



*Caderno de
Receitas
Fitoterápicas*

Horta Medicinal
UBS DR. EVALDO DE CARVALHO
Nova Brasília



**CAMILA EVANGELISTA DE SOUSA OLIVEIRA
EMANOELLE FERNANDES SILVA
MARINA DE MENESES SILVA
MONIA MURIEL NERY ESTEVES
NAZARÉ DE MARIA SILVIA MENDES
RAYANNE MARIA BEZERRA FARIAS
SARAH GIULIA BANDEIRA FELIPE**

**Caderno de Receitas Fitoterápicas
Horta Medicinal UBS Dr. Evaldo De Carvalho - Nova Brasília**

Orientação: Dra. Olivia Dias de Araújo

Período de elaboração: 09 de outubro a 25 de novembro de 2018

Disciplina: Estágio Curricular I

Coordenadora da disciplina: Dra. Rosana Santos Costa

Teresina-PI

2018

SUMÁRIO

AGRIÃO BRAVO	3
ANADOR	4
BABOSA	5
BOLDO DO CHILE	6
CAPIM SANTO	7
CITRONELA	8
ERVA CIDREIRA	9
FOLHA SANTA	10
HORTELÃ	11
INSULINA VEGETAL	12
MALVA DO REINO	13
MASTRUZ	14
TERRAMICINA	15
VICK	16
REFERÊNCIAS	17

Agrião Bravo



Acmella uliginosa

Indicação

As folhas e flores quando mastigadas dão uma sensação de formigamento nos lábios e na língua devido a sua ação anestésica local, por isso é empregado como anestésico local em ferimentos da boca e para dor de dente.

Contraindicação

Gestantes e indivíduos que realizam a ingestão de remédios de uso contínuo devem, primeiramente, passar por consulta médica. Somente depois, se liberado pelo médico, consumir a planta em dosagens equilibradas e controladas. O contato deste vegetal com a garganta também deve ser banido. Em casos de outros efeitos colaterais observados, procurar ajuda médica com urgência.

Como Usar



São utilizados os botões de flor do agrião bravo. **Tintura:** Lave bem os botões florais em água corrente e coloque em um frasco com boca larga até a borda. Em seguida, adicione álcool até a metade do recipiente e complete com a água fervida e filtrada. Feche e deixe em maceração durante cinco dias. Passado esse período, filtre com um algodão e guarde a solução resultante em vidros bem fechados. Quando bem conservado, seu prazo de validade é de três meses. Para aplicar, passe com o auxílio de um algodão, gaze ou cotonete, sobre a parte dolorida do dente ou da gengiva.

Anador



Justicia pectoralis

Indicação

Problemas respiratórios, feridas, ansiedade, tratamento dos sintomas da gripe (febre e tosse), eficaz para dermatites, insônia, dores musculares em geral, previne reumatismo, náuseas.

Contraindicação

Gestantes, lactentes e pessoas com problemas de coagulação. **Cuidados:** Quando consumida em doses exageradas, a Anador pode tornar-se alucinógena. Pessoas que apresentam problemas com a coagulação sanguínea, ou que estão utilizando remédios para estimular a coagulação, devem evitar o consumo desta planta.

Como Usar



Chá: Coloque um litro de água e duas colheres de sopa da erva; leve ao fogo até que a água comece a ferver, assim que levantar fervura, desligue o fogo; abafe e deixe repousar por 10 ou 15 minutos; depois é só coar, adoçar e tomar; o indicado é que o consumo se dê entre 2 ou 3 xícaras por dia.

Sumo (uso externo): Banhar uma gaze ou algodão com o chá (morno) e colocar sobre a ferida ou outra anomalia da pele, por no mínimo 5 minutos.

Babosa



Aloe vera

Indicação

Tratamento tópico de queimaduras de 1º e 2º graus e como coadjuvante nos casos de *Psoríase vulgaris*. O chá serve para enjoos em viagens de carro ou barco, para alergias asmáticas e crises de tosse, cicatrizante. Estabiliza a glicemia sanguínea em diabéticos, reduz processos inflamatórios no organismo, faz o equilíbrio do colesterol e triglicérides.

Contraindicação

Uso interno da babosa está contraindicado para crianças, grávidas e durante a amamentação, assim como em pacientes com inflamações no útero ou ovários, hemorroidas, fissuras anais, pedras na bexiga, varizes, apendicite, prostatites, cistite, desinteiras e nefrite.

Como Usar



Ralar as folhas até obter uma pasta homogênea, pode-se utilizar o liquidificador. Este preparo é ideal para uso externo como compressas em feridas, urticárias e queimaduras.

Chá de Babosa

Prepara-se secando as folhas inteiras ou em pedaços, após secar moer.

Gel de babosa: Abrir a folha, retirar o gel e misturar no liquidificador na proporção de 1 colher de gel para 1 copo de água. Aplicar na região a ser tratada.

