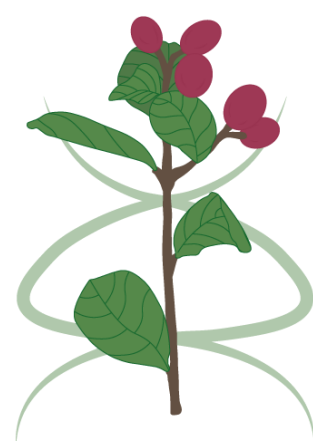


Universidade Federal de Minas Gerais



***Plantas medicinais e
fitoterápicos que podem
ser usados durante a
COVID-19***



GNOSIAH

**PLANTAS MEDICINAIS E
FITOTERÁPICOS QUE PODEM SER
USADOS DURANTE A COVID-19**

**Laboratório de
Farmacognosia e Homeopatia
Farmácia/UFMG
1ª edição**

2020

Proex - UFMG

FFICHA TÉCNICA

Esse material foi elaborado com base na literatura especializada oficial e referenciada.

REALIZAÇÃO

Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da UFMG (gnosiaH)

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Alunos de graduação do curso de Farmácia da UFMG:

Giovana Karen Barbosa de Jesus

Izabella Gomes Ribeiro

Maria Luiza Martins Rodrigues

Vinícius Costa Cruz

Doutora Paula Mendonça Leite, UFMG

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho, UFMG

REVISÃO

Doutora Paula Mendonça Leite

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho

ARTE

Izabella Gomes Ribeiro

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Professora Doutora Rachel Oliveira Castilho



As plantas medicinais e seus derivados são recursos terapêuticos utilizados pela população brasileira nos cuidados primários a saúde. E portanto, durante a pandemia de COVID-19 as plantas medicinais podem ser muito úteis para combater os males que vêm com o isolamento social, como depressão, ansiedade e insônia.

Essa cartilha também traz plantas que atuam no sistema respiratório e na imunidade.



Lembrando que:
sempre que possível, consulte um médico ou profissional da saúde, principalmente se os sintomas persistirem.

VOCÊ SABIA?

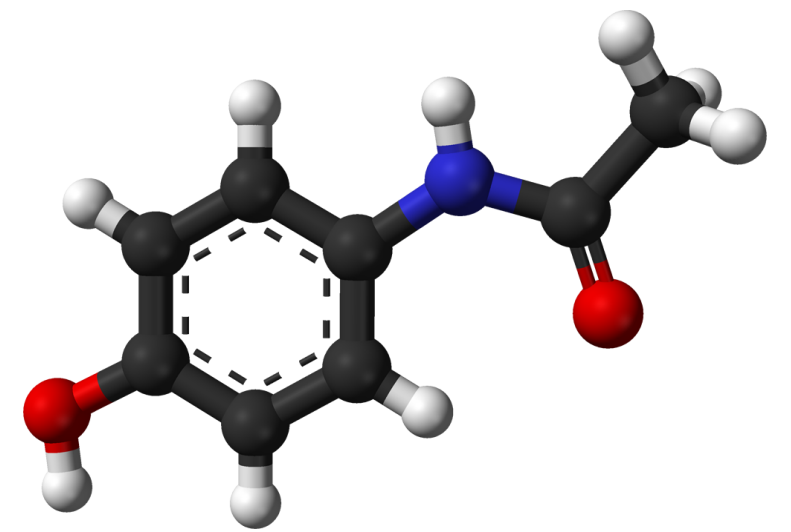
O QUE É PLANTA MEDICINAL?

É a planta usada para tratamento de enfermidades.



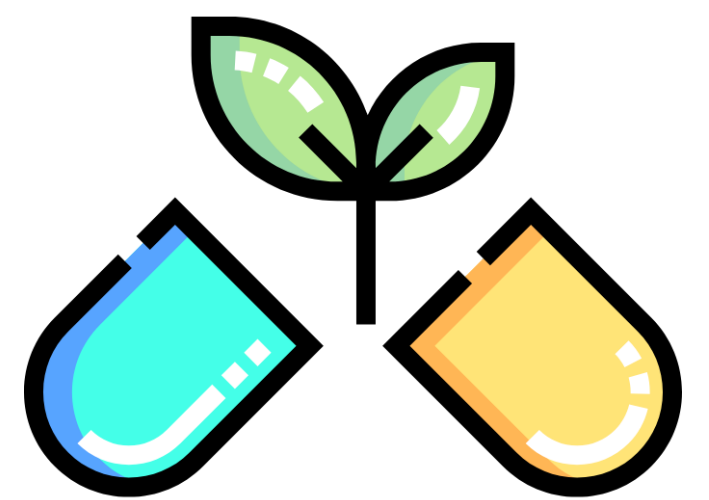
O QUE É PRINCÍPIO ATIVO?

É a parte química da planta responsável pela ação medicinal.



O QUE É FITOTERAPIA?

É o tratamento que utiliza matéria ativa vegetal, como as plantas medicinais, para a melhoria da saúde.



