, curvo no tronco e ramos com acúleos cônicos. Na sua composição química há presença de alcaloides (solanina, solanidina e solasodina); saponinas esteroidais nitrogenadas (paniculina e jurubina); esteroides nitrogenados; glicosídeos (paniculinas A e B); mucilagens; resinas (juribina e jurubepina); princípios amargos; ácidos orgânicos; ácidos graxos; óleo essencial; taninos e ceras (Florien- Fitoterápicos, c2018).

Propriedades medicinais: As suas atividades biológicas são de ação anti-inflamatória e antipirético, atuando também nas funções digestiva, diurética, afecções do estômago, baço e fígado (Grandi, 2014).

Parte da planta: Toda planta.

Preparo: As folhas, frutos, caule e raízes são usadas principalmente na forma de chá, contra enfermidades do fígado, febre e icterícias. Também são utilizadas na preparação de tinturas (extração dos princípios ativos usando álcool) e extratos (Neto e Karsburg e Yoshitome, 2006). Pode ser usada na forma de infusão, decocção ou em formulações de xarope.

Dose: A dosagem na infusão é de 2 g até três vezes ao dia. Em pó de 2 a 6 g ao dia, em doses divididas. E na tintura de 10 a 20 mL divididos em duas ou três doses diárias (Florien- fitoterápicos, c2018)

Citrus aurantium L.

Nomes populares: Laranjeira-de-Sevilha, Laranjeira-azeda, Laranjeira.



Características gerais: Espécie de citrino da família Rutaceae, tem com origem a Índia, com preferência por climas tropicais, apresenta um porte arbóreo pequeno (Antunes, 2012). A flor de laranjeira possui como principais constituintes químicos algumas flavanonas glicosiladas: naringina, hesperidina e neo-hesperidina.

Propriedades medicinais: Apresenta atividade biológica antiespasmódica, expectorante e de sedativo leve. É usado para alívio de distúrbios digestivos, redução de momentos de nervosismo, alívio de flatulências e sintomas menopáusicos (Antunes, 2012).

Parte da planta: Flores.

Preparo: Preparada uma infusão com 5 colheres de sopa de flor de laranjeira em 1 litro de água fervida, repouso por 10 minutos e consumo após ser coado (GiulianaFlores, 2018).

Dose: Extrato seco 6%: 200 a 600 mg, duas vezes ao dia; - Extrato seco 30%: 100 a 200 mg, duas vezes ao dia, tomar 15 minutos antes das principais refeições (Florien). O chá deve ser consumido pelo menos três vezes ao dia (TuaSaúde).

Lavandula sp

Nomes populares: Lavanda também é conhecida como Alfazema (Cunha et al., 2003; Lorenzini e Matos, 2008; Takahashi et al., 2011; Woronuk et al., 2011).



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae e as Lavandas pertencem o gênero *Lavandula*, que vem sendo muito utilizadas nos cosméticos e em tratamentos terapêuticos (Cassella et al., 2002), as espécies mais conhecida com propósito medicinal são *L. angustifolia* (*L. officinalis*), *L. latifolia* e *L. intermedia* e *L. stoechas*, além do interesse ornamental. Tendo surgido da região do Mediterrâneo na Europa (Lorenzi; Souza, 2008). São espécies de pequeno arbusto bastante ramificado podendo chegar até 90 cm de altura com flores pequenas, aromáticas, roxas e tubulares, e folhas finas e longas e com ramificações (Bombarda et al., 2008). Existe também a comercialização de formas híbridas. A composição química dos óleos essenciais das lavandas podem apresentar diferenças devido temperatura, solo e espécies utilizada (Woronuk et al., 2011), mas em geral estão presentes os princípios ativos ésteres, cariofileno, taninos, saponina ácida, princípio amargo e os álcoois geraniol, furfurol, linalole (Lorenzini e Matos, 2002; Machado et al., 2013).

Propriedades medicinais: na aromaterapia o uso apresenta benefícios neurológicos além de ajudar no estresse e depressão, também possui estudos que demonstram efeitos analgésico, pesticida, efeitos antiespasmódico, antimicrobiano e atividade antifúngica (Cavanagh, 2002; Daferera e Ziogas, 2000).

Parte da planta: Flores.

Preparo e dose: O óleo essencial deve ser diluído em um carregador, sendo assim o uso é bem seguro desde que use doses pequenas, já que grandes doses podem apresentar toxicidade e causar intoxicação (László, 2008). Uso interno: – Infusão: uma colher de sobremesa a cada 200 mL de água, tomar três vezes ao dia. Uso externo: – Maceração: 50 g para cada litro de água ou vinho branco. Usar para tratamento de piolho e em banho de acento, para sarna deve aplicar o macerado com auxílio de algodão no couro cabeludo (Florien).

Talinum paniculatum (Jack).
Gaertn.



Nomes populares: Língua de vaca, Bredo, Benção-de-Deus, Cariru.

Características gerais: Pertence à família Portulacaceae. Planta autóctone da América, medrando em todo Brasil, em áreas ruderais, pomares e à beira de matas. Preferem solos úmidos, areno-silicosos e com alto teor de matéria orgânica. Não tolera solos ácidos ou encharcados. É de clima tropical, porém adapta-se ao subtropical (Martini, 2013). Herbácea perene, ereta, 30-60 cm de altura, flores pequenas, de cor rósea (Lorenzi e Matos, 2008).

Propriedades medicinais: É indicado a infusão da folha para dor na coluna (Kffuri, 2011), o decocto utilizado como antiescorbútico. Em uso externo contra feridas. Internamente como diurética ou para combater infecções urinárias. As folhas são comestíveis como excelente verdura e utilizada na medicina popular como cicatrizante vulnerária e emoliente. Testes realizados mostraram atividade antiinflamatória e superiores à da indometacina (Grando, 2014).

Parte da planta: Folhas e raiz.

Preparo: Infusão das folhas. O decocto preparado com uma colher de sopa de raízes em um copo de água fervente.

Dose: 1 a 3 vezes ao dia.

Artemisia absinthium L.

Nomes populares: Losna, Erva-santa e Artemísia-absinto, Absinto-comum.



Características gerais: Pertence à família Asteraceae, de origem e distribuição Ásia e Europa, produzindo melhor em climas temperados, na América do sul é cultivada em hortas e jardins. Apresenta os princípios ativos tujona, flavonoides, ácidos fenólicos, taninos, ácidos graxos, esteróis, carotenoides, vitaminas B e C, compostos azulênicos, metilcamazuleno. É uma planta subarborescente, de caule piloso, atingindo pouco mais de 1,0 m de altura. As folhas são multifendidas de lóbulos finos, medindo de 7-12 cm de comprimento, com coloração verde-acinzentada na face adaxial e esbranquiçada na parte inferior; suas flores são minúsculas, e amarelas (Foster; Duke, 1999; Lorenzi; Matos, 2008).

Propriedades medicinais: É usada como agente antipirético, antisséptico, anti-helmíntico, tônico, diurético e para o tratamento de dores no estômago (Kordali et al, 2005). Tradicionalmente é usada como fitoterápico para cólicas, diarreia, envenenamentos, escrófulas, perturbações gástricas diversas, falta de apetite, limpeza e regularização do funcionamento de diversos órgãos como estômago, fígado, bexiga, rins e pulmões (Revilla, 2002). Deve ser usada em pequenas doses, estimula as secreções gástricas, biliares e pancreáticas, aumentando o apetite e estimulando a digestão.

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Sua principal utilização é sob a forma de chá, mas também é usada na forma de compressa quente para dores no ventre.

Dose: - Infusão: 20g em um litro de água. Tomar duas xícaras ao dia, antes ou depois das refeições. Pode ser utilizado como estimulante de apetite, para isso usar 5 a 15g a cada litro de água (Florien).

Laurus nobilis L.

Nomes populares: Loureiro-vulgar, Loureiro-comum, Loureiro-dos-Poetas, Louro.



Características gerais: Pertence à família Lauraceae. O louro é sempre verde, o loureiro tem com origem a região do mediterrâneo, prefere o clima tropical (Pereira, 2014). É uma planta arbórea com folha aromáticas. Apresenta compostos fenolicos como flavonoides, taninos, alcaloides, sesquiterpeno (Khan et. al, 2009).

Propriedades medicinais: O uso das folhas de louro podem ter atividade anticonvulsiva, analgésica, anti-inflamatório, antitumoral, antibiótico, antioxidante, antitumoral e antioxidante (Pereira, 2014). Devido ao controle dos níveis de glicose no organismo, pode levar à uma hipoglicemia (Khan et. al, 2009). Uso recomendado para tratamento de: Inflamações no fígado; cólicas; infecções na pele; dor de cabeça; gases; reumatismo; estresse e ansiedade; diabetes (baixando o nível de glicose) (Tua saude, 2020).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Para preparo do chá são usadas 3 folhas por xicara de agua fervida que descansa por cerca de 10 minutos

Dose: 3 e 4 vezes ao dia (Tua saude, 2020).

Ocimum basilicum L.

Nomes populares:

Manjericão, Basílico e Alfavaca.



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae. Possui origem e distribuição na Ásia e África, produzindo melhor em climas subtropicais ou temperados. É uma planta que apresenta o caule ereto e ramificado e suas ramificações podem atingir de 50 a 100 cm de altura. Suas folhas possuem coloração variada, a partir de tons de verde ou roxo, podendo ser lisas ou onduladas. As flores são pequenas e dispostas em racemos eretos, geralmente em grupos de três, podendo assumir tons de branco, lilás ou vermelho. O manjericão de folhas verdes é o mais conhecido e cultivado, e as espécies mais raras e mais aromáticas são as de folhas avermelhadas (Simon, 1985).

Propriedades medicinais: Estudos apontam um alto teor de grupos/compostos com atividade antioxidante e anti-inflamatória, sendo provável no auxílio e na prevenção de doenças que tem como base a produção de radicais livres (Fischer, et al, 2013). É comumente utilizado sob a forma de chás por suas propriedades tônicas e digestivas, que podem auxiliar no tratamento de problemas respiratórios e reumáticos, dores de cabeça e de garganta (Favorito, et al, 2011).

Parte da planta: Folhas.

Preparo: Em forma de chá.

Dose: A dosagem deve ser de uso moderado, uma vez que, são necessários mais estudos de toxicidade e de biodisponibilidade de seus compostos (Fischer et al, 2013).

Lepidium sativum L.

Nomes populares:
Mastruço, Mastruz,
Agrião-mouro, Mastruço-
comum ou Mastruço-
ordinário.



Características gerais: Possui origem e distribuição no Egito e Ásia ocidental, espécie da família Brassicaceae, produzindo melhor em climas subtropicais. Apresentam caules de 20-50 cm, ramificados, folhas alongadas irregularmente dentadas.