Suco de babosa: Abrir duas folhas da babosa e retirar sua polpa, misturar no liquidificador, adoçar com mel e 1 maçã, na proporção de 100g da polpa para 1 litro de água. Beber várias vezes durante o dia.

Boldo do Chile



Peumus boldus

Indicação

Este produto é indicado para o tratamento de distúrbios digestivos leves, atuando na redução de espasmos gastrointestinais (cólicas).

Contraindicação

Não deve ser utilizado por pessoas com obstrução das vias biliares, doenças severas no fígado e nos casos de gravidez. Usar cuidadosamente em pessoas com doença hepática aguda ou severa, colecistite séptica, espasmos do intestino e íleo e câncer hepático. **ATENÇÃO:** não é recomendado o uso do Boldo junto com medicamentos tarja preta, calmantes e remédios para dormir, pois pode aumentar o efeito destes medicamentos e causar graves problemas de saúde.

Como Usar



Infusão: 1 a 2 g (1 a 2 colheres de chá) em 150 ml (1 xícara de chá).

Utilizar 1 xícara de chá 2x ao dia.

Ferva uma xícara de água, após fervura adicione uma colher de sobremesa de folhas de boldo picadas; coe; adoce e beba o chá 2x ao dia, 30 minutos antes do almoço e 30 minutos antes do jantar.

Capim Santo



Cymbopogon citratus

Indicação

Seu uso é largamente difundido em todo o país na forma de chá, que possui ação calmante e espasmolítica (reduz contrações musculares involuntárias) suaves, é usado para aliviar pequenas cólicas uterinas e intestinais, bem como o tratamento do nervosismo e estados de inquietude. Possui, também, atividade antimicrobiana e analgésica. Sua produção industrial é utilizada na produção de aromatizantes e na síntese de vitamina A.

Contraindicação

O capim-santo está contraindicado em casos de dor abdominal forte sem causa aparente, assim como durante a gravidez pois pode causar aborto.

Como Usar



O seu chá deve ser do tipo abafado e preparado de preferência com folhas frescas, que tem um sabor mais agradável.

Chá: Colocar 1 colher (de chá) das folhas picadas numa xícara e cobrir com água fervente. Tampar, esperar esfriar, coar muito bem e beber a seguir. Tomar de 3 a 4 xícaras por dia.

Compressas: Preparar o chá e depois mergulhar um pedaço de pano limpo nele, aplicando na região dolorida. Deixar atuar por pelo menos 15 minutos.

Citronela



Cymbopogon winterianus, Cymbopogon nardus

Indicação

Repelente de insetos, bactericida, aromaterapia em casos de nervosismo, ansiedade, agitação, febrífuga e sudorífica. Além disso, pode ser usada como um medicamento para febres intestinais e distúrbios digestivos. Por se atóxico, pode ser utilizado por gestantes, lactantes e crianças acima de 6 meses de idade.

Contraindicação

Este produto é contraindicado para pessoas que apresentam sensibilidade ou alergia aos componentes da formulação.

Como Usar



As partes usadas são as folhas e colmos. O simples fato de se possuir a citronela plantada no quintal já possibilita que se tire proveito de sua ação repelente. É necessário, porém, que se observe que seja plantada de maneira que fique na corrente do vento para que seu aroma seja espalhado. Outras formas de utilizar a citronela é preparar uma infusão com as folhas e passá-la no chão e janelas para que afaste os mosquitos.

Erva Cidreira



Melissa officinalis

Indicação

O chá de erva-cidreira é recomendado por indicação popular como calmante, relaxante e até como analgésico. O chá também é indicado para casos de insônia, ansiedade, problemas gastrointestinais e para estimular o apetite.

Contraindicação

A erva-cidreira é considerada, em geral, segura e não há casos documentados de efeitos colaterais graves relacionados ao uso dessa planta. No entanto, pode potencializar o efeito de medicamentos sedativos.

Como Usar



Utilize entre 1 e 3 gramas de folhas da planta preferencialmente fresca para cerca de 150 ml de água. Ferva a água, depois a coloque sobre as folhas em um recipiente e deixe abafando entre cinco e dez minutos. Coe e aguarde. Tome o chá morno, entre 10 e 15 minutos após o preparo, preferencialmente sem adoçá-lo. Não ingerir mais de três vezes ao dia.

Folha Santa



Bryophyllum pinnata; Kalanchoe pinnata

Indicação

O uso da planta é indicado para tratamento de coqueluche e afecções do aparelho respiratório, gastrites e úlceras. No entanto, seu principal uso é no tratamento de queimaduras e furúnculos.

Contraindicação

Por ser considerada uma estimulante uterina, o consumo da planta é contraindicado para mulheres em fase de gestação e lactação. Deve-se evitar o uso por longos períodos, pois possui efeito imunossupressor. Não deve ser usado por pessoas com sistema imunológico baixo.