ATENÇÃO

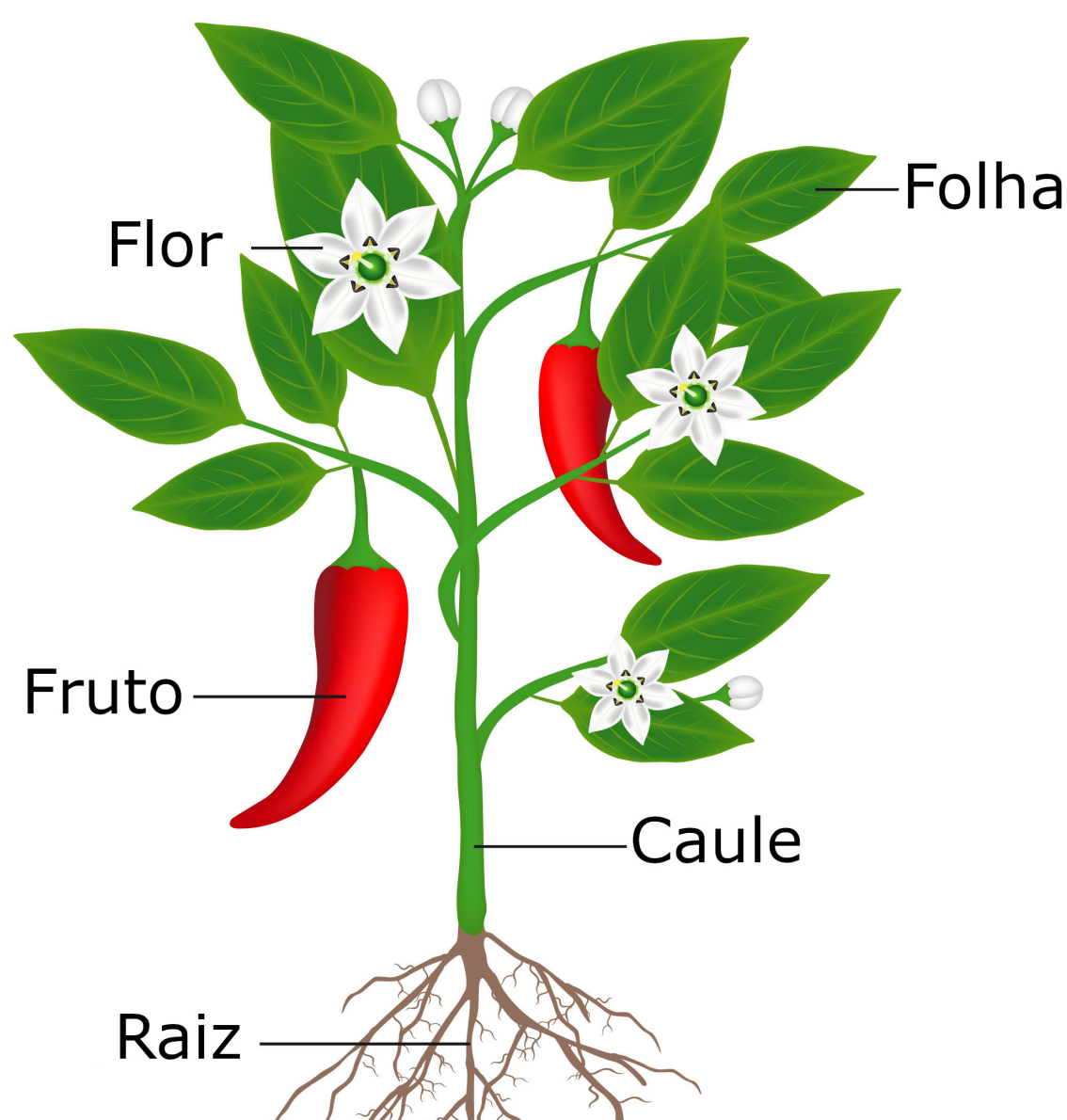
Plantas medicinais usadas em excesso e/ou de forma errada podem fazer mal!

Mesmo sendo natural, é preciso ter cuidados.



CUIDADOS ESPECIAIS

Sempre conferir se as partes da planta a serem utilizadas estão em bom estado: íntegras, novas, sem mofos e sem insetos.

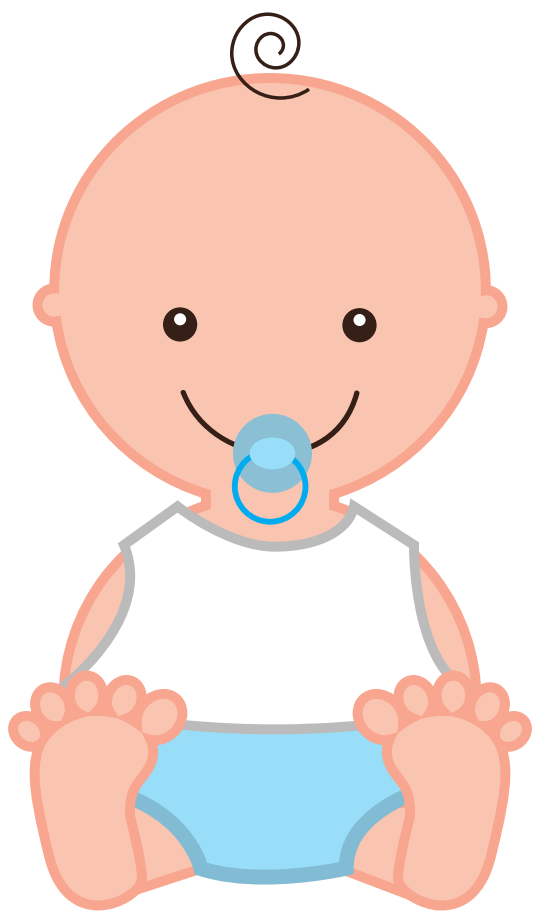


Ter certeza de qual parte da planta deve ser utilizada como medicinal.

Algumas plantas podem ter o mesmo nome popular e serem de espécies diferentes. Por isso, atenção!

Adquira suas plantas medicinais de locais confiáveis, como Unidades Básicas de Saúde, farmácias, etc.

Não colher plantas perto de esgotos, lagos e lagoas poluídas para evitar contaminações.



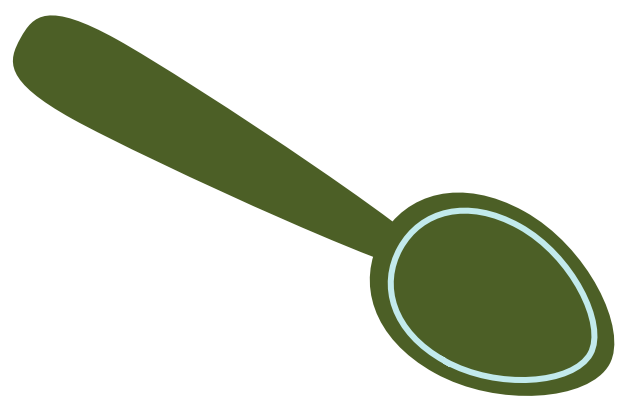
Evitar o uso de chás em crianças menores de 6 meses sem orientação de um profissional de saúde.

Conhecer o modo certo de preparar o remédio com a planta medicinal.



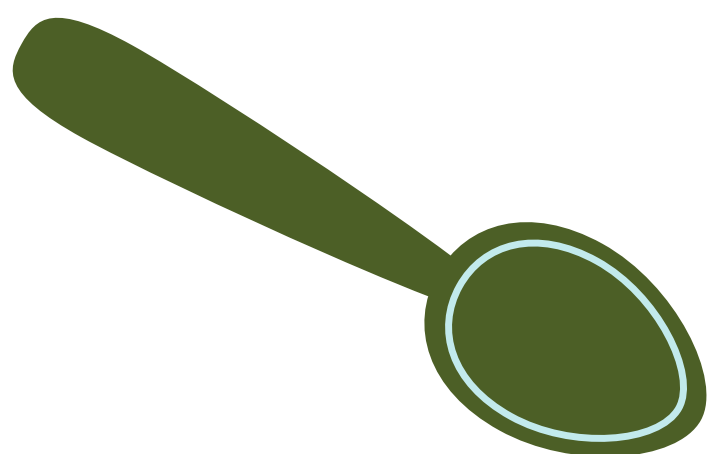
Em casos de efeito indesejado ou se os sintomas persistirem, procure o serviço de saúde mais próximo.

