

Plantas Medicinais

PARA QUE
SERVEM
E COMO
UTILIZÁ-LAS



Sumário

| | |
|--|----|
| APRESENTAÇÃO | 5 |
| UNIDADES DE MEDIDA | 7 |
| MODOS DE APLICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS | 8 |
| COMO USAR CADA PLANTA PARA CADA TIPO DE DOENÇA | 10 |
| Verminoses | 10 |
| Problemas Gastrointestinais | 11 |
| Insônia | 14 |
| Dores | 16 |
| Queimaduras | 18 |
| Hipertensão ou Pressão Alta | 20 |
| Problemas Ginecológicos | 21 |
| Pedra nos Rins | 21 |
| EXPEDIENTE | 22 |

Expediente

Esta cartilha é uma realização do grupo de pesquisa ESTUDOS DE COMPOSTOS NATURAIS BIOATIVOS – CESMAC, fomentada pelos recursos destinados ao edital Prioridades de Pesquisas para a Saúde voltadas para o SUS (PPSUS FAPEAL 02/2013 – MS /CNPq/ FAPEAL/ SESAU-AL).

Organizadoras:

Prof.^a Dra. Aldenir Feitosa dos Santos
Prof.^a Dra. Kristiana Cerqueira Mousinho Fonseca

Autores desta Cartilha:

Prof.^a Dra. Aldenir Feitosa dos Santos
Prof.^a Dra. Kristiana Cerqueira Mousinho Fonseca
Prof.^a Ma. Ianara Acioli de Freitas Melo
Prof.^a Ma. Saskya Fonseca de Araújo
Esp. Maria Erivanda Castelo Meireles
Prof. Me. Clemens Rocha Fortes
Prof. Dr. João Gomes da Costa

Colaboradores:

Amanda Carla Pontes Bezerra
Daniel de Melo Carvalho
José Irineu Pessoa Neto
Rafaella Cavalcante Medeiros Sousa
Verena Cerqueira Palácio

Projeto Gráfico e Diagramação:

DAAZ Propaganda e Design

Ilustrações:

Adnael

Centro Universitário CESMAC

S237p Santos, Aldenir Feitosa dos. (Org.)
Plantas medicinais: para que servem e como utilizá-las
/ Aldenir Feitosa dos Santos ... [et al.] Maceió: CESMAC, 2016.

24 p.

1. Plantas medicinais. 2. Fitoterapia.
I. Santos, Aldenir Feitosa dos. (Organizadora) II. Título

CDU:633.88

As plantas são muito úteis para o tratamento de algumas doenças, mas para isso, precisamos conhecê-las melhor

Para muitas pessoas, o conhecimento sobre plantas é o único recurso para o tratamento de doenças. Hoje em dia, nas regiões mais pobres do país e até mesmo nas grandes cidades brasileiras, além de serem cultivadas nos quintais das casas, essas plantas medicinais são encontradas em feiras livres, mercados populares e lojas especializadas.

O uso de plantas medicinais como tratamento para doenças é uma tradição que tem sido transmitida de geração em geração ao longo dos anos. Porém, muito deste conhecimento popular tem se perdido ao longo do tempo, ou não tem a devida fundamentação científica.

É muito importante que o uso correto das plantas medicinais seja divulgado e aprendido pela população que mais necessita delas. Por esse motivo, foi criada esta cartilha com linguagem simples e devidamente ilustrada sobre o uso correto das plantas medicinais nas mais diversas doenças.



UNIDADES DE MEDIDAS

Antes de aprender sobre as plantas que vamos usar, precisamos conhecer alguns dos objetos que irão servir como medidas para nossas receitas.



Colher de Sopa (ou grande)
15ml ou 3g



Colher de Sobremesa
10ml ou 2g



Colher de Chá
5ml ou 1g



Colher de Café
(ou pequena)
2ml ou 0,5g



Xícara de Chá ou Copo
150ml



Xícara de café
(ou pequena)
50ml



Cálice
30ml

MODOS DE APLICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais podem ser usadas de diversas formas, dependendo do seu tipo de problema. Conheça algumas dessas formas de uso:

CATAPLASMA

É uma forma de tratamento onde se coloca, sobre o lugar machucado, ervas amassadas e frescas, envolvidas em gaze. Também podem ser utilizadas ervas frescas trituradas e misturadas com farinha de mandioca ou fubá e água quente.



COMPRESSA

É uma forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o lugar machucado, um pano ou gaze limpa e umedecida com o chá da planta, frio ou levemente aquecido, dependendo da indicação de uso.



BANHO DE ASSENTO

É feito em uma bacia ou louça sanitária. Colocar água morna e misturar com a parte extraída da planta (folhas, casca, sumo – dependendo do caso) e ficar sentado nesta bacia, cobrindo apenas as nádegas e o quadril, durante o tempo determinado para cada tipo de tratamento.



CHÁ

O chá é feito pela mistura de uma planta à água quente ou fervente. Depois de coado, é colocado para esfriar numa xícara e logo após, se bebe.



GARGAREJO

É feito agitando, na garganta, o remédio líquido preparado anteriormente, mas sem engolir. Depois de agitar o líquido pelo tempo determinado pelo tratamento, cuspir fora.