Propriedades medicinais: utilizado no tratamento de distúrbios hiperativos das vias aéreas, como asma, bronquite e tosse e é considerado útil como abortivo, antibacteriano, afrodisíaco, diurético, expectorante, estimulante gastrointestinal, gastroprotetor, laxante e estomacal, também é relatado como anti-hipertensivo, anti-inflamatório, analgésico, anticoagulante, anti-reumático e hipoglicêmico (Najeeb-ur Rehman et al, 2012).

Parte da planta: Toda planta.

Preparo: É comumente utilizado sob a forma de chás, saladas, sopas pela culinária.

Dose: Extrato concentrado (10:1): 250 à 500 mg, duas vezes ao dia (Florien).

Melissa officinalis L

Nomes populares: Melissa, Erva-cidreira-verdadeira.



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae. Originada na Europa meridional, produzindo melhor em clima temperado. Apresenta os compostos α e β citral em abundância, despertando o interesse pelas indústrias farmacêuticas devido à atividade antioxidativa, antimicótica, antifúngica, sedativa e antiviral (Haber et al., 2005; Lorenzi e Matos, 2008). Apresenta nervuras salientes, flores pequenas, de cor rosada ou esbranquiçada e arbustos com folhas grandes e ovaladas.

Propriedades medicinais: É comumente utilizada sob a forma de chás como calmante e uso externo para tratar feridas. É utilizada no controle de crises nervosas, taquicardia, melancolia, histerismo e ansiedade (Haber et al., 2005).

Parte da planta: Folhas, caule e óleo essencial.

Preparo: Infusão, bochechos, suco, decocção, licor e extrato alcoólico (PlantaMed).

Dose: Extrato seco 5%: 500 mg, duas vezes ao dia; Pó: 400 mg três vezes ao dia; Extrato fluido: dois a quatro mL três vezes ao dia (Florien).

Pereskia aculeata Mill

Nomes populares: Ora-pro-nobis do latim “rogai por nós”, Lobrobó, Orabrobó.



Características gerais: A espécie pertence à família Cactaceae. Possui origem no continente americano, produzindo melhor em clima seco e distribuição em regiões tropicais. Utilizada como hortaliça, suas folhas contêm a presença expressiva de mucilagem, apresenta minerais como manganês, ferro, cálcio, magnésio, vitamina C, elevado conteúdo proteico e fibras (Mercê et al, 2001) Apresenta folhas simples e simétricas, elíptica e de textura coriácea, com cerca de 7 cm de comprimento e 3 cm de largura, frutos amarelados e redondos, perene, é uma planta trepadeira semilenhosa, cujos ramos podem atingir até 10 m de altura (Edwards et al, 2005; Hayashi, 2005).

Propriedades medicinais: É comumente utilizado sob a forma de chás e na culinária em saladas, massas, pode ser usado em todas as refeições. que contribuem para a prevenção e recuperação de anemias, contribuem para o bom funcionamento do intestino e atua como complemento nutricional.

Parte da planta: Folhas e frutos.

Preparo: Frango com quiabo, molhos, sucos, pratos salgados como massas, sopas e recheios (Plantamed). Os frutos como geléia ou *in natura*.

Dose: É recomendado 250 mg diariamente, duas vezes ao dia (Florien).

Origanum vulgare L.

Nomes populares: Orégano, Orégão, Ourego, Manjerona, Manjerona – silvestre, Baiana.



Características gerais: O orégano é uma especiaria que pertence à família Lamiaceae, nativa das regiões montanhosas e pedregosas do sul da Europa (Lorrenzi e Matos, 2002). A erva é amplamente cultivada e utilizada no Brasil para fins culinários, chá e óleo essencial. Desenvolve-se em clima subtropical, ameno ou moderadamente quente, com bastante luminosidade (Grandi, 2014). É facilmente cultivada em casa. **Características da Planta:** A erva é uma herbácea, perene, ereta, ramosa, aromática e com hastes podendo ser arroxeadas, possuindo de 30 a 50 cm de altura e raízes subterrâneas (Signor et al. 2007). As folhas são pecioladas, opostas, simples, aveludadas na face inferior e denticuladas. As flores podem ser esbranquiçadas, rosas ou violáceas (Grandi, 2014). A composição química de suas folhas e inflorescência tem presença de até 1% de óleo essencial, cerca de 40 – 70 % de carvacrol, seguido de borneol, cineol, terpineol, terpineno e timol (Signor et al. 2007). Possuem também ácido fenólico e flavonoides.

Propriedades medicinais: Suas atividades biológicas são de antimicrobiano, antifúngico, anti-inflamatório, antioxidante e como estimulante do sistema nervoso, da digestão e da atividade uterina. Possui forte ação analgésica, espasmolítica, sudorífica, além de excitabilidade sexual (Prela e Termoto e Fabri, 2009).

Parte da planta: No uso terapêutico, as folhas podem ser usadas à frescas e desidratadas, sendo preparados em infusão ou decocção.

Preparo: A dosagem para infusão ou decocção são de 2% de 50 a 200 mL. Para o extrato fluido de 1 a 4 mL ao dia e o extrato seco de 200 a 700 mg ao dia (Farmácia Verde – UNIARP).

Dose: O óleo de orégano de 2 a 4 gotas, até 4 vezes ao dia e no óleo essencial de 2 a 5 gotas em água, de 2 a 3 vezes ao dia (Farmácia Verde – UNIARP).

Pimentas do gênero *Caspsicum*

Nomes populares: Pimenta-biquinho (*C. chinense*), pimenta-cayena (*C. annuum*), pimenta-malagueta (*C. frutescens*), Dedo-de-moça (*C. baccatum*)



Características gerais: As pimentas são condimentos e especiarias utilizadas há séculos pela humanidade. O gênero *Caspsicum* compreende as pimentas e também pimentões, são da família Solanaceae. São cultivadas em hortas e originários da América Central e do Sul (Barbosa et al. 2012). Estima-se que anualmente no Brasil são cultivadas 2.000 ha de pimentas em todas as regiões, para diversos fins, desde produtos in natura até os processados (Henz, 2005). As pimentas são usadas como corantes, aromatizantes, oleorresinas e principalmente na culinária, como temperos, por exemplo. Quando imaturas podem apresentar cores verdes, amarelas, branca e arroxeadas e quando maduras nas cores vermelha, marrom e quase preto (Pinto e Pinto e Donzeles, 2013). Entre os principais componentes químicos da pimenta pode-se destacar os capsaicinóides, caretonóides, o ácido ascórbico, vitamina A (consideravelmente alto e na forma de pró vitamina) e tocoferóis. A pimenta *Capsicum* é descrita como alimento funcional, com propriedades antioxidantes, anti-inflamatória, hipocolesterolêmica, quimiopreventiva e antimutagênica (Pinto e Pinto e Donzeles, 2013). Os capsaicinóides conferem o ardume as pimentas (Roman et al. 2011). Além do ardor característicos, os frutos são ricos em fibras, sais minerais, vitaminas, flavonóides, carotenos dentro outros (Pinto e Pinto e Donzeles, 2013).

Propriedades medicinais: Por exemplo, 100 g da pimenta biquinho (*Capsicum chinense*) pode conter 99 mg de vitamina C (Pinto e Pinto e Donzeles, 2013). Já no caso da pimenta-cayena, capsici (*Capsicum annuum*) que contém na sua composição pigmentos carotenoides, vitamina C, capsaicinoides e capsiate, promove o gasto energético, a oxidação dos carboidratos e gorduras, sendo indicados em tratamento terapêuticos para obesidade. A dosagem para o extrato seco padronizado a 40% é de 6 mg/dia preferencialmente pela manhã; ou na tintura de 5 a 25 mL ao dia. Deve-se usar moderadamente pois pode aumentar o metabolismo de determinadas drogas, interferir com inibidores da MAO (monoaminooxidase) e drogas anti-hipertensivas (Florien – fitoterápicos, c2018).

A pimenta malagueta (*Capsicum frutescens*) é utilizada para tratar coceiras, a partir da folha da pimenta macerada com água, e aplicada na forma de emplastro (uso externo, aderindo a pele). Pode ser usada também para inchaço como furúnculo e erisipela, onde a folha é macerada para extração do sumo, sendo recomendado utilizar as folhas mais novas e da parte superior da planta (Roman et al. 2011). Além dessas pimentas, existe uma grande variedade de pimentas pertencentes a esse gênero e à outros, com diversos fins medicinais.

Parte da planta: Frutos.

Mentha pulegium L.

Nomes populares: Poejo, Menta-selvagem, Poejo-real, Erva-de-São Lourenço.



Características gerais: O poejo pertence à família Lamiaceae e é frequentemente encontrado em locais úmidos, à beira de rios e riachos (Grandi, 2014 e Tua Saúde, c2017). A sua origem é da Europa, Ásia e Península Arábica e aclimatada em grande parte em países de clima temperado e subtropical, desenvolvendo-se bem em temperatura amena e não tolerado calor excessivo. O poejo necessita de claridade sem incidência direta ao sol. A erva é cultivada em todo o mundo (Florien – Fitoterapia, c2018). Uma erva herbácea, perene, aromática, podendo alcançar de 10 a 50 cm de altura (Grandi, 2014 e Florian – Fitoterapia, c2018). Como constituintes químicos, no poejo há óleos essenciais, como a carvona, pulegona e mentol; flavonoides como diosmina e hesperidina; e taninos.

Propriedades medicinais: Atua como digestivo, expectorante, antiespasmódico, emenagogo e estimulante (Lorenzi e Matos, 2002). Sendo usado para gripe, resfriado e tosse (Grandi, 2014). O óleo essencial tem propriedade antibacteriano, antifúngico e antioxidante (Florien – Fitoterapia, c2018). Além disso, as folhas esmagadas podem ser usadas em feridas.

Parte da planta: Folhas, talos, flores e raízes.

Preparo: O uso pode ser em chá (infusão), na culinária para temperar pratos salgados e doces e em forma de óleo essencial.

Dose: A dosagem em infusão é de até 10 g da rasura por litro de água. Na tintura 1 a 10 mL ao dia e glicólico em até 10% (Florien – Fitoterapia, c2018). Também pode ser preparada uma infusão mais concentrada somente para inalação (cerca de 100 g em 100 mL) atuando nos sintomas da coriza, sinusite e rinite (Carvalho, 2019).

Phyllanthus niruri L.

Nomes populares: Quebra-pedra, Erva-pombinha, Quebra-pedra-verdadeiro, Quebra-pedra-roxo, Saudade-da-mulher, Saúde-da-mulher, Fura-parede, Saxifraga.