MEDIDAS



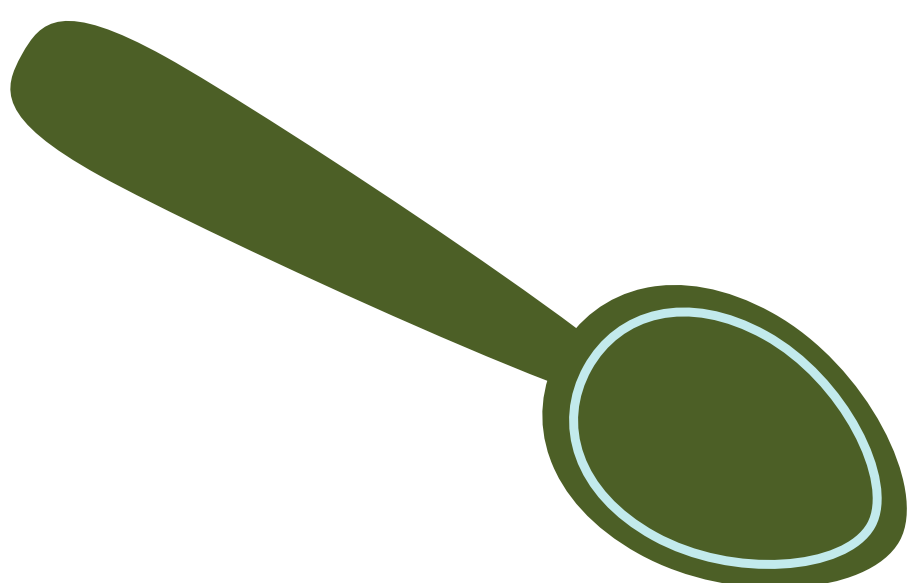
Colher de café

== 2 ml == 0,5 g



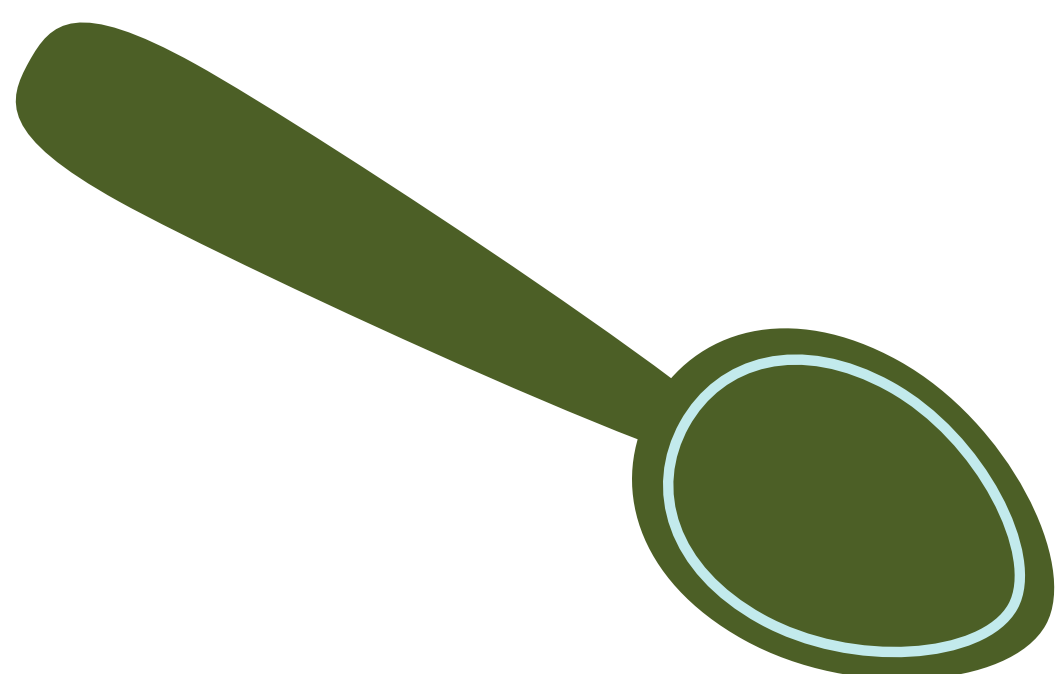
Colher de chá

== 5 ml == 1 g



Colher de sobremesa

== 10 ml == 2 g



Colher de sopa

== 15 ml == 3 g



= 50 ml

Xícara de chá
(pequena)



= 150 ml

Xícara de chá
(grande)



= 150 ml

Copo de vidro
(tipo americano)

FORMAS DE PREPARAÇÃO

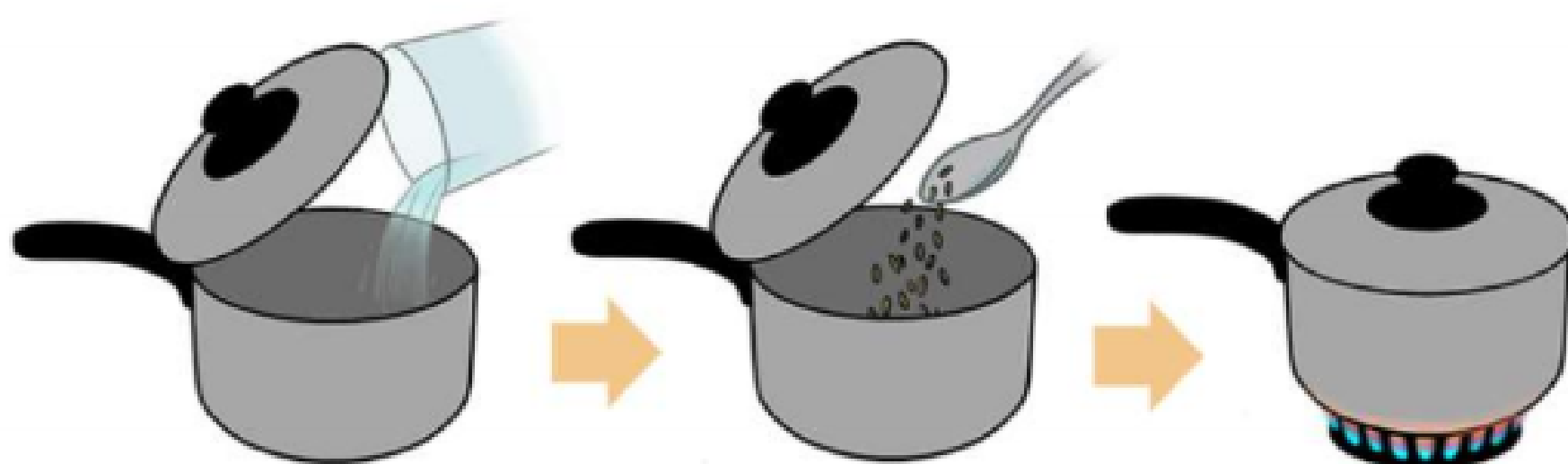
INFUSÃO

- Ferver a água
- Jogar a água fervente em uma xícara com a planta
- Tampar e deixar descansar por 10 a 15 minutos.