Como Usar



Como forma de cataplasma, pode ser preparada por meio do aquecimento da folha. Após o aquecimento, deve ser aplicada sobre o local afetado. É indicada em casos de queimaduras e furúnculos. Caso sejam outros ferimentos, indica-se fazer uma pasta com a folha e colocar sobre a região machucada.

O suco pode ser preparado com uma folha para uma xícara de chá de água. Deve ser batida no liquidificador e ingerida duas vezes ao dia, entre as refeições.

Hortelã



Mentha

Indicação

Apresenta ação expectorante e broncodilatadora, fadiga, indigestão, flatulência, diarreia, intoxicações de origem gastrointestinal, afecções hepáticas, vômitos nervosos, uso externo em sarna, neuralgia dental.

Contraindicação

Insônia, irritação nervosa nos casos de sensibilidade à planta. A introdução inalatória da essência pode causar depressão cardíaca, laringoespasmos e broncoespasmos, especialmente em crianças, a essência pode causar também irritação das mucosas. O óleo essencial é contraindicado para crianças menores de 2 anos, grávidas e durante a lactação. Contraindicado para pessoas com cálculos biliares, danos hepáticos severos e durante a lactação.

Como Usar



Para fazer a infusão são necessários 3g de folhas de hortelã, que devem ser mergulhadas em 100ml de água fervente. Deixe as folhas submersas na água dentro de uma panela tampada por cinco minutos, em seguida a solução estará pronta para o consumo.

Para o chá use a mesma solução, tape e deixe repousar por um período entre cinco e 10 minutos – esse tempo irá definir a consistência do chá. Para finalizar, adoce com mel, açúcar ou adoçante.

Insulina Vegetal



Cissus sicyoides

Indicação

Reumatismo, epilepsia, acidente vascular cerebral e também no tratamento de diabetes, hipotensão, hemorroidas, sintomas da gripe, dores musculares, antisséptico. A seiva do caule é usado como remédio para hemorroidas e reumatismo, como uma bebida diária e contra as dermatoses gonococo antibacterianos, respiratório e digestivo. O chá quente do caule e das folhas é usado para aliviar os sintomas da gripe e para o reumatismo. O suco das folhas misturado a óleo de amêndoa é usado para aliviar dores musculares e reumatismo. As folhas são usadas em cataplasmas para curar inflamações. As flores em decocção são usadas como antisséptico para lavar e desinfetar feridas e previamente expostos ao sol são usados para curar feridas.

Contraindicação

Esse chá pode vir a ser prejudicial a portadores de câncer.

Como Usar



Chá: Ferva a água, depois despeje ainda quente sobre as folhas da insulina vegetal, tampe o recipiente e mantenha abafado por 20 minutos. Passado esse tempo, coe o chá e estará pronto para o consumo. Tomar 1 xícara do chá 3 vezes ao dia, entre as principais refeições.

Malva do Reino



Malva sylvestris

Indicação

Catarros, bronquite, asma, gripe e faringite. Também é indicado no tratamento da obesidade por sua ação laxativa e pela diminuição do apetite. Em uso externo é usado em irritações nos olhos, lavagem de feridas, erupções cutâneas, eczema, abscessos e furúnculos. Também é utilizado em inflamações da garganta

Como Usar



Infusão (uma colher de sobremesa por copo de água, quatro ou cinco vezes por dia). Em uso externo, o cozimento de flores e folhas (30 a 50 gramas por litro de água) é usado para lavar os olhos, limpar feridas e doenças de pele. Sob a forma de gargarejos em casos de inflamações da garganta. Sob a forma de cataplasmas em abscessos e furúnculos.

Contraindicação

O principal efeito colateral da malva é a intoxicação, quando utilizada em grandes doses. Além disso, o chá de malva está contraindicado durante a gravidez e a amamentação.

Mastruz



Dysphania ambrosioides

Indicação

Tratamento de vermes, devido a sua ação antiparasitária; Eliminação de infecções fúngicas ou bacterianas, pois tem efeito antisséptico; Combate a problemas digestivos. Trata a prisão de ventre, por aumentar a secreção e a contratilidade intestinal; Ação anti-inflamatória e antirreumática; Efeito expectorante nas doenças respiratórias, pois estimula o movimentação dos brônquios e secreção de muco.

Contraindicação

Gravidez, em altas doses, as propriedades do mastruz podem alterar a contratilidade dos músculos do corpo, por isso, pode ter um efeito abortivo. Crianças e pessoas com problemas renais também não devem fazer uso.

Como Usar



Colocar uma xícara da planta fresca com sementes, em 500 ml de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Depois coar e beber uma xícara de 6 em 6 horas. Esta infusão é indicada para o tratamento de problemas de estômago.