Características gerais: O quebra-pedra pertence à família Phyllanthaceae e ocorre em quase toda região tropical. Nasce especialmente no período chuvosos em praticamente todo território do Brasil e são facilmente encontradas. É uma erva medindo de 40-80 cm de altura. As folhas com até 1 cm de comprimento (Aita et al. 2009). Possuem pequenas flores amarelo esverdeadas dióicas e fruto trilocular. Na composição química há flavonoides (quercitina, astragalina, quercitrina, quercetol e rutina); glicosídeos; terpenos; taninos; alcaloides (filocrisina e filalvina); lignanas (filantina e hipofilantina); resinas vegetais e ácidos orgânicos (Florien – Fitoterápicos, c2018).

Propriedades medicinais: as folhas da erva são utilizadas como diuréticas, em afecções do fígado, icterícia, cólicas renais, moléstias da bexiga, retenção urinária e como auxiliar na eliminação de ácido úrico. Já as raízes utilizadas em afecções hepáticas com icterícia. Os frutos, as sementes e as folhas são utilizados na diabetes, dor nos rins, bexiga, dificuldades em urinar, pedra nos rins e como diurético (Siqueira et al. 2012). Diminui o colesterol e açúcar do sangue e atua também como antiviral na hepatite B (Bieski e De La Cruz, 2005).

Parte da planta: Toda planta.

Preparo e dose: 20 a 30 g por litro de água na infusão, tomando de 1 a 2 xícaras ao dia e na decocção de 10 a 20 g/L, tomando de 2 a 3 xícaras ao dia. Extrato seco (350 mg até três vezes ao dia) e o Pó (0,5 a 2 g ao dia), tintura, com 10 a 20 mL dividida em 2 ou 3 doses diárias, diluídos em água (Florien – Fitoterápicos, c2018). Devido conter alcalóides pirrolizidínicos, não é recomendado usar por tempo prolongado, interrompendo o uso por duas semanas a cada dez dias de tratamento (Bieski e De La Cruz, 2005). Contraindicado para crianças menores de 6 anos, mulheres grávidas e lactantes (Tua Saúde, c2017).

Pluchea sagittalis (Lam.)
Cabrera.

Nomes populares: Quitoco,
Lucera, Erva-lucera,
Madecravo.



Características gerais: Pertence à família Phyllanthaceae. Espécie autóctone que cresce espontaneamente no sul do Brasil, em locais úmidos, terrenos baldios e até à beira das estradas. A planta é de clima subtropical. Prefere temperaturas amenas. Desenvolve-se em quase todos os tipos de solos, de preferência os úmidos, arenosos e ácidos (Martini, 2013). Subarbusto anual ou perene dependendo das condições, de 30-90 cm de altura. Folhas simples de 3-5 cm de comprimento e flores lilacíneas, a composição química é pouco estudada. Há registros, que entre os componentes a presença de terpenoides do tipo dos eudesmanos (Lorenzi e Matos, 2008).

Propriedades medicinais: usada principalmente em contusões, traumatismos e reumatismos (Clemente e Steffen, 2010). É usado como emenagogo nas flatulências, bronquites e reumatismo. É um bom resolutivo, aplicando se as folhas em abscessos e outras inflamações, sob a forma de cataplasma. Dispepsias nervosas e histerias.

Parte da planta: Folhas.

Preparo e dose: infuso e docto a 1%, de 2 a 3 xícaras ao dia; extrato fluido, de 0,5 a 2 mL ao dia (Grandi, 2014).

Punica granatum L

Nomes populares: Romã, Romeira, Granada, Milagrada.



Características gerais: Pertence à família Punicaceae. Provavelmente originária da Ásia e espalhada em toda região do Mediterrâneo, sendo cultivada em quase todo mundo, inclusive no Brasil (Lorenzi e Matos, 2008). É uma planta que se adapta a climas tropicais e subtropicais, até nos semi-áridos. Adapta-se em qualquer tipo de solo, mas se desenvolve e produz melhor em solos com boa drenagem, férteis e ricos em matéria orgânica (Portal São Francisco, 2020). Conhecida como romãzeiro, a planta possui arbusto ramoso ou arvoreta de até 3 m de altura, flores solitárias, frutos medindo até 12 cm, com numerosas sementes envolvidas por um arilo róseo, cheio de um líquido adocicado (Lorenzi e Matos, 2008). Na composição química encontra-se 28% do peso em tanino. Alcaloides, peletierina, isopeletierina, epeudopeletierina, metil-peletierina; amido, ácido gálico e granadotânico, manita, vit. B2, C e D, Mg e Fe (Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Anti-inflamatório e antisséptico da cavidade oral (ANVISA, 2011).

Parte da planta: Fruto.

Preparo e dose: Bochecho e gargarejo ou banho de assento - decocto: 10 g da casca do fruto (1 colher de sopa) em 1 xícara de água, três vezes ao dia. Decocção, 1-2 g da casca do fruto em 1 xícara de água. Tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia. Para tratar a infestação por solitária usar o chá cozido (decocção), 40 a 60 g da casca do caule em uma xícara de água. Tomar uma xícara ao dia, durante três dias. Usar laxante para expulsar os vermes mortos (Bieski e De La Cruz, 2005).

Rosa alba L.

Nomes populares: Rosa-branca, Rosa-de-quintal, Rosa-remédio.



Características gerais: Pertencente à família Rosaceae. A primeira rosa branca foi cultivada por gregos e romanos, acredita-se que seja originada de um cruzamento das rosas caninas e a rosa damascena ocasionando diversidade de espécies (Santos, et al. 2014). É encontrada na região centro-oeste no estado de Goiás (Santos, et al. 2014). É arbustiva de grande porte, chega medir até 1,80 m de altura (Santos, et al. 2014). A Rosa é rica em óleo essencial, aminoácidos, flavonóides, ácidos orgânicos, taninos, glicídios, pró-vitamina A, vitamina e sais minerais (Mapric, 2014).

Propriedades medicinais: ação bacteriana, anti-fúngica, laxante e calmante, justificando seu uso para afecções oculares, candidíase vaginal, problemas intestinais, de ansiedade e de insônia (Carvalho, et al. 2008 e Santos, et al. 2014).

Parte da planta: Flores.

Preparo e dose: 10 pétalas para 1 litro de água, podendo ser ingerido até 3 vezes ao dia, o extrato fluido deve ser empregado de 2 a 8 ml ao dia (Branco, 2016 e Grandi, 2014). No entanto, é necessário ter atenção ao alto poder calmante da rosa que, em excesso, será indutor de letargia e sono prolongado (Branco, 2016). Outras formas farmacêuticas de serem usadas é através da decocção e óleos essenciais (Grandi, 2014).

Rosa gallica L.

Nomes populares: Rosa-francesa, Rosa-rubra, Rosa-verdadeira, Rosa-vermelha e Rosa-de-Jericó.



Características gerais: Pertencente à família Rosaceae, possui floração entre o mês abril e o mês de julho. A Rosa gallica surgiu no continente asiático, mais exatamente no Irão. A origem é relatada há cerca de 5 mil anos por terras asiáticas (Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018). O arbusto pode alcançar 2 m de altura. Um dos principais componentes com ação farmacológica encontrados nas rosas são a quercetina e catequina (Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018). A quercetina é um flavonóide natural que com propriedades anti-inflamatória, antioxidante e antiviral (Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018). A catequina é pertencente à família dos polifenóis possuindo grande propriedade antioxidante (Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018).

Propriedades medicinais: As suas pétalas são o constituinte mais utilizado, possuindo ação adstringente (devido a presença de taninos), antisséptica (devido seu óleo essencial), anti-inflamatória da garganta, útil na insônia, diarreia, problemas vaginais e digestivos (Florien fitoterápicos – 2018 e Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018). A água de rosa é empregada principalmente na dermatologia possuindo efeito antimicrobiano sobre cepas de *Staphylococcus aureus* e *Bacillus cereus* (Florien fitoterápicos, 2017). Na área da saúde, as pétalas são usadas como enxaguante para tratamento de aftas, patologias buco-faríngeas e infecções cutâneas. Na aromaterapia, o óleo essencial é usado em problemas dermatológicos, insônia e náuseas (Mendes, A. C.; Ferreira, I.; Almeida, T. 2018).

Parte da planta: Flores.

Preparo e dose: A dosagem recomendada é de 1 g ao dia (Florien fitoterápicos, 2017).

Rheum rhaponticum L

Nomes populares: Ruibarbo, Ruibarbo Palmado, Ruibarbo-de-China e Ruibarbo-do-campo.



Características gerais: É uma planta pertencente à família das Poligonáceas. A origem na Ásia Central e Oriental, principalmente China e Tibet (Florien, 2016 e Medicina Complementar, 2005). O ruibarbo cresce em terrenos úmidos e altos podendo atingir até 4 m de altura, as flores aparecem durante o verão (Florien, 2016). Atualmente, o cultivo se concentra na Europa e Estados Unidos (Medicina Complementar, 2005). O efeito laxativo do ruibarbo difere dos outros laxativos por exercer uma ação adstringente, devido a presença de taninos (Darroz, et al. 2014).

Propriedades medicinais: Usado para constipação, em pequenas doses, doses mais elevadas podem ser utilizadas como laxante Darroz, et al. 2014 e Florien, 2016). É aconselhada também no tratamento de diarreias, especialmente do tipo inflamatório, além de possuir atividade antibacteriana contra germes anaeróbios (Florien, 2016). É contra-indicado nas hemorróidas, devido a ação congestiva sobre os vasos hemorroidários (Darroz, et al. 2014). Em altas doses pode causar cefaléia, vertigens e vômitos (Darroz, et al. 2014).

Parte da planta: Rizoma.

Preparo e dose: Cortam-se em rodela ou tiras, para facilitar sua posterior dessecação (Florien, 2016). Posteriormente realiza-se a decocção, com a dosagem de 0,5 g por dose para tratamento de diarreia e 3 g por dose para tratamento de constipação, pode ser usado 350 mg do pó três vezes ao dia (Florien, 2016).

Petroselinum crispum (Mill.) Nyman
ex A.W. Hill



Nomes populares: Salsinha, Salsada-hortas ou Salsa-comum.

Características gerais: Da família das Umbelíferas, é originada na Europa, Ásia e África (Fitoterapia, 2008 e Grandi, 2014). O é muito generalizado, sendo muito cultivada em Minas Gerais (Grandi, 2014). A salsa prefere temperaturas mais amenas, com exposição parcial ao sol, não tolerando umidade excessiva, florescendo em junho, a salsa é uma erva de cor verde-escura e brilhante, com cheiro característico (Fitoterapia, 2008 e Grandi, 2014). Os princípios ativos são várias vitaminas, como a vitaminas A, as do complexo B, dentre outras, além de falcarinolona e ácidos graxos (Fitoterapia, 2008).