DECOCCÃO

- Em um recipiente, colocar a água e a planta medicinal juntas
- Deixar ferver por 5 a 10 minutos
- Após desligar o fogo, deixar esfriar por 5 minutos.
- Não utilizar panelas de alumínio e ferro.



XAROPE

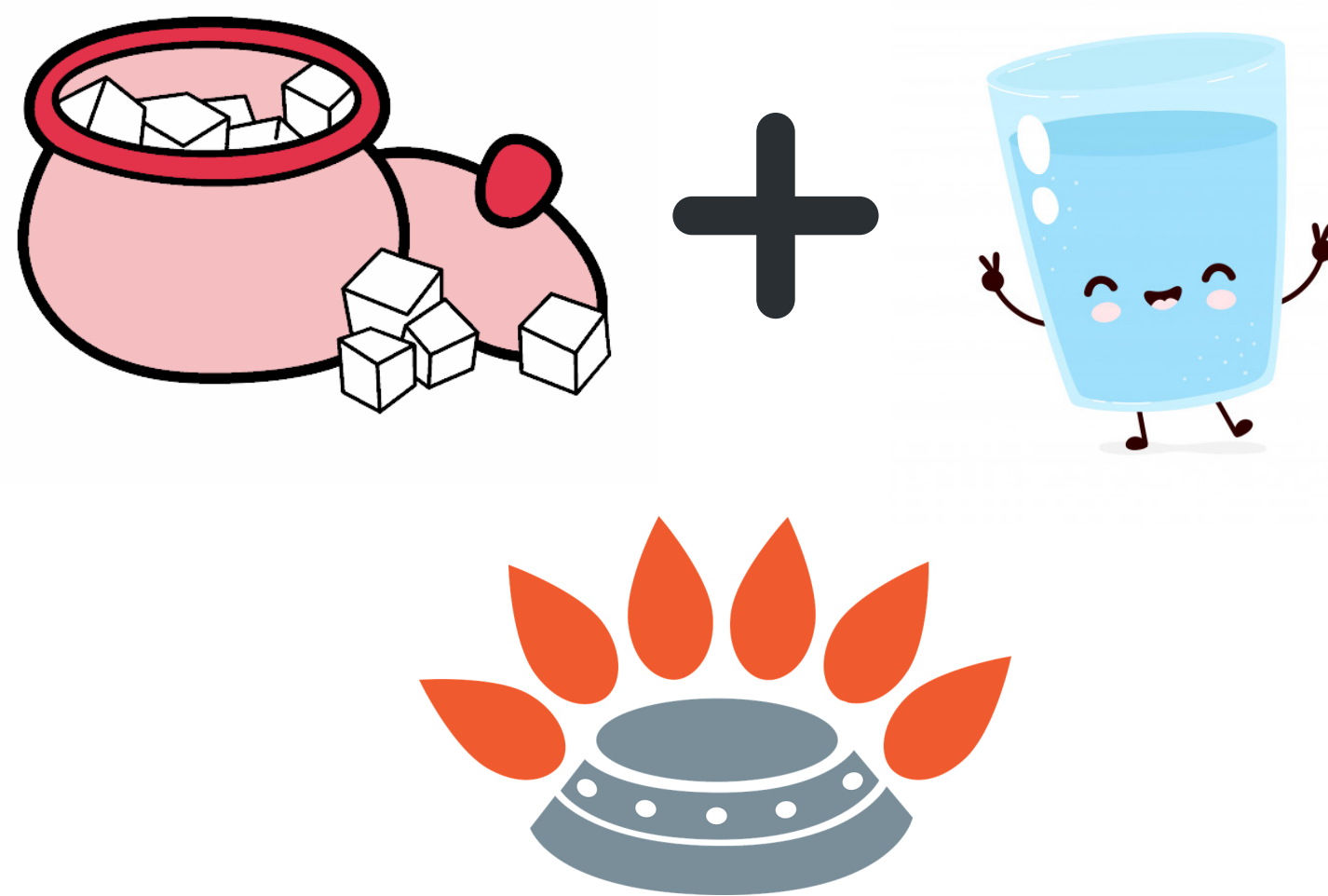
-Ferva em um recipiente:

2 xícaras de água + 2 xícaras de açúcar

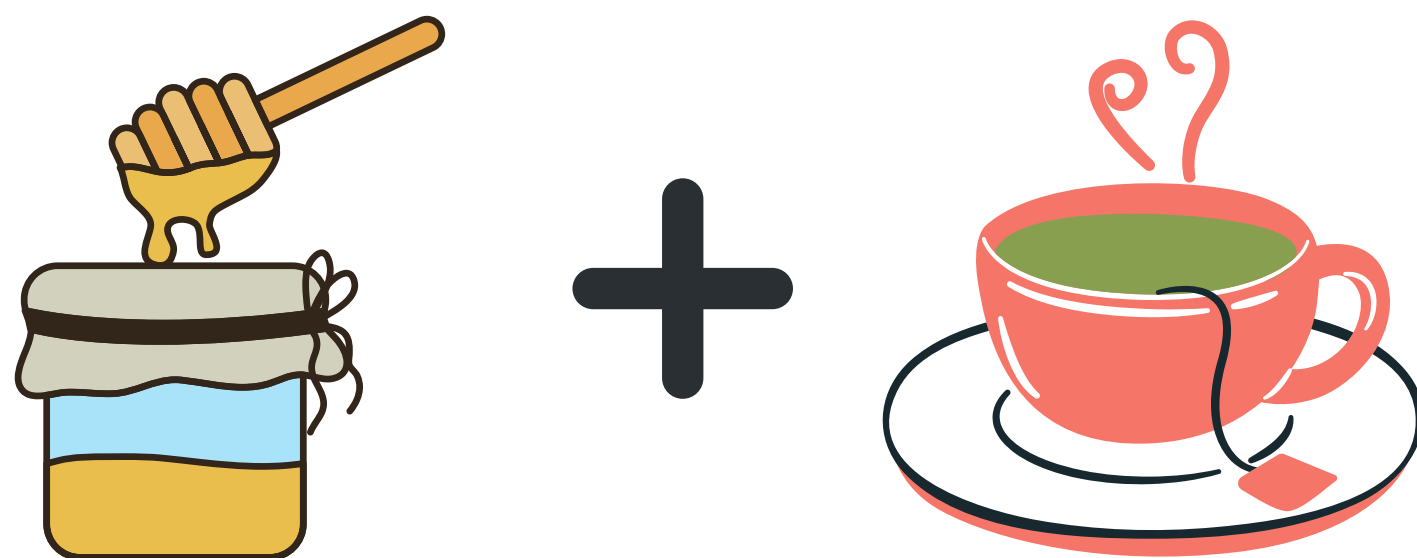
- Deixe ferver até engrossar até ponto de calda

- Deixe esfriar

- Adicione o chá da planta medicinal a calda



OBS: a calda de açúcar + água pode ser substituída por mel.