Terramicina



Alternanthera brasiliana L.

Indicação

Dores de cabeça, enxaquecas, ajuda na digestão, combate queimações, eliminações de toxinas e alívio da tosse, hemorroidas.

Contraindicação

Recomenda-se que o uso seja evitado nos primeiros 3 meses de gestação.

Como Usar



Chá: Utilizam-se somente as folhas da planta. Ferva a água com as 20 gramas de folhas de erva doril. Após a fervura aguarde por cerca de 3 minutos, em seguida desligue o fogo. Deixe as folhas repousarem na água quente por alguns minutos, até que fiquem murchas e com aparência mais escura. Após isso, consuma o chá em temperatura morna e adoce com mel a gosto. Para o efeito medicinal surgir rapidamente, beba o chá de duas a três vezes ao dia.

Vick



Mentha arvensis L. var. Piperascens Holmes.

Indicação

Possui função antidiarréica, antiemética, descongestionante nasal e antigripal. As folhas de hortelã japonesa (vick) podem ser usadas frescas ou secas, seja na forma de chá, tintura ou como inalante. Na medicina natural, esta planta é indicada no tratamento de gases estomacais, flatulência, dores de estômago e contra náuseas ou vômitos. Além disso, as suas folhas e o seu óleo essencial podem ser usados como desobstruente nasal e para aliviar o mal-estar respiratório.

Contraindicação

Mulheres grávidas, lactantes ou crianças pequenas.

Como Usar



Preparar o chá usando 4 a 6 folhas frescas em uma xícara de água fervente. Para tintura, juntar 20 g de folhas secas ou 60g de folhas frescas a 100 ml de álcool de boa qualidade.

REFERÊNCIAS

BENEFÍCIOS NATURAIS. Benefícios e propriedades da folha-da-fortuna. 2010. Disponível em <https://www.beneficiosnaturais.com.br/beneficios-e-propriedades-da-folha-da-fortuna/>. Acesso em 25 de novembro de 2018.

BIBLIOTECA NACIONAL DEL PÉRU. Guía Práctica de Fitoterapia: el poder curativo de las hierbas e plantas. 1ª Ed. 2ª impressão, Lima: Mirbet Ediciones, 2012.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.

BRASIL, J. H. Plantas que curam. Disponível em <<http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/boldo-do-chile.html>>. Acesso em 24 de novembro de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Relação Nacional de Medicamentos Essenciais: RENAME 2014 /9. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, .228 p., 2015.

CHÁ BENEFÍCIOS. Chã da hortelã japonesa: dê adeus aos problemas estomacais. Disponível em <<https://www.chabeneficios.com.br/cha-da-hortela-japonesa-de-adeus-aos-problemas-estomacais/>> Acesso em 24 de novembro de 2018.

CRIA SAUDE. Anador (chambá). Disponível em <<https://www.criasaude.com.br/N20809/fitoterapia/anador-chamba.html>>. Acesso em 24 de novembro de 2018.

CULTIVANDO. Capim-limão; Capim-santo. Disponível em <http://www.cultivando.com.br/plantas_medicinais_detalhes/capim_limao.html> Acesso em 24 de novembro de 2018.

FITOTERAPICOS.INFO. Erva-Cidreira (Melissa officinalis). Disponível em <<http://www.fitoterapicos.info/erva-cidreira.php>> Acesso em 24 de novembro de 2018

MANUAL DE USO DE HIERBAS MEDICINALES DEL PARAGUAY. Fundación Celestina Pérez de Almada – UNESCO. 2001

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERAPIA. Melhoral: benefícios e propriedades medicinais. Disponível em <<http://www.plantasmedicinaisfitoterapia.com/melhoral-anador/>>. Acesso em 24 de novembro de 2018.

QUERO VIVER BEM. Chá de Hortelã: Principais Benefícios e Dicas de como Preparar. Disponível em <https://www.queroviverbem.com.br/cha-hortela/#Saiba_Como_Preparar_o_Cha_de_Hortela> Acesso em 24 de novembro de 2018.

REMÉDIO CASEIRO. Citronela – Benefícios e propriedades. 2014. Disponível em <<http://www.remedio-caseiro.com/citronela-beneficios-e-propriedades/>>. Acesso em 24 de novembro de 2018.

TUA SAÚDE. Capim-santo para tratar problemas digestivos. Disponível em <<https://www.tuasaude.com/capim-limao/>> Acesso em 25 de novembro de 2018.

TUA SAÚDE. Para que serve o chá de Malva. Disponível em <<https://www.tuasaude.com/malva/>> Acesso em 24 de novembro de 2018.

VALÉRIO, E. A.; DEFANI, M. A. Citronela uma planta eficaz no combate à dengue. 2009. Disponível em <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2102-8.pdf>>. Acesso em 24 de novembro de 2018.