Propriedades medicinais: Podem ser usadas com fins diuréticos, anti-térmico, antidepressivo, hepatoprotetor, antioxidante, antialérgico, nutritivo e aromático (Fitoterapia, 2008). As raízes são usadas como tônico uterino no tratamento de inflamações uterinas, regulador das menstruações, obedecendo a dosagem recomendada de 20 gramas por litro (Grandi, 2014). Já a planta toda tem propriedades diuréticas, aperitivas, aromáticas, carminativas, vasodilatadoras e vulnerárias (Grandi, 2014).

Parte da planta: A raiz ou toda planta.

Preparo e dose: O preparo da salsa pode ser por infusão das folhas ou sementes, cuja dose recomendada é de 3 xícaras por dia, por decocção das raízes com três xícaras por dia, por cataplasmas sobre feridas e compressas (Fitoterapia, 2008).

Salvia officinalis L

Nomes populares: Sálvia, Salva, Chá-da-Grécia ou Erva-sagrada.



Características gerais: Pertence a família Lamiaceae. Nativa da região Mediterrânea da Europa e aclimatada na região Sul do Brasil, sendo raras em Minas Gerais, a sálvia é usada principalmente para fins medicinais e alimentícios (Florien, 2016 e Gonçalves, et al. 2017). Devido a sua capacidade de armazenar e produzir óleo essencial, cujos constituintes podem ser utilizados como fármacos, a sálvia apresenta grande importância econômica (Gonçalves, et al. 2017). É fortemente aromática, sendo uma herbácea perene, ereta, com caule bastante ramificado (Grandi, 2014). A erva pode atingir de 30 até 70 cm de altura, tem flores de cor violeta (Florien, 2016 e Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: possui ação tônica, digestiva, diurética, antiséptica, hipoglucemiante, antiespasmódica, antiinflamatória, antiséptica, contra adstringente, expectorante, bronquites, anti caspa, anti queda, antioxidante, calmante e hipertensão (Florien, 2016 e Grandi, 2014). Possui ação contra dores de cabeça, desinteria, tosse, vômito, picadas de inseto (Florien, 2016 e Grandi, 2014). Além disso, pode atuar de forma terapêutica na menopausa e nas depressões (Grandi, 2014).

Parte da planta: Folhas.

Preparo e dose: As formas farmacêuticas podem ser por infusão e decocto, usando de 1 a 1,5 g de folhas em uma xícara de água (Grandi, 2014). Resultados obtidos por pesquisadores recomendam doses de 3 até 6 xícaras, em média, podendo ser consumidas diariamente sem atingir os limites toxicológicos (Gonçalves, et al. 2017).

Plantago majus L.

Nomes populares: Tanchagem, Plantagem, Tansagem, Tanchagem-maior, Tanchagem-média, Tanchás, Transagem ou Sete-nervos.



Características gerais: Pertence à família Plantaginaceae. Nativa da Europa se naturalizando em todo o sul do Brasil e em várias partes do mundo (Florien, 2016 e Santos, K. B. 2017). Crescem espontaneamente em terrenos baldios e pomares, sendo considerada planta daninha. Os principais constituintes químicos são compostos fenólicos, flavonoides, alcaloides, terpenos, e vitamina C (Florien, 2016 e Santos, K. B. 2017). É uma planta herbácea anual com até 30 cm de altura. As flores são facilmente colhidas, multiplica-se apenas por sementes (Florien, 2016 e Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: Possui ação protetora das mucosas inflamadas e das vias respiratórias, diminuindo o processo inflamatório, devido a presença de mucilagens nas suas folhas. Desse modo, age sobre as vias respiratórias, protegendo a mucosa e auxiliando a expectoração (Florien, 2016; Grandi, 2014 e Santos, 2017). Apresenta também propriedades terapêuticas como, atividade anti-inflamatória e hepatoprotetora, atividade diurética, antiviral e antiparasitária (*in vitro*), antioxidante em neutrófilos, além de atividade no tratamento de leucemias, carcinomas. Também possuem ação contra diarreia e suas sementes atuam como laxativas, contra dermatoses, úlceras, feridas, queimadura, picadas de inseto, acne e cravos (Florien, 2016 e Santos, 2017).

Parte da planta: Folhas e sementes.

Preparo e dose: A forma farmacêutica pode ser por infusão de 10 g da folha seca para um litro de água, sendo recomendado tomar até três vezes ao dia (Florien, 2016 e Grandi, 2014). No caso de problemas de garganta fazer gargarejo várias vezes ao dia (Florien, 2016). Outro modo de obtenção é o extrato Fluido, cuja recomendação é de 2,5 a 5,0 mL até três vezes ao dia (Florien, 2016).

Plectranthus amboinicus
(Lour.) Spreng

Nomes populares:
Temperão, Malvarisco,
Hortelã-grande, Hortelã-
da-folha-grossa.



Características gerais: Pertence à família Lamiaceae. Erva grande perene, ereta e muito aromática. É originária da ilha de Amboino na Nova Guiné e cultivada em todos os países tropicais e subtropicais, inclusive no Brasil em hortas caseiras para fins medicinais. É facilmente multiplicada por estaquia, mas, apesar de perene, exige replantio a cada 2 anos em novo local para obter sempre uma ótima vegetação. Erva tomentosa, semicarnosa, de 40 cm a 1 m de altura, com flores azulada-claras ou róseas, que só aparecem quando a planta é cultivada em locais de clima ameno (Lorenzi e Matos, 2008). Tem presença de óleo essencial rico em timol e sesquiterpenos, mucilagem, quercetina, luteonina e diversos outros flavonoides e alguns ácidos triterpênicos (Lorenzi e Matos, 2008).

Propriedades medicinais: Indicada para tosse, dor de garganta e bronquite.

Parte da planta: Folhas.

Preparo e dose: A forma de preparo inclui infusão e xarope de folhas (Kffuri, 2011). Para a preparação do xarope, utilizar de 30 a 40 folhas frescas aquecidas com 200 g de açúcar sem juntar água. Tomar 1 a 2 colheres das de sopa 2 vezes ao dia para adulto. Para crianças usa-se a metade (Grandi, 2014).

Thymus vulgaris L.

Nomes populares:

Tomilho, Timo.



Características gerais: É uma planta da família Lamiaceae. Erva nativa da região Mediterrânea e cultivada no Sul e Sudeste do Brasil (Lorenzi e Matos, 2008). O cultivo do tomilho não demanda muitas exigências, preferindo regiões secas, áridas, expostas ao sol e solos pedregulhentos, mas leves e possivelmente calcáricos; é planta de solos pobres, rústica, evitando umidade e terras compactadas (Castro e Chemale, 1995). Erva vivaz com 10 a 30 cm de altura, as folhas são pequenas, esbranquiçadas na face inferior, de bordos reflexos por cima, brancas ou róseas. Multiplica-se por estolhos em solo bem drenado moderadamente seco, leve e quente. Precisa de sol pleno (Grandi, 2014).

Propriedades medicinais: O princípio ativo mais importante é o óleo essencial que confere à planta sua ação espasmolítica e desinfetante. Os pulmões e os brônquios, o estômago e o intestino são órgãos aos que mais ajuda o tomilho. O chá ou os extratos em forma de gotas e sucos acalmam a tosse convulsiva, as bronquites crônicas e agudas e os ataques de asma. O tomilho atua como tonificante no trato digestivo. Estimula o apetite e melhora a digestão dos alimentos (Clemente e Steffen, 2010).

Parte da planta: Folhas e inflorescências.

Preparo e dose: 1 colher (sopa) deste material picado e, administrado na dose de 1 xícara (chá) 2-3 vezes ao dia. Não deve ser administrada para mulheres grávidas (Lorenzi e Matos, 2008).

Referências volume 3

- AITA, A. M. et al. Espécies medicinais comercializadas como "quebra-pedras" em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Rev. bras. farmacogn. vol.19 n° 2ª. Apr./June 2009.
- ALONSO, J.; DESMARCHELIER, C. Plantas medicinales autóctonas de la Argentina. Bases científicas para su aplicación en atención primaria de la salud. Buenos Aires: LOLA, 663p. 2006.
- ALGABRI, S. et al. Bay Leaves have antimicrobial and antioxidant activities. Journal of Pathogen Research. 2018.
- ANTUNES, R. B. Avaliação do efeito da digestão in vitro na capacidade antioxidante de infusões medicinais: Flor de Camomila e Flor de Laranjeira. 2012. 67p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Tecnologia e Segurança Alimentar, Faculdade de Ciências e Tecnologia Universidade Nova de Lisboa, 2012.
- ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição. pg. 58, 2011.
- ANVISA. Monografia da espécie Mikania glomerata (Guaco). Brasília, 2014.
- AS 7 RAZÕES PARA BEBER CHÁ DE CANELA. Ncultura, 2020. Disponível em: <<https://ncultura.pt/as-7-razoes-para-beber-cha-de-canela/>> Acesso em: 19 de junho de 2020.
- AZAMBUJA, W. C. Óleos Essenciais.org, 2019. Disponível em: <<https://www.oleosessenciais.org/citral/>> Acesso em: 22 de junho de 2020.
- BANHO de picão-preto associado ao chá gera melhores efeitos. Unoeste, 2018. Disponível em: <<http://www.unoeste.br/Noticias/2018/3/banho-de-picao-preto-associado-ao-cha-gera-melhores-efeitos>>. Acesso em: 24 junho de 2020.
- BARA, M.T.F., VANETTI, M.C.D. Estudo da atividade antibacteriana de plantas medicinais, aromáticas e corantes naturais. Revista Brasileira de Farmacognosia, v.7/8, n.1, p.22-34, 1998.
- BARRETO, P. L. T. Estudos dos efeitos biológicos do extrato aquoso da Costus Spicatus. 75f. 2011. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco. CCS. Ciências Farmacêuticas, 2011.
- BATISTA, I. Cultivo da cebolinha. [S.l.]: Informática e Agricultura, 2012. Disponível em: <<http://iuribatista.blogspot.com.br/2012/01/cultivo-da-cebolinha.html>>. Acesso em: 24 junho de 2020.
- BIESKI, I. G. C.; DE LA CRUZ, M. Quintais Medicinais mais Saúde menos Hospitais - Cuiabá: GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO, 2005.
- BENEFÍCIOS do confrei. Plantas e raízes, 2020. Disponível em: <<https://www.plantaserazes.com.br/beneficios-do-confrei/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.
- BERRY, J. What are the health benefits of cardamom?. Medical News Today, 2019. Disponível em: <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326532>> Acesso em: 26 de Junho de 2020.
- BIESKI, I. G. C., De La Cruz, M. Quintais Medicinais mais Saúde menos Hospitais / Isanete Geraldini Costa Bieski, Marigemma De La Cruz: - Cuiabá: GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO, 2005.
- BRANCO, A. Rosa branca: benefícios, como fazer o chá e porquê usar. GreenMe. 2016. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/4574-rosa-branca-cha-como-usar/>>. Acesso em: 28 de jun. de 2020.
- CAMOMILA Flor para Chá. NatuSaúde, 2020. Disponível em: <<https://natusaude.com/cha/117-camomila-flor-para-cha-100g.html>> Acesso em: 17 de junho de 2020.
- CANA-DE-MACACO. Benefícios das Plantas, 2019. Disponível em: <<https://www.beneficiosdasplantas.com.br/cana-de-macaco-2/>> Acesso em: 24 de junho de 2020.
- CANA-DO-BREJO. Agroecologia e Bem Viver, 2019. Disponível em: <<http://nossacasa.net/nossosriachos/agroecologia/cana-do-brejo/>> Acesso em: 23 de junho de 2020.
- CARACTERÍSTICAS e cultivo de Dente-de-leão (Taraxacum officinale). Plantas sonya, 2020. Disponível em: <<http://www.plantasonya.com.br/sem-categoria/caracteristicas-e-cultivo-do-dente-de-leao-taraxacum-officinale.html>> Acesso em: 28 de junho de 2020.
- CARDAMOMO desde a antiguidade prevenindo a saúde. Coisas da Roça, 2016. Disponível em: <<https://www.coisasdaroca.com/especiarias/cardamomo.html>> Acesso em: 26 de junho de 2020.
- CARVALHO, A. H. O. et al. Verificação de atividade antimicrobiana de extratos de plantas silvestres. Revista Eletrônica de Biologia. Vol. 1, 2008.