SISTEMA IMUNE

Alecrim

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Parte utilizada:

folhas e partes
floridas

Para que serve:

tônico geral



Fonte: <https://www.wallpaperflare.com/purple-petaled-flowers-blooming-at-daytime-rosemary-blue-wallpaper-aqfgp>

Como preparar: infusão de 1,5 colheres de chá da planta para 1 copo de água.

Como utilizar: tomar 2 a 3 xícaras do chá por dia.

Cuidados: não deve ser consumido em grandes quantidades por gestantes devido a seu potencial abortivo.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018. / Bett MS. O USO POPULAR DE PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE NO MUNICÍPIO DE GALVÃO-SC. Universidade Federal de Santa Catarina; 2013. / Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011. / Florian. Alecrim

[Internet]. 2016 [cited 2020 May 2]. p. 3. Available from: <http://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALECRIM.pdf> / Barnes J, Anderson LA, Philipson JD. Herbal medicines. 3rd ed. London: Pharmaceutical Press; 2007. / Vilar DA, Vilar MSA, Brandão MP, dos Anjos CJF, Silva AE. Plantas medicinais: um guia prático. Sergipe: Instituto Federal de Sergipe; 2019.

Chá- verde

Nome científico:

Camellia sinensis L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

combate do cansaço e estresse



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/24821481009/8a3cee5f7a/>

Como preparar: infusão de uma colher de chá das folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 2 vezes ao dia.

Cuidados: pode causar desconforto intestinal e seu uso durante a noite não é indicado devido a possibilidade de insônia. Não é recomendado para pessoas com alterações na coagulação sanguínea e o uso prolongado pode levar a convulsões.

Curcuma

Nome científico:

Curcuma longa L.

Parte utilizada:

rizomas

Para que serve:

fortalecer o sistema imune e aumentar a energia.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/24314373274/37b100684f/>

Como preparar: decocção de 1 colher de sobremesa do rizoma em um copo de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara até 2 vezes ao dia.

Cuidados: É contraindicado para pessoas com cálculos biliares e úlceras gastrointestinais. Não deve ser utilizado em casos de tratamentos com medicamentos que atuam na coagulação, como Marevan®, Aspirina®, dentre outros.

Erva-mate

Nome científico:

Ilex paraguariensis A.
St.-Hil.

Parte utilizada:

folhas e ramos

Para que serve:

combater o cansaço e
o estresse



Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Ilex_paraguariensis_-_Yerba_mate_-_desc-leaves.jpg

Como preparar: infusão de 2 colheres de chá das folhas secas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 3 vezes ao dia.

Cuidados: deve ser utilizada com cautela em pessoas ansiosas, com pressão alta, problemas cardíacos, assim como gastrite, gravidez e amamentação.

Equinácea

Nome científico:

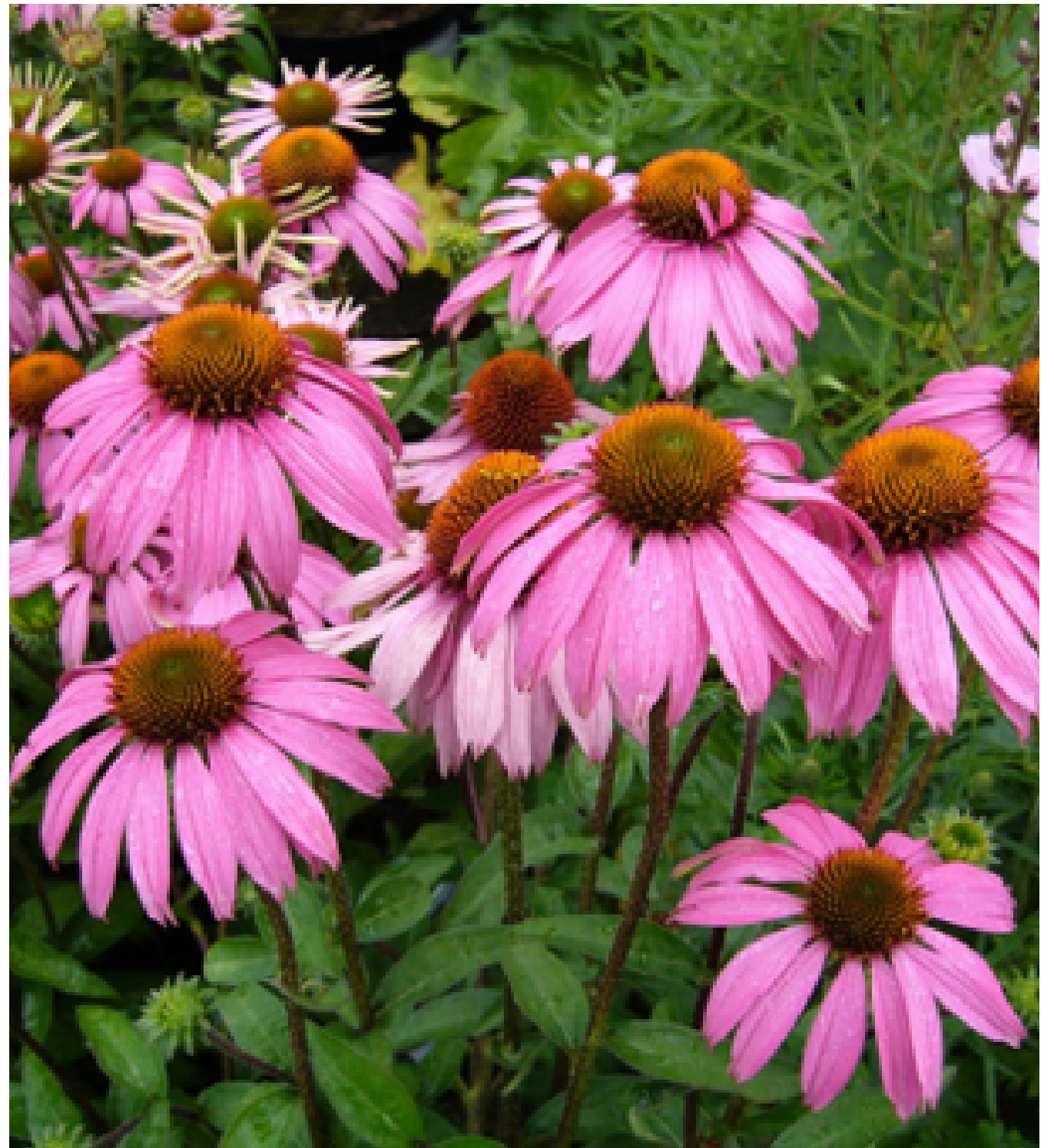
Echinacea purpurea
(L.) Moench.

