



Carqueja

Nome Científico: *Baccharis trimera* (Less.) DC.

Indicação: Adulto com pro-

blemas de digestão. **Parte da planta:** partes aéreas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo de 2 e ½ colheres de chá das partes aéreas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 3 vezes ao dia. **Contraindicações:** Gestantes, hipertensos e diabéticos. **Efeito adverso:** Queda de pressão.

Tanchagem

Nome científico: *Plantago major* L.



Indicação: Adultos com inflamações de boca e faringe. **Parte da planta:** folhas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo de 2 a 3 colheres de sopa das folhas picadas. **Dose:** Realizar bochechos e gargarejos 3 vezes ao dia. **Contraindicações:** pessoas com pressão baixa e gestantes. Não engolir a preparação e nunca utilizar casca da semente desta planta.



Capim-limão

Nome científico:

Cymbopogon citratus (DC). Stapf

Indicação: Adultos e crianças com cólicas intestinais e uterinas. **Parte da planta:** folhas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo 3 colheres de chá das folhas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 3 vezes ao dia. **Efeito adverso:** pode aumentar o efeito de medicamentos calmantes.

REALIZAÇÃO/OAPOIO



P E T
Ciências Biológicas
UNIFESP Diadema



CONTATOS

CEE - Centro de Estudos Etnobotânicos e Etnofarmacológicos

Sites:

www.68bellana.wixsite.com/etnofarmacologia

www.cee.unifesp.br

Facebook: PET Biologia—Unifesp

Plantas Consciência

Facebook: Plantas Consciência

PLANTAS MEDICINAIS



PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais, utilizadas desde os primórdios da humanidade, são aquelas que, por possuírem compostos químicos com ações terapêuticas, são utilizadas no preparo de remédios.

Seja qual for o uso, as plantas podem apresentar riscos e benefícios para a saúde do ser humano. Desta forma, este *folder* tem como objetivo orientar a população, agentes comunitários e profissionais de saúde sobre os riscos e os cuidados necessários no uso das plantas.

Qualquer planta medicinal pode causar intoxicação, dependendo da dose, da parte da planta utilizada e da via de uso, além de fatos como a idade e condições físicas de cada pessoa.

A seguir apresentaremos orientações sobre o uso de 8 plantas medicinais, que se usadas da forma descrita aqui, podem trazer benefícios à sua saúde sem riscos. Estas orientações são fornecidas pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) na sua publicação RDC 10.



Baldio

Nome científico: *Plectranthus barbatus* Andrews.

Indicação: Adultos. Contra

distúrbios da digestão e pressão baixa. **Parte da planta:** folhas.

Receita: fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo 1 a 3 colheres de chá de folhas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 3 vezes ao dia. **Contraindicações:** gestantes, lactantes, crianças, hipertensos, quem faz uso

de medicamentos para o sistema nervoso central ou que estejam utilizando: metronidazol ou dissulfiram. É hepatotóxico.

Efeito adverso: não há.



Maracujá

Nome científico: *Passiflora* spp.

Indicação: Adultos. Quadros leves de ansiedade e insônia. **Parte da**

planta: folhas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo 1 colher de sopa das folhas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 2 vezes ao dia. **Contra-**

indicações: nunca usar por muitos dias seguidos. **Efeito adverso:** o uso pode causar sonolência.



Poejo

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Indicação: Adultos. Doenças res-

piratórias, estimulante de apetite, dor de estômago, cálculo biliar. **Parte da planta:** partes aéreas **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo 1 colher de sobremesa das partes aéreas picadas.

Dose: 1 xícara de chá 2 vezes ao dia, durante ou após as refeições. **Contraindicações:** Gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos. Não usar por muitos dias seguidos e não inalar. **Efeito adverso:** O uso de doses acima do recomendado pode afetar o fígado.



Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata* Spreng.

Indicação: Adultos e crianças. Gripes, resfriados, bronquite alérgica e infecciosa, como expectorante. **Parte da planta:** folhas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo 1 colher de sopa das folhas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 3 vezes ao dia. **Efeito adverso:** altas doses podem causar vômitos, diarreia e diminuem a coagulação sanguínea. Evitar o uso em caso de cirurgia.



Mil-folhas

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Indicação: Adultos e crianças. Falta de apetite, perturbações digestivas, febre, inflamações e cólicas. **Parte da planta:** partes aéreas. **Receita:** fazer um chá, jogando 1 xícara de chá de água fervente em um copo contendo de 1 a 2 colheres de chá das partes aéreas picadas. **Dose:** 1 xícara de chá 3 vezes ao dia. **Contraindicações:** pessoas que têm úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares. **Efeito adverso:** Pode causar dor de cabeça e inflamação. O uso prolongado pode causar alergias.