CARVALHO, L.M. Artigo:- Erva doce: *Foeniculumvulgare* Mill. Ou *Pimpinellaanisum* L.?.Revista cultivar, 2009. Disponível em: <<https://www.grupocultivar.com.br/noticias/artigo-erva-doce-foeniculum-vulgare-mill-ou-pimpinella-anisum-l->> Acesso em 28 de junho de 2020.

CARVALHO, R. Poejo contra gases intestinais, vias respiratórias obstruídas e muito mais. Receitas. 2019. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/7640-poejo-mentha-pulegium-usos-medicinais-receitas/> Acesso em 24/06/2020.

CEYLON vs Cassia : 9 Important Things You Need to Know about Cinnamon. Paleo Foundation, 2020. Disponível em: <<https://paleofoundation.com/9-important-things-you-need-to-know-about-your-cinnamon/>> Acesso em: 19 de junho de 2020.

CHÁ de Capim Santo. Universo Verde, 2020. Disponível em: <<http://www.universoverdesaude.com.br/produtos/cha-de-capim-santo/>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

CHÁ de Cavalinha: Para Que Serve, Benefícios, Propriedades, Emagrecedor. Nutriela, 2020. Disponível em: <<https://www.nutriela.com.br/blog/remedios-naturais/cha-de-cavalinha-para-que-serve-beneficios-propriedades-emagrecedor/>>. Acesso em: 24 junho de 2020.

CLEMENTE P. J.; STEFFEN, S. J. Plantas Medicinais Usos Populares Tradicionais. Instituto Anchietano de Pesquisas, UNISINOS. Rio Grande do Sul, 2010.

COENTRO (*coriandersativum*). Faz fácil, 2020. Disponível em: <<https://www.fazfacil.com.br/jardim/coentro/>> Acesso em 25 de junho de 2020.

COMINHO (*Cuminumcyminum*L.). Faz fácil, 2020. Disponível em: <<https://www.fazfacil.com.br/jardim/cominho-cuminum-cyminum-l/>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

COMINHO é digestivo e evita a anemia! Saiba mais motivos para usar esse tempero. Conquiste sua vida, 2017. Disponível em: <https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/cominho-e-digestivo-e-evita-a-anemia-saiba-mais-motivos-para-usar-esse-tempero_a8828/1> Acesso em: 23 de junho de 2020.

CORTÉS-ROJAS, D. F., et al. Bioactive compounds in *Bidenspilosa* L. populations: a key step in the standardization of phytopharmaceutical preparations. Braz. J. Pharmacogn., v. 23, p. 28-35. 2013.

CRIASAÚDE. Alfafa. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/fitoterapia/alfafa.html>. Acesso em 29 de junho de 2020.

CRIA Saúde. Poejo. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N8470/fitoterapia/poejo.html> Acesso em 24/06/2020.

CULTURAMIX.COM. Almeirao: A popular chicória. Disponível em:<https://flores.culturamix.com/informacoes/almeirao-a-popular-chicoria>. Acesso 26 de junho de 2020.

DANTAS, T. Alface. Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/alface.htm>. Acesso em 22 de junho de 2020.

DENTE de leão: Planta é comestível e tem benefícios comprovados. Ecycle, 2020. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/5593-dente-de-leao.html>>.Acesso em: 28 de junho de 2020.

DIAS, N. S. et al. Estudo dos efeitos mutagênicos e citotóxicos do confrei (*symphytumofficinale*) no ciclo celular de *allium cepa*. Revista eletrônica de farmácia, vol. X (3), 20 - 29, 2013.

ECYCLE. Arnica para que serve e benefícios. Disponível em:<https://www.ecycle.com.br/>. Acesso em 26 de junho 2020.

ERVA doce; Anis. Cultivando, 2020. Disponível em: <http://www.cultivando.com.br/plantas_medicinais_detalhes/erva_doce.htm>Acesso em: 28 de junho de 2020.

ESTÁ gripado, com catarro e insônia? O Capim Santo pode te ajudar. Em Tempo, 2020. Disponível em: <<https://d.emtempo.com.br/saude/200736/esta-gripado-com-catarro-e-insonia-o-capim-santo-pode-te-ajudar>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

FERRARI, R. et al. Confrei (*Symphitum officinale*) – aspectos botânicos, fitoquímicos e terapêuticos. Ensaios e ciência: ciências biológicas, agrárias e da saúde, 2012. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/265165405>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

FLORIEN. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/POEJO>. Acesso: 24/06/2020

FLORIEN. Açafrão. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/A%C3%87AFR%C3%83O.pdf>. Acesso em 19 de junho de 2020.

FLORIEN. Agrião. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/AGRI%C3%83O.pdf>. Acesso em 22 de junho de 2020.

FLORIEN. Alecrim. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALECRIM.pdf>. Acesso em 23 de junho de 2020.

FLORIEN. Alfafa. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALFAFA.pdf>. Acesso em 29 de junho de 2020.

FLORIEN. Alfazema. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALFAZEMA.pdf>. Acesso em 23 de junho de 2020.

FLORIEN. Alho. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALHO.pdf>. Acesso em 26 de junho de 2020.

FLORIEN. Capuchinha. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2018/02/CAPUCHINHA.pdf>.

FLORIEN. Citrus Aurantium. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/CITRUS-AURANTIUM.pdf>.

FLORIEN. Losna. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/LOSNA.pdf>.

FLORIEN. Quebra Pedra. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/QUEBRA-PEDRA.pdf>. Acesso em 24/06/2020.

FORMULÁRIO de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira. Anvisa, 2011. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/259456/Suplemento+FFFB.pdf/478d1f83-7a0d-48aa-9815-37dbc6b29f9a>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

Florien. Rosa Rubra. 2017. Disponível em: <<http://florien.com.br/wp-content/uploads/2017/06/ROSA-RUBRA.pdf>>. Acesso em: 28 de jun. de 2020.

FLORIEN Fitoterápicos. Melissa Officinalis. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/07/MELISSA-OFFICINALIS.pdf>.

FLORIEN Fitoterapia. Ora-pro-nobis. Disponível em: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2018/02/ORA-PRO-NOBIS.pdf>.

GAMBERINI, M.T. Inhibition of gastric secretion by a water extract from *Baccharis triptera* Mart. Memórias do Instituto Oswaldo Cruz, v.86, n.2, p.137-9, 1991.

GENÉ, R.M.; MARIN, E.; ADZET, T. Anti-inflammatory effect of aqueous extracts of three species of the genus *Baccharis*. *Planta Medica*, v.58, n.6, p.565-6, 1992.

GILBERT, B.; ALVES, L. F.; FAVORETO, R. *Bidens pilosa* L. Asteraceae (Compositae; subfamília Heliantheae). *Rev. Fitos*, v. 8, n. 1, p. 1-72. 2013.

GINECOLOGIA NATURAL. Plantas – Artemisia, a erva da mulher. Disponível em: <https://www.ginecologianatural.com.br/artemisia/>. Acesso em 27 de junho de 2020.

GIULIANA FLORES. Conheça os Poderes Calmantes e Curativos do Chá de Flor de Laranjeira. 2018. Disponível em: <<https://blog.giulianaflores.com.br/jardinagem/conheca-os-poderes-calmantes-e-curativos-do-cha-de-flor-de-laranjeira/#:~:text=acrescente%20cinco%20colheres%20de%20sopa,coe%20e%20consuma%20o%20ch%C3%A1>>.

GRANDI, T. S. M. Tratado das plantas medicinais [recurso eletrônico]: mineiras, nativas e cultivadas – 1. ed.; Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.

GREENME. Tudo sobre a babosa: benefícios, contraindicações e usos infinitos. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/>. Acesso em 27 de junho de 2020.

GRUFFAT, X. Açafrão-da-terra (cúrcuma). CriaSaude.com.br. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N3319/fitoterapia/acafrão-da-terra.html>. Acesso em 19 de junho de 2020.

GRUFFAT, X. Alface. CriaSaude.com.br. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N19314/fitoterapia/alface.html>. Acesso em 22 de junho de 2020.

GRUFFAT, X. Alfazema(lavanda). CriaSaude.com.br. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N3372/fitoterapia/alfazema.html>. Acesso em 23 de junho de 2020.

GRUFFAT, X. Alho. CriaSaude.com.br. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N2116/fitoterapia/alho.html>. Acesso em 26 de junho de 2020.

GUPTA, V. et al. Pharmacological Potential of *Matricaria recutita*—A Review. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Drug Research*. Patiala, Punjab, India. v. 2, p. 12–16. January–March, 2010.

HORTAS.INFO. Como plantar Agrião. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-agriao>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Alecrim. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alecrim>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Alface. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alface>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

HORTAS.Info. Como plantar alho. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alho>. Acesso em 26 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Lavanda. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-lavanda>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

INFOESCOLA. Almeirão. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/plantas/almeirao>>. Acesso em 26 de junho de 2020.

JORGE, M. H. A; VAZ, A. P. A. Coentro. Embrapa, 2007. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/786568/1/FOL107.pdf>> Acesso em: 22 de junho de 2020.

JORGE, M. H. A; VAZ, A. P. A. Cominho. Embrapa, 2007. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/786700/1/FOL110.pdf>> Acesso em: 22 de junho de 2020.