Parte utilizada:

partes aéreas

Para que serve:

manutenção do sistema
imune (resfriado comum)



Fonte: <https://visualhunt.com/search/instant/?q=Echinacea+purpurea>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas e inflorescências secas para um copo de água.

Como utilizar: tomar uma xícara 3 vezes ao dia.

Cuidados: não é indicado para pacientes com esclerose múltipla, Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA), tuberculose e outras desordens autoimunes. Contraindicado para crianças e grávidas.

Frutas cítricas

Nome científico:

Citrus sp.

Parte utilizada:

frutos

Para que serve:

manutenção do sistema imune



Fonte: <https://www.pexels.com/photo/citrus-fruits-slice-793763/>

Como preparar: higienizar a fruta e diluir a polpa em água.

Como utilizar: tomar o suco ou ingerir a fruta.

Cuidados: não deve ser consumido de forma exagerada para evitar a hipervitaminose da vitamina C. Seu uso requer cautela para pessoas diabéticas, com cálculos renais e pessoas em terapia com anticoagulantes como Marevan® e Heparin®.

Guaraná

Nome científico:

Paullinia cupana Kunth.

Parte utilizada:

sementes

Para que serve:

combate a fadiga,
cansaço e estresse



Fonte: <https://www.sitiodamata.com.br/catalog/product/gallery/image/6723/id/143/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa do pó das sementes em 1 copo de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara 1 vez ao dia.

Cuidados: deve ser utilizado com cautela em pessoas ansiosas, com pressão alta, problemas cardíacos, assim como gastrite. Potencializa a ação de analgésicos e pode interagir com anticoagulantes. Seu uso durante a noite não é indicado devido a possibilidade de insônia.

Macela

Nome científico:

Achyrocline satureioides
(Lam.) DC.

Parte utilizada:

inflorescências

Para que serve:

tratamento dos
sintomas de
inflamações



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/4829218352/9c0a2dbe3a/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa das folhas secas em 1 copo de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 2 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos e pessoas com hipoglicemia devem pedir orientação ao prescritor antes do uso.

Unha de gato

Nome científico:

Uncaria tomentosa
(Willd.) DC.

Parte utilizada:

casca

Para que serve:

fortalecer o sistema
imune e inflamação



Fonte: <https://www.abrighterwild.com/blog/plant-allies-cats-claw>

Como preparar: decocção de 1 colher de sobremesa da casca para um copo de água.

Como utilizar: tomar 1 xícara 1 vez ao dia.

Cuidados: contraindicado a pessoas que farão cirurgias de transplante. Seu uso contínuo não deve ultrapassar 8 semanas. Não é recomendado a pacientes em tratamento com anticoagulantes, como Marevan® e Heparin®.

SISTEMA NERVOSO

Agripalma

Nome científico:

Leonurus cardiaca L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

tratar ansiedade e alterações cardíacas relacionadas ao nervosismo.



Fonte: <https://pixabay.com/es/photos/leonurus-cardiaca-lamiaceae-1474948/>

Como preparar: infusão de 2 colheres de café de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar duas xícaras por dia (manhã e noite).

Cuidados: o uso excessivo pode gerar graves problemas cardíacos.

Camomila

Nome científico:

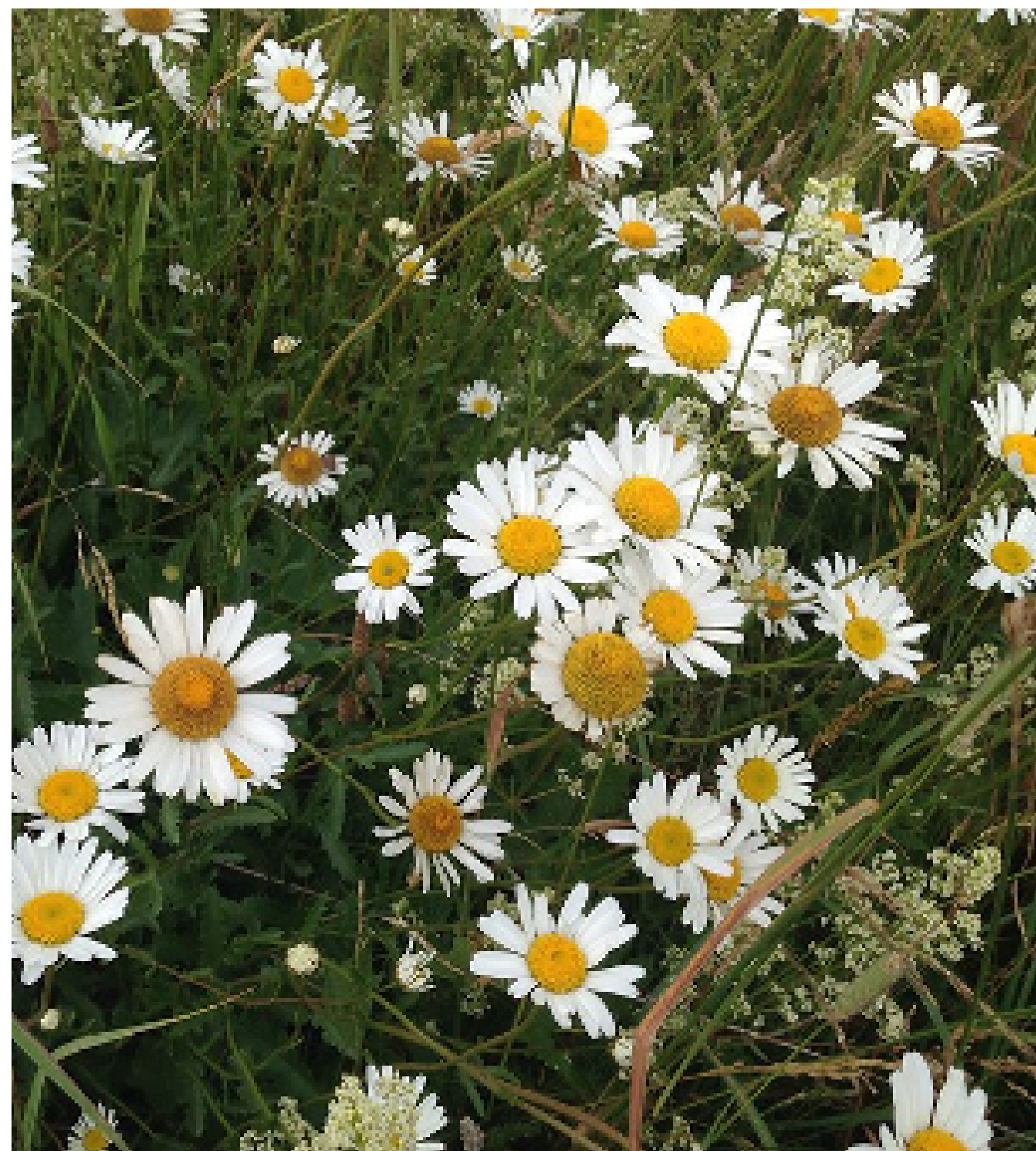
Matricaria chamomilla L.