JORGE, M. H. A; VAZ, A. P. A. Erva doce. Embrapa, 2006. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/812748/1/FOL86.pdf>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

JORGE, M.H.A; VAZ, A.P.A. Confrei. Embrapa, 2006. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/812803/1/FOL83.pdf>> Acesso em 28 de junho de 2020.

KARAM, T.K. et al. Carqueja (*Baccharis trimera*): utilização terapêutica e biossíntese. *Rev. bras. plantas med., Botucatu*, v. 15, n. 2, p. 280–286, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sciarttext&pid=S151605722013000200017&lng=en&nrm=iso>>. Acesso em 24 de junho de 2020.

KHAN, Alam; ZAMAN, Goher; ANDERSON, Richard A. Bay Leaves Improve Glucose and Lipid Profile of People with Type 2. *J. Clin. Biochem. Nutr.* Vol 44. 2009.

KOKETSU, Midori, et al. Óleos Essenciais de Cascas e Folhas de Canela (*Cinnamomum Verum* Presl) Cultivada No Paraná. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*. Campinas. v. 17, n. 3. Dezembro de 1997.

LA-ROCQUE, P. Alfafa: benefícios, informações nutricionais e efeitos colaterais. Disponível em: <https://www.pensenatural.com.br/alfafa/>. Acesso em 29 de junho de 2020.

LARANJEIRA, Cátia. Potencial Aplicação Nutracêutica do Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*). P. porto, 2019. Disponível em: <https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/13720/1/DM_C%C3%A1tiaLaranjeira.pdf> Acesso em: 28 de junho de 2020.

LAROUSSE, V. (Ed). *Encyclopédie des Plantes Médicinales*. Paris: Larousse/VUEF, 2001.

LEITE, P. 13 Benefícios da Cebolinha – Para Que Serve e Propriedades. Mundo Boa Forma, 2019b. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/13-beneficios-da-cebolinha-para-que-serve-e-propriedades/>> Acesso em 24 junho de 2020.

LEITE, P. 8 Benefícios do Chá de Picão – Para Que Serve, O Que é e Indicações. Mundo Boa Forma, 2019a. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/8-beneficios-cha-de-picao-para-que-serve-o-que-e-e-indicacoes/>> Acesso em 24 junho de 2020.

LIMA, D. C.; ABDELNUR, C. Chá de cebolinha combate envelhecimento e reduz colesterol. Dra. Maria Fernanda Barca, 2019. Acesso em 29 Junho de 2020. Disponível em: <<http://www.mariafernandabarca.com.br/cha-de-cebolinha-combate-envelhecimento-e-reduz-colesterol/>>.

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

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. 1. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, Nova Odessa, 2002, p.512.

MAGALHÃES, P.M. Agrotecnologia para o cultivo de espinheira-santa [2002].

MARTINI, M. Ebook Plantas Medicinais. Sorocaba, SP, 2013. último acesso em 29 de junho de 2020 às 15:26h, <https://marcosmartini.webnode.com.br/fitoterapia/>.

MATHIAS, F.; CAPRONI, P. Chá de canela: para que serve? Benefícios e contraindicações. Minuto Saudável, 2020. Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/cha-de-canela/>> Acesso em 19 de junho de 2020.

MATHIAS, M; BLANCO, M.C.S.G. Como plantar chapéu-de-couro. Revista Globo Rural, 2013. Disponível em: <<https://revistagloborural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2013/12/como-plantar-chapeu-de-couro.html>> Acesso em 29 junho de 2020.

MAPRIC- GREENTECH COMPANY. Extrato Glicólico De Rosa Branca HG. São Paulo. Disponível em: <https://mapric.com.br/pdf/Boletim836_12082014-10h14.pdf>. Acesso em: 28 de jun. de 2020.

MEDEIROS, T. O que são diuréticos. UOL, 2020. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/nefrologia/o-que-sao-iureticos/#:~:text=Diur%C3%A9ticos%20s%C3%A3o%20usados%20para%20tratar,de%20urina%20produzida%20pelo%20organismo.>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

MENDES, A. C.; et al. Compostos fenólicos da Rosa – Extração dos compostos fenólicos da Rosa. Escola Superior Agrária de Coimbra. 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE e ANVISA. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE Matricaria chamomilla L. (= Chamomilla recutita (L.) Rauschert, CAMOMILA). Brasília, 2015. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>> Acesso em: 17 de junho de 2020.

MUNDO EDUCAÇÃO. Babosa. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/babosa.htm> . Acesso 27 de junho de 2020.

MUNDO EDUCAÇÃO. Boldo. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/o-uso-boldo.htm> . Acesso 27 de junho de 2020.

NEGRELLE, R.R.B.; GOMES, E.C. Cymbopogon citratus (DC.) Stapf: chemical composition and biological activities. Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.9, n.1, p.80-92, 2007.

NEGRI, R. Polyacetylenes from terrestrial plants and fungi: recent phytochemical and biological advances. Fitoterapia, v. 106, p. 92-109. 2015.

NICÁCIO, G. L. S. et al. Breve revisão sobre as propriedades fitoterápicas do Zingiber officinale Roscoe –o gengibre. Sinapse Múltipla, 7(2), dez. 74-80. 2018.

NÔ FIGUEIREDO. Tudo sobre arruda: poderosa e polemica. Disponível em: <https://nofigueiredo.com.br/tudo-sobre-arruda-poderosa-e-polemica/>. Acesso em: 27 de junho de 2020.

NOVAES, L. R. Potencialização das atividades biológicas através das modificações estruturais α -Bisabolol. 138 f. Dissertação (Mestre em Ciências – Programa de Pós-Graduação em Engenharia Química. Área de Concentração: Novos Materiais e Química Fina) – Escola de Engenharia de Lorena, Universidade de São Paulo, 2013.

OLIVEIRA, A.C.P. et al. Effect of the extracts and fractions of *Baccharis trimera* and *Syzygium cumini* on glycaemia of diabetic and non-diabetic mice. *Journal of Ethnopharmacology*, v.102, n.3, p.465-9, 2005.

OLIVEIRA, B.P; SANTOS, J. F. Estudo das propriedades e potencialidades da *Taraxacum officinale* (Dente de Leão). Univap, 2018. Disponível em: <<https://biblioteca.univap.br/dados/000040/000040f0.pdf>> Acesso em 25 de junho de 2020.

PAES, L. S. et al. Aspectos Estruturais e Fitoquímicos de partes vegetativas de *Costus spicatus* (Jacq.) Sw. (Costaceae). *Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu*, v. 15, n. 3, p. 380-90, 2013.

PARA que serve a erva doce e como preparar o chá. Tua saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/erva-doce/>> Acesso em: 28 de junho de 2020.

PARA que serve confrei. Tua saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/confrei/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

PATRO, R. Dente de leão – *Taraxacum officinale*. Jardineiro net, 2015. Disponível em: <<https://www.jardineiro.net/plantas/dente-de-leao-taraxacum-officinale.html>> Acesso em: 28 de junho de 2020.

PATRO, R. Agrião-do-seco – *Lepidium sativum*. Jardineiro.net. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/agriao-do-seco-lepidium-sativum.html>

PAULINO, Tailane. Chá de coentro – Benefícios e propriedades. Remédio caseiro, 2019. Disponível em: <<https://www.remedio-caseiro.com/cha-de-coentro/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

PEREIRA, L. C. Caracterização química de folhas e atividade antioxidante de extratos de *Laurus sp*. Tese de Mestrado, 2014. Universidade de Coimbra.

PERÓN, A.P., et al. Avaliação mutagênica das plantas medicinais *Baccharis trimera* Less. E *Solanum melongena* L., em células de medula óssea de ratos Wistar. *Revista Brasileira de Biociências*, v.6, n.2, p.127-30, 2008.

PICÃO preto. Plantas daninhas na cultura do milho, 3. Sete Lagoas: Embrapa Milho e Sorgo, 2001. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/489364>> Acesso em 24 junho de 2020.

PICOLI, L. S. Cumarina. Manipulaê, 2020. Disponível em: <<https://www.manipulae.com.br/cumarina/pa>> Acesso em: 19 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Allium sativum* L. – ALHO. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Allium_sativum.htm. Acesso em 26 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Curcuma longa* L.– Curcuma. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Curcuma_longa.htm. Acesso em 19 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Lactuca sativa* L. – ALFACE. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Lactuca_sativa.htm. Acesso em 22 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Lavandula officinalis* Chaix & Kitt. ALFAZEMA. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Lavandula_officinalis.htm. Acesso em 23 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Medicago sativa* L. – ALFAFA. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Medicago_sativa_Iroquois.htm. Acesso em 29 de junho de 2020.

PLANTAMED. *Melissa officinalis* L.– Erva-Cidreira. Disponível em: PLANTAMED. *Nasturtium officinale* R. Br.– Agrião. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Nasturtium_officinale.htm. Acesso em 22 de junho de 2020. http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Melissa_officinalis.htm.

PLANTAMED. Ora-pro-nobis. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Pereskia_aculeata.htm.

PLANTAMED. *Pluchea sagittalis* (Lam.) Cabrera – Quitoco. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Pluchea_sagittalis.htm.

PLANTAMED. *Rosmarinus officinalis* L. – ALECRIM. Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Rosmarinus_officinalis.htm. Acesso em 23 de junho de 2020.

PORTAL São Francisco. Almeirao. Disponível em: www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/almeirao. Acesso em 26 de junho 2020.

PORTAL São Francisco. Biologia- Árvores Brasileiras- Romãzeira. <https://www.portalsaofrancisco.com.br/biologia/romazeira>. Acesso em 29 de junho de 2020.

PROPRIEDADES Medicinais da Cana-de-Macaco. Tua Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cana-de-macaco/> Acesso em: 23 de junho de 2020.

RAMOS, A. C. D. et al. Cartilha de plantas medicinais e fitoterápicos. 2014. Disponível em: <http://farmacia.saude.pe.gov.br/sites/farmacia.saude.pe.gov.br/files/cartilha.pdf>. Acesso em: 25 de junho de 2020.

RAU, P. Cultura do Cardamomo. Jardins, 2020. Disponível em: <https://revistajardins.pt/cultura-do-cardamomo/> Acesso em 26 de junho de 2020.

RECEITAS com flores!. Colher de pau, 2018. Disponível em: <https://colherdepau.sul21.com.br/tag/capuchinha/> Acesso em: 25 de junho de 2020.

RECEITAS Nestlé: Suco de Abacaxi, Capim-santo e Mel. Nestlé Brasil Ltda., 2017. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/suco-de-abacaxi-capim-santo-e-mel> Acesso em: 23 de junho de 2020.

REIS, M. Carqueja: Para que serve e Efeitos Colaterais. Tua Saúde, 2019b. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/carqueja/> >. Acesso em: 24 junho de 2020.