Parte utilizada:

flores

Para que serve:

tratar insônia, além de funcionar como calmante, anti-inflamatório, analgésico e problemas gastrointestinais.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/14548568909/8be415fffe/>

Como preparar: infusão com 1 colher de sopa da planta para 1 copo americano de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado a gestantes devido ao seu potencial abortivo. Evitar o uso em pessoas que já apresentaram reação alérgica a camomila. Deve-se usar com cautela em menores de 12 anos.

Referências: Saad G, Léda P, Sá I, Seixlac A. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA; 2018./ANVISA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Saúde M da, editor. Brasília; 2016./Costa E de AC. Nutrição & Fitoterapia. 3rd ed. Petrópolis: Editora Vozes LTDA; 2011./ANVISA. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1st ed. Brasília; 2011./Lima SS, Lima Filho RO, Oliveira GL. ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA *Matricaria Recutita*(CAMOMILA) NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E SINTOMAS DEPRESSIVOS. Visão Acadêmica [Internet]. 2019;20. Available from: [https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/66119/Saúde M da](https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/66119/Saúde%20M%20da). MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Matricaria chamomilla* L. (= *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, CAMOMILA). 2015./Amsterdam JD, Li Y, Soeller I, Rockwell K, Mao JJ, Shults J. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral *Matricaria recutita* (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder. J Clin Psychopharmacol. United States; 2009;29:378–82.

Capim cidreira

Nome científico:

Cymbopogon citratus D.C.

Parte utilizada:

Folhas

Para que serve:

auxiliar no tratamento de ansiedade, insônia e tensões musculares.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/6155378666/9a35668ef4/>

Como preparar: infusão com 1 colher de sopa de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar de 4 a 5 xícaras por dia.

Cuidados: não é recomendado em caso de gravidez, para as pessoas com problemas como glaucoma e próstata aumentada. A superdosagem pode provocar uma diminuição da coordenação motora, dificuldade de respirar, falta de equilíbrio, sedação e até diarreia.

Erva cidreira

Nome científico:

Lippia alba (Mill.) N.E. Br.
ex Britton & P. Wilson

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

Auxiliar no tratamento
de insônia e ansiedade.



Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Lippia_alba#/media/Ficheiro:Lippia_alba_02.jpg

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de
folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes por
dia, sempre logo após o preparo.

Atenção: menores de 12 anos e maiores de 70 anos podem necessitar de ajuste
de dose, por isso um profissional de saúde deve ser consultado.

Cuidados: deve ser utilizado com cuidado por pessoas
com pressão baixa. Doses acima da recomendada
podem causar gastrite, dificuldade de respirar e até
quedas bruscas de pressão.

Maracujá

Nome científico:

Passiflora incarnata L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

ansiedade, insônia, dores de cabeça, dores causadas por irritação ou danos nos nervos.



Fonte: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Passiflora_incarnata_\(432688297\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Passiflora_incarnata_(432688297).jpg)

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas rasuradas ou em pó em 1 e $\frac{3}{4}$ xícaras de água.

Nota: para obter o pó, basta triturar as folhas no liquidificador.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: o uso antes de atividades como dirigir ou operar máquinas é contraindicado. Não é recomendado também para gestantes, lactantes, diabéticos e alcoólatras. Não deve ser usado por indivíduos que já tomam outros medicamentos sedativos.

Melissa

Nome científico:

Melissa officinalis L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

tratamento de ansiedade, insônia e sensação de coração acelerado.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/9858548535/d1dd197157/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 3 vezes ao dia.

Cuidados: Não deve ser utilizado por pessoas com problemas na tireoide, úlceras gástricas ou intestinais, portadores da síndrome do intestino irritável, da doença de Crohn, de epilepsia, da doença de parkinson ou de doenças hepáticas. Também é contraindicado para aqueles com glaucoma e problemas na próstata e pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.

Mulungu

Nome científico:

Erythrina verna Vell.

Parte utilizada:

Casca

Para que serve:

Tratar ansiedade, síndrome do pânico e insônia.



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/mauroguanandi/43862504812>

Como preparar: decocção de 1 colher de sopa das cascas em 2 copos americanos de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidados: contraindicado para gestantes, lactantes, doença de Crohn, retocolite ulcerativa, colecistite, problemas relacionados ao fígado e menores de 12 anos. Evitar o uso se já utiliza outros medicamentos sedativos, analgésicos, anestésicos ou antidiabéticos. O uso do chá não pode passar de três dias seguidos.

Valeriana

Nome científico:

Valeriana officinalis L.

Parte utilizada:

raízes

Para que serve:

tratamento da ansiedade e distúrbios do sono gerados pela ansiedade.



Fonte: <https://visualhunt.com/photo3/100548/>

Como preparar: decocção de 1 ou 2 colheres de sopa da raiz seca para cada 1 litro de água.

Como utilizar: tomar uma xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

Cuidados: o uso antes de atividades como dirigir ou operar máquinas é contraindicado. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos e plantas medicinais.

SISTEMA RESPIRATÓRIO

Alcaçuz

Nome científico:

Glycyrrhiza glabra L.

Parte utilizada:

raiz

Para que serve:

tosse excessiva como sintoma de gripe e resfriado, asma e bronquite



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Glycyrrhiza_glabra_Y02.jpg

Como preparar: infusão de 1 a 2 colheres de sopa de raiz seca em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 3 a 4 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado para grávidas e pessoas com pressão alta, hiperestrogenismo e diabetes. Usar com cautela em associação com anticoagulantes (Marevan®, heparina, entre outros), corticoides (dexametasona, prednisolona, entre outros) e anti-inflamatórios (ibuprofeno, nimesulida, entre outros).

Alho

Nome científico:

Allium sativum L.