REIS, M. Como fazer o chá de cavalinha e para que serve Tua Saúde, 2020c. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cavalinha/> > Acesso em: 24 junho de 2020.

REIS, M. Principais benefícios do chá de Carqueja. Tua Saúde, 2019a. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-carqueja/> >. Acesso em: 24 junho de 2020.

ROCHA, L. Chapéu-de-couro – Como fazer o chá, benefícios e contraindicações. Área de mulher, 2019. Disponível em: <https://areademulher.r7.com/saude/chapeu-de-couro-como-fazer-o-cha-beneficios-e-contraindicacoes/> Acesso em 29 Junho de 2020.

SAMI, M. et al. Cumin (*Cuminumcyminum* L.) from Traditional Uses to Potential Biomedical Applications. CHEMISTRY & BIODIVERSITY – vol. 12 (2015). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26010662/>. Acesso em: 25 de junho de 2020.

SANTOS, F. S. et al. Estudo farmacognóstico da Rosa alba L. Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 7, n° 1, 2014, pp. 136–150, 2014.

SANTOS, V. Cúrcuma. Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/curcuma.htm>. Acesso em 19 de junho de 2020.

SANTOS-OLIVEIRA, R. et al. Revisão da *Maytenus ilicifolia* Mart. ex Reissek, Celastraceae. Contribuição ao estudo das propriedades farmacológicas. Rev. bras. farmacogn, 2009.

SÃO PAULO, Prefeitura Municipal de Campinas. Plantas Medicinais- Cartilha. 1 ed. Campinas, 2018

CARDAMOMO: como usar, propriedades e contraindicações. greenMe, 2016. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/3823-cardamomo-propriedades-contraindicacoes/> Acesso em: 26 de junho de 2020.

SAVAN, E. K. et al. Essential Oil Composition of *Elettaria Cardamomum* Maton. Journal of Applied Biological Sciences, v. 7, n. 3, p. 42–45, 2013.

SCHMITZ, A. et al. Guia de plantas medicinais brasileiras aplicadas à utilização pela medicina tradicional ayurveda. Unisul, 2016. Disponível em: <http://www.abrana.org.br/wpcontent/uploads/2017/08/ayurveda2016.pdf> Acesso em: 28 de junho de 2020.

SILVA, A. P. G. et al. Características físico-químicas de cebolinhas comum e europeia. Braz. J. Food Technol., Campinas, v. 18, n. 4, p. 293–298, dez. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198167232015000400293&lng=pt&nrm=iso >. Acesso em 29 junho 2020.

SILVA, F. L. et al. Compilation of secondary metabolites from *Bidens pilosa* L. *Molecules*, v. 16, p. 1070–1102. 2011.

SIQUEIRA, J. M. et al. CIMPLAT: Boletim informativo criado e sob responsabilidade dos professores, técnicos e acadêmicos do curso de Farmácia, UFSJ. O quebra-pedra e suas propriedades medicinais. Ano II edição nº 11, 2012, Divinópolis, MG Disponível em: https://ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/cimplamt/Edicoes%203/CIMPLAMT_ed_11.pdf. Acesso em 25/06/2020.

SOICKE H.; LENG-PESCHLOW E. Characterisation of flavonoids from *Baccharis trimera* and their antihepatotoxic properties. *Planta Medica*, v.53, n.1, p.37–9, 1987.

SOUSA, Saulo M., et al. Cytogenotoxicity of *Cymbopogon Citratus* (DC) Stapf (Lemon Grass) Aqueous Extracts in Vegetal Test Systems. *Anais Da Academia Brasileira de Ciências*, v. 82, n. 2, p. 305–11. Junho de 2010.

STEFFEN, J. C. Mastroço. Disponível em: <http://www.anchietano.unisinos.br/medicinais/plantas/plantas/MASTRU%C3%87O.pdf>.

STOCKPHOTOS. Flores de laranjeira em um galho. 2020. Disponível em: <<https://pt.depositphotos.com/stock-photos/flor-de-laranjeira.html?qview=77857272>>.

TUA SAÚDE. Alfafa: o que é, para que serve e como usar. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alfafa/>. Acesso em 29 de junho de 2020.

TUA Saúde. Benefícios do chá de quebra-pedra. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/quebra-pedra/>. Acesso 25/06/2020.

TUA SAÚDE. Boldo: para que serve a planta, como fazer o chá e contraindicações. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/boldo/>. Acesso em 27 de junho de 2020.

TUASAÚDE. Folhas de louro (chá de louro): para que serve e como fazer o chá. 2020. disponível em <https://www.tuasaude.com/louro/>.

TUASAÚDE, Gengibre: para que serve, como usar (e 5 dúvidas comuns), 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/gengibre/>.

TUA SAÚDE. Para que serve a Artemísia e como preparar o chá. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/artemisia/>. Acesso em 27 de junho de 2020.

TUA SAÚDE. Para que serve o Anis estrelado e quais os benefícios. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/anis/>. Acesso em 26 de junho 2020.

TUA SAÚDE. Para que serve o Arruda e como preparar o chá. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/arruda/>>. Acesso em 26 de junho 2020.

TUASAÚDE. Para que serve a Espinheira-Santa e como usar. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/espinheira-santa/>.

TUA Saúde. Poejo: Para que serve e propriedades. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/poejo/#:~:text=O%20Poejo%20%C3%A9%20uma%20planta,beira%20de%20rios%20ou%20riachos>. Acesso em 24/06/2020.

TUA Saúde. Pra que serve a Laranja-amarga. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/laranja-amarga/>.

TUA SAÚDE. Propriedades medicinais da calêndula. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/calendula/>>. Acesso em 27 de junho 2020.

UENO, V. A, Comparação dos compostos voláteis de duas espécies de guaco (*Mikania glomerata* Sprenguel e *Mikania laevigata* Sch.Bip. ex Baker) e os potenciais biológicos de seus óleos essenciais. Dissertação (Mestrado), Unicamp. 2018

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Carqueja. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2006a. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/812815>> Acesso em 24 junho de 2020.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Cavalinha. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2006b. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/812811>> Acesso em 24 junho de 2020.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Cebolinha. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2007. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56103/1/FOL105.pdf>> Acesso em 24 junho de 2020.

VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Chapéu-de-couro. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2006c. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56566/1/FOL82.pdf>> Acesso em 24 junho de 2020.

VERDI, L.G.; BRIGHENTE, I.M.C.; PIZZOLATTI, M.G. Gênero *Baccharis* (Asteraceae): aspectos químicos, econômicos e biológicos. Química Nova, v.28, n.1, p.85-94, 2005

VERSPOHL, Eugen J., et al. Antidiabetic Effect Of *Cinnamomum Cassia* And *Cinnamomum Zeylanicum* In Vivo And In Vitro. Phytotherapy Research, v. 19, n. 3. p. 203-06. março de 2005.

VICENTIM, G. et al. Erva doce: morfologia, indicações e contra indicações. Universidade metodista de piracicaba – UNIMEP, Piracicaba 2016.

WYK, Ben-Erik V.; WINK, Michael. Medicinal plants of the world. 1.ed. Portland: Timber Press, 2004. 480p.

XAVIER, A. A. PECKOLT OL, CANALI J. Effect of an extract of *Baccharis genistelloides* on the glucose level of the blood. Comptes Rendus des Séances de la Société de Biologie et de ses Filiales, v.161, n.4, p.972-4, 1967.

ZANARDO, V. P. S. et al. CANELA (*Cinnamomum* sp) E SEU EFEITO NOS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA. PERSPECTIVA, Erechim. v. 38, Edição Especial, p. 39-48, março, 2014.

ZANIN, T. 9 benefícios do chá de camomila para a saúde. Tua Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-camomila/>> Acesso em: 17 de junho de 2020a.

ZANIN, T. Alecrim: para que serve e como usar. Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alecrim/>. Acesso em 23 de junho de 2020.

ZANIN, Tatiana. Capim santo (capim limão): para que serve e como usar. Tua Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/capim-limao/>> Acesso em: 22 de junho de 2020b.

ZANIN, Tatiana. Cardamomo: Benefícios e Como usar. Tua Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/cardamomo/>> Acesso em: 26 de junho de 2020c.

ZANUSSO-JUNIOR, G. et al. Avaliação da atividade antiinflamatória do coentro (*Coriandrum sativum* L.) em roedores. Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.13, n.1, p.17-23, 2011.

Referências imagens:

SANTOS, V. Cúrcuma. Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/curcuma.htm>. Acesso em 19 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Alface. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alface>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Agrião. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-agriao>. Acesso em: 22 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar Alecrim. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alecrim>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

HORTAS.INFO. Como plantar lavanda. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-lavanda>. Acesso em: 23 de junho de 2020.

HORTAS.Info. Como plantar alho. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-alho>. Acesso em 26 de junho de 2020.

PATRO, Raquel. Dente de leão – *Taraxacum officinale*. Jardineiro net, 2015. Disponível em: <<https://www.jardineiro.net/plantas/dente-de-leao-taraxacum-officinale.html>> Acesso em: 28 de junho de 2020.

CARDAMOMO desde a antiguidade prevenindo a saúde. Coisas da Roça, 2016. Disponível em: <<https://www.coisasdaroca.com/especiarias/cardamomo.html>> Acesso em: 26 de junho de 2020.

COZINHA Técnica. Anis Estrelado. Disponível em: <https://cozinhatecnica.com/2019/01/anis-estrelado/>.

ECYCLE. Arnica para que serve e benefícios. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/>. Acesso em 26 de junho 2020.

CARDAMOMO: como usar, propriedades e contraindicações. greenMe, 2016. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/3823-cardamomo-propriedades-contraindicacoes/>> Acesso em: 26 de junho de 2020.

Santos, N. Como cuidar de arruda. Umcomo. Disponível em: <https://casa.umcomo.com.br/artigo/como-cuidar-de-arruda-17787.html>.

HORTAS e Flores. Artemisia (Artemisia vulgaris). Disponível em: <https://www.hortae flores.com/search?q=Artemisia+vulgaris>.

GINECOLOGIA NATURAL. Plantas – Artemisia, a erva da mulher. Disponível em: <https://www.ginecologianatural.com.br/artemisia/>. Acesso em 27 de junho de 2020.

BARRETO, R. Babosa – Aloe arborescens. Jardineiro.net. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/babosa-aloe-arborescens.html>.

RAMOS, S. Benefícios da babosa para o cabelo e pele. Portal tudo Aqui. Disponível em: <https://www.portaltudoaqui.com.br/beneficios-da-babosa-para-o-cabelo-e-pele/>.