Parte utilizada:

bulbo

Para que serve:

gripe, resfriado e outras
doenças
pulmonares



Fonte: <https://visualhunt.com/photo3/8492/>

Como preparar: infusão de 1 dente de alho em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 2 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado para grávidas, pacientes com problemas estomacais, hipertireoidismo, distúrbios da coagulação ou em tratamento com antitrombóticos (Marevan®, Heparina, Aspirina®, entre outros). Também não é recomendado para pessoas com níveis baixos de glicose.

Anis-estrelado

Nome científico:

Illicium verum Hook. f.

Parte utilizada:

frutos

Para que serve:

auxiliar

no tratamento de doenças respiratórias, como gripe, resfriado ou bronquite.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/2291573293/9b28715c03/>

Como preparar: infusão de 2 frutos para 1 litro de água.

Como utilizar: Tomar uma xícara do chá de 3 a 4 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado a pessoas com alergia ao anis, grávidas, mulheres em fase de amamentação e crianças menores de 10 anos. Tomar cuidado com a possibilidade de contaminação com anis estrelado japonês altamente tóxico (*I. anisatum* L.) e anis estrelado venenoso (*I. lanceolatum* A. C. Smith).

Eucalipto

Nome científico:

Eucalyptus globulus Labill.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

alívio da tosse e desentupimento das vias respiratórias associada a resfriado ou gripe



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/simonjoan/15345095225>

Como preparar:

Chá: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas em 1 xícara de água.

Inalação: infusão de 2 colheres de sobremesa de folhas em 1 xícara de água.

Como utilizar:

Chá: tomar uma xícara do chá 2 vezes ao dia.

Inalação: 2 a 3 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado para pessoas que apresentam problemas de vesícula, doenças no fígado e grávidas. O infuso de eucalipto deve ser usado somente por maiores de 12 anos.

Gengibre

Nome científico:

Zingiber officinale Roscoe

Parte utilizada:

rizoma

Para que serve:

alívio de sintomas respiratórios em casos de gripes, resfriados e bronquite



Fonte: <https://www.wallpaperflare.com/ginger-lot-root-spice-herb-ingredient-seasoning-spicy-wallpaper-ullny>

Como preparar: infusão de 1 colher de chá da planta fresca em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 2 a 4 vezes por dia.

Cuidados: não é indicado para menores de doze anos e nem para pacientes que tomam anticoagulantes (Marevan®, Heparina, entre outros) ou apresentam distúrbios da coagulação sanguínea, como hemofilia, deficiência de vitamina K, doença grave no fígado, entre outras e àqueles que possuem cálculos biliares.

Guaco

Nome científico:

Mikania glomerata
Spreng.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

bronquite, asma,
estados gripais e tosse



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/agenciabrasilia/31540417000>

Como preparar:

Chá: infusão de 4 a 6 folhas em 1 xícara de água.

Xarope: 10 folhas frescas para 2 xícaras de água.

Como utilizar: Tomar uma xícara do chá ou 1 colher de sopa do xarope de 2 a 3 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado em pacientes com doenças crônicas do fígado, pressão alta grave e na gravidez.

Deve ser utilizado com cautela naqueles que fazem uso de medicamentos antitrombóticos, como anticoagulantes (Marevan®, Aspirina®, Heparina, entre outros).

Hortelã

Nome científico:

*Mentha
x piperita* L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

resfriados e gripes, dor de garganta, rinite alérgica, asma brônquica, bronquite e sinusite.



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_piperita_01.JPG

Como preparar:

Chá: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas secas em 1 xícara de água.

Óleo essencial: uso inalatório: 3-4 gotas em água fervente.

Como utilizar:

Chá: tomar uma xícara de chá até 2 vezes por dia.

Óleo essencial: inalar o vapor de 5-10 minutos por dia.

Cuidados: o uso do óleo essencial não é indicado para grávidas e em amamentação. Pessoas sensíveis podem apresentar problemas estomacais com o seu uso.

Laranja-da-terra

Nome científico:

*Citrus
aurantium* L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

gripes e resfriados, tosse com escarro em grande quantidade e amarelo.



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Citrus_aurantium.jpg

Como preparar: infusão de 1 colher de sobremesa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 3 vezes por dia.

Cuidados: deve ser evitado por grávidas. Apresenta grande chance de interação com medicamentos antidepressivos e não deve ser usado junto com medicamento de pós transplante de órgão, como a ciclosporina. Pode causar reação de alergia a luz.

Malva

Nome científico:

Malva sylvestris L.

Parte utilizada:

folhas

Para que serve:

tosse com catarro,
bronquite,
laringite e faringite.



Fonte: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malva_sylvestris_mauritiana.JPG

Como preparar: Infusão de 1 a 2 colheres de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá até 3 vezes por dia.

Cuidados: não foram encontrados dados na literatura a respeito de contraindicações.

Poejo

Nome científico:
Mentha pulegium L.

Parte utilizada:
folhas

Para que serve:
gripes
e resfriados, tosse e
rouquidão.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/28506613866/a65507d15a/>

Como preparar: infusão de 1 colher de sopa de folhas picadas em 1 xícara de água.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá de 2 a 3 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado em mulheres grávidas, em amamentação e em menores de 2 anos. O preparo do chá deve ser seguido a risca para evitar problemas no fígado e o uso prolongado deve ser evitado.

Romã

Nome científico:

Punica granatum L.

Parte utilizada:

flores e folhas

Para que serve:

faringite,
amigdalite e
gengivite



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/tmu-na/484923447/>

Como preparar: infusão de 3 colheres de sopa das folhas e flores em 1 xícara de água.

Como utilizar: Tomar uma xícara ou gargarejar o chá 3 vezes por dia.

Cuidados: não foram encontrados dados na literatura a respeito de contraindicações.

Tanchagem

Nome científico:

Plantago major L.

Parte utilizada:

parte aérea e semente

Para que serve:

dor e vermelhidão na garganta, bronquite e gripe.



Fonte: <https://visualhunt.com/f4/photo/7557418892/a9b091f0d2/>

Como preparar: infusão de 2 colheres de sopa de folhas frescas e picadas em 1 xícara de água. Para o gargarejo, acrescentar 1 colher de chá de sal à infusão ainda morna.

Como utilizar: tomar uma xícara ou gargarejar o chá até 3 vezes por dia.

Cuidados: contraindicado em caso de gravidez e obstrução intestinal (uso das sementes). Deve ser usado com cautela pois pode baixar a pressão.

REALIZAÇÃO

Laboratório de Farmacognosia e Homeopatia da UFMG (gnosiaH) da UFMG.



FALE CONOSCO



AGRADECIMENTOS



PROEX



**PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO**