O Dia. Chá de boldo cura os sintomas de covid-19 em até 3 horas? Checamos!. Disponível em: <https://odia.ig.com.br/mundo-e-ciencia/coronavirus/2020/05/5919786-cha-de-boldo-cura-os-sintomas-de-covid-19-em-ate-3-horas--checamos.html>.

eCYCLE. Calêndula: para que serve?. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/6565-calendula>.

TUDO Ela. As propriedades e os benefícios da calêndula. Disponível em: <https://tudoela.com/beneficios-da-calendula/>.

ZANIN, T. 9 benefícios do chá de camomila para a saúde. Tua Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-cha-de-camomila/>> Acesso em: 17 de junho de 2020a.

CAMOMILA Flor para Chá. Natusaúde, 2020. Disponível em: <<https://natusaude.com/cha/117-camomila-flor-para-cha-100g.html>> Acesso em: 17 de junho de 2020.

CANA-DE-MACACO. Benefícios das Plantas, 2019. Disponível em: <<https://www.beneficiosdasplantas.com.br/cana-de-macaco-2/>> Acesso em: 24 de junho de 2020.

CANA-DO-BREJO. Agroecologia e Bem Viver, 2019. Disponível em: <<http://nossacasa.net/nossosriachos/agroecologia/cana-do-brejo/>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

AS 7 RAZÕES PARA BEBER CHÁ DE CANELA. Ncultura, 2020. Disponível em: <<https://ncultura.pt/as-7-raoes-para-beber-cha-de-canela/>> Acesso em: 19 de junho de 2020.

CEYLON vs Cassia : 9 Important Things You Need to Know about Cinnamon. Paleo Foundation, 2020. Disponível em: <<https://paleofoundation.com/9-important-things-you-need-to-know-about-your-cinnamon/>> Acesso em: 19 de junho de 2020.

ESTÁ gripado, com catarro e insônia? O Capim Santo pode te ajudar. Em Tempo, 2020. Disponível em: <<https://d.emtempo.com.br/saude/200736/esta-gripado-com-catarro-e-insonia-o-capim-santo-pode-te-ajudar>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

CARDAMOMO: como usar, propriedades e contraindicações. greenMe, 2016. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/usos-beneficios/3823-cardamomo-propriedades-contraindicacoes/>> Acesso em: 26 de junho de 2020.

CARDAMOMO desde a antiguidade prevenindo a saúde. Coisas da Roça, 2016. Disponível em: <<https://www.coisasdaroca.com/especiarias/cardamomo.html>> Acesso em: 26 de junho de 2020.

REDAÇÃO. Carqueja. Benefícios das plantas. Disponível em: <https://www.beneficiosdasplantas.com.br/carqueja-beneficios-e-propriedades-dessa-planta-e-seu-cha/>.

BANHO de picão-preto associado ao chá gera melhores efeitos. Unoeste, 2018. Disponível em: <http://www.unoeste.br/Noticias/2018/3/banho-de-picao-preto-associado-ao-cha-gera-melhores-efeitos>>. Acesso em: 24 junho de 2020.

LEITE, P. 8 Benefícios do Chá de Picão – Para Que Serve, O Que é e Indicações. Mundo Boa Forma, 2019a. Disponível em: <<https://www.mundoboforma.com.br/8-beneficios-cha-de-picao-para-que-serve-o-que-e-e-indicacoes/>> Acesso em 24 junho de 2020.

ROCHA, L. Chapéu-de-couro – Como fazer o chá, benefícios e contraindicações. Área de mulher, 2019. Disponível em: <<https://areademulher.r7.com/saude/chapeu-de-couro-como-fazer-o-cha-beneficios-e-contraindicacoes/>> Acesso em 29 Junho de 2020.

CHÁ de Cavalinha: Para Que Serve, Benefícios, Propriedades, Emagrecedor. Nutriela, 2020. Disponível em: <<https://www.nutriela.com.br/blog/remedios-naturais/cha-de-cavalinha-para-que-serve-beneficios-propriedades-emagrecedor/>>. Acesso em: 24 junho de 2020.

RECEITAS com flores!. Colher de pau, 2018. Disponível em: <<https://colherdepau.sul21.com.br/tag/capuchinha/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

COENTRO (coriandersativum). Faz fácil, 2020. Disponível em: <<https://www.fazfacil.com.br/jardim/coentro/>> Acesso em 25 de junho de 2020.

COMINHO é digestivo e evita a anemia! Saiba mais motivos para usar esse tempero. Conquiste sua vida, 2017. Disponível em: <https://www.conquistesua vida.com.br/noticia/cominho-e-digestivo-e-evita-a-anemia-saiba-mais-motivos-para-usar-esse-tempero_a8828/1> Acesso em: 23 de junho de 2020.

COMINHO (CuminumcyminumL.). Faz fácil, 2020. Disponível em: <<https://www.fazfacil.com.br/jardim/cominho-cuminum-cyminum-l/>> Acesso em: 23 de junho de 2020.

PARA que serve confrei. Tua saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/confrei/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

BENEFICIOS do confrei. Plantas e raízes, 2020. Disponível em: <<https://www.plantaserazes.com.br/beneficios-do-confrei/>> Acesso em: 25 de junho de 2020.

CRIASAÚDE. Alfafa. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/fitoterapia/alfafa.html>. Acesso em 29 de junho de 2020.

DENTE de leão: Planta é comestível e tem benefícios comprovados. Ecycle, 2020. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/5593-dente-de-leao.html>>. Acesso em: 28 de junho de 2020.

CARACTERISTICAS e cultivo de Dente-de-leão (Taraxacumofficinale). Plantas sonya, 2020. Disponível em: <<http://www.plantasonya.com.br/sem-categoria/caracteristicas-e-cultivo-do-dente-de-leao-taraxacum-officinale.html>> Acesso em: 28 de junho de 2020.

Erva Cidreira. Arquivo pessoal.

ERVA doce; Anis. Cultivando, 2020. Disponível em: <http://www.cultivando.com.br/plantas_medicinais_detalhes/erva_doce.htm> Acesso em: 28 de junho de 2020.

PARA que serve a erva doce e como preparar o chá. Tua saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/erva-doce/>> Acesso em: 28 de junho de 2020.

TUASAÚDE. Para que serve a Espinheira-Santa e como usar. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/espinheira-santa/>.

STOCKPHOTOS. Flores de laranjeira em um galho. 2020. Disponível em: <<https://pt.depositphotos.com/stock-photos/flor-de-laranjeira.html?qview=77857272>>.

TUASAÚDE. Folhas de louro (chá de louro): para que serve e como fazer o chá. 2020. disponível em <https://www.tuasaude.com/louro/>.

TUASAÚDE, Gengibre: para que serve, como usar (e 5 dúvidas comuns), 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/gengibre/>.

UENO, V. A, Comparação dos compostos voláteis de duas espécies de guaco (Mikania glomerata Sprenguel e Mikania laevigata Sch.Bip. ex Baker) e os potenciais biológicos de seus óleos essenciai. Dissertação (Mestrado), Unicamp. 2018. sustentável e orgânico , disponível em https://www.facebook.com/groups/sustentaveleorganico/?ref=group_header

HORTELÃ. Arquivo pessoal

DEPOSIT Photos. Mentha piperita. Disponível em: <https://pt.depositphotos.com/stock-photos/mentha-piperita.html?qview=305346572>.

UFSC. Cipó- insulina. Horto didatico de plantas medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/cipo-insulina/>.

ROMAHN, V. Lavanda: aroma inconfundível. Revista Natureza. Disponível em: <https://revistanatureza.com.br/lavanda/>.

PORTAL São Francisco. Losna. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/losna>. Disponível em: https://cdn11.bigcommerce.com/s49b6/images/stencil/1280x1280/products/33/3159/Basil_Cinnamon_Seeds_Ocimum_Basilicum__87158.1447703849.jpg?c=2&imbyypass=on

INDIAMART. Manjerição (Ocimum Basilicum). Disponível em: <https://www.indiamart.com/proddetail/basil-ocimum-basilicum-19822182830.html>.

PLANTAS. Mastruz e seus Benefícios. Plantas e Raízes. Disponível em: <https://www.plantaserazes.com.br/mastruz-e-seus-beneficios/>.

HORTAS.info. Como plantar melissa. Disponível em: <https://hortas.info/como-plantar-melissa>.

BRITANNICA Escola. Erva- Cidreira. Disponível em: <https://escola.britannica.com.br/artigo/erva-cidreira/483231#:~:text=A%20melissa%20prefere%20o%20clima,ou%20rosada%2C%20atraem%20as%20abelhas.&text=A%20erva%2Dcidreira%2Dbrasileira%20%E2%80%94,e%20serrilhadas%20e%20caule%20quebradi%C3%A7o>.

FATOR de Emagrecimento. ORA-PRO-NÓBIS: USOS E BENEFÍCIOS. Disponível em: <https://fatordeemagrecimento.com.br/ora-pro-nobis/>.

LAINO, V. Ora-pro-nobis é rica em proteínas e boa para a saúde: veja como prepará-la. Viva Bem. Disponível em: <https://veronicalaino.blogosfera.uol.com.br/2020/03/31/como-a-ora-pro-nobis-uma-panc-pode-ajudar-a-sua-saude/>.

LEGNAIOLI, S. Orégano: seis benefícios comprovados. eCycle. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/6769-oregano.html>

ESQUIVEL, A. Pimentas (Capsicum). CEDIG. Disponível em: <http://www.clinicacedig.com.br/dicas/nutricao/item/pimentas-capsicum.html>.

CRIA Saúde.com.br. Poejo. Disponível em: <https://www.criasaude.com.br/N8470/fitoterapia/poejo.html>.

TUA Saúde. Benefícios do chá de Quebra-pedra. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/quebra-pedra/>.

MENDES, A. C. et al. Compostos fenolicos da rosa. Escola Superior Agraria Politecnico de Coimbra- ESAC. 2018. Disponível em: http://sosvalor.com/wp-content/uploads/2018/11/C1-BSc-26-TPAII_Rosa.pdf.

BENEFÍCIOS das Plantas. Ruibarbo. Disponível em: <https://www.beneficiosdasplantas.com.br/ruibarbo/>.

ZANIN, T. Ruibarbo: o que é, para que serve e como usar. Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ruibarbo/>.

STUMPF, M. Tomilho (Thymus vulgaris). Plantas e jardim. Disponível em: <https://www.fazfacil.com.br/jardim/tomilho-thymus-vulgaris/>.

UFSC. Quitoco. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/quitoco/>.

WORLD of succulents. Dicas e usos crescentes para joias de Opar (Talinum paniculatum). Disponível em: <https://worldofsucculents.com/growing-tips-uses-jewels-opar-talinum-paniculatum/>.

PLANTEI. Muda de roma feita de semente. Disponível em: <https://www.plantei.com.br/muda-de-roma-punica-granatum-feita-de-estaca>.

Manual editado no programa canva (www.canva.com)