XAROPE OU LAMBEDOR

Você pode preparar dissolvendo ervas medicinais em água açucarada (225g de açúcar em 500ml de água) ou mel. Se for utilizar a água açucarada, misturá-la a 100g de plantas frescas e 250ml de água. Cozinhar por 3 minutos. Deve ser consumido no mesmo dia de seu preparo.



INALAÇÃO

Em um recipiente, colocar o chá quente de modo que produza vapor. Esse vapor deve ser aspirado pelo nariz ou pela boca com a ajuda de um funil de papel ou de uma toalha de tecido sobre a cabeça.

COMO USAR CADA PLANTA PARA CADA TIPO DE DOENÇA



VERMINOSES

ABÓBORA

Forma de utilização:

Usar 80 gramas de sementes descascadas (não retirar a película verde que envolve a semente), misturada com a mesma quantidade de açúcar e um pouco de leite.

Para beber: Tomar pela manhã, em jejum, em única dose. Tomar novamente dois dias depois, porém, dividindo a porção em duas doses.



MELÃO DE SÃO CAETANO

Forma de utilização: Cozinhar 2½ colheres grandes de frutos e folhas em 1 litro de água ou fazer o suco de 2 frutos.

Para beber - adulto: – Beber uma xícara grande do chá 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12 horas. Suco - beber 2 vezes ao dia.

Para beber - criança: a metade da dose do adulto, de acordo com a idade da criança.

Como e quando NÃO usar: Gestantes e lactentes, hipoglicêmicos, portadores de diarreia crônica e problemas no fígado.



PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS



ANADOR

Para usar no tratamento de dores de barriga.

Forma de utilização: Colocar 1 colher grande das folhas em uma 1 xícara grande de água quente. Beber 1 xícara grande do chá de 2 a 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Pessoas com problemas de coagulação do sangue, em uso de anticoagulantes e analgésicos.



AROEIRA

Usado para o tratamento de prisão de ventre eventual.

Forma de utilização: Cozinhar o equivalente a 1 colher grande da casca do caule em 1 xícara de água. Beber meia xícara pequena do chá de 1 à 3 vezes ao dia.



BOLDO DO CHILE

Usado como digestivo.

Forma de utilização: Misturar uma xícara grande de água fervendo com 2 colheres grandes das folhas. Beber 1 xícara grande do chá 2 a 3 vezes por dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizada por asmáticos, grávidas, pessoas com problemas nos rins ou no fígado.



CAJUEIRO

Indicado para o tratamento de diarreia não infecciosa.

Forma de utilização: Cozinhar o equivalente a 3 colheres grandes das folhas novas em 1/2 xícara grande de água. Beber 1 copo do chá todas as vezes que for ao banheiro.

Como e quando NÃO usar: Não utilizar junto com anti-coagulantes, corticoides e anti-inflamatórios. Não deve ser utilizado por período superior ao recomendado. Deverá ser utilizado com cautela na gravidez.



CAPIM SANTO

Indicado para o tratamento de cólicas intestinais, diarreia, dor estomacal, espasmo intestinal, indigestão e infecção estomacal.

Forma de utilização:

Colocar 1 xícara grande de água fervendo em a 1 a 3 colheres grande das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser tomado na gravidez por ser abortivo em doses concentradas.



ERVA CIDREIRA

Indicado para o tratamento de cólicas abdominais, distúrbios estomacais e flatulência (gases).

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em a 1 a 3 colheres grandes das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 3 a 4 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Pode ser perigoso se usado por pessoa com pressão baixa.



GENGIBRE

Indicado para tratamento de dor na “boca” do estômago, gases e cólicas abdominais.

Forma de utilização: Cozinhar 1 colher grande do rizoma em 1 xícara grande de água. Beber 1 xícara grande do chá, 5 minutos após o preparo, de 2 a 4 vezes por dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizada por pessoas com cálculos biliares, ou que estejam usando medicamentos anticoagulantes, ou que tenham problemas de coagulação sanguínea, irritação gástrica e pressão alta. Evitar o uso em menores de seis anos.



GOIABEIRA

Deve usar para o tratamento de diarreias não infecciosas.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 2 colheres grandes de folhas e brotos. Crianças: Beber 1 colher grande do chá a cada 5 minutos. Adultos: $\frac{1}{2}$ xícara de 4 a 6 vezes ao dia.



PITANGUEIRA

Deve usar para o tratamento de diarreia não infecciosa.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher grande de folhas. Beber 1 cálice do chá após defecar 10 vezes ao dia (no máximo).

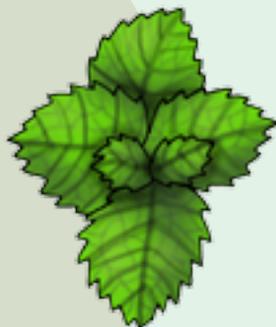


HORTELÃ DA FOLHA MIÚDA

Usado para o tratamento de problemas no estômago, intestino e fígado (gases e cólica).

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher grande de folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 4 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizada por pessoas com refluxo gastroesofágico ou úlceras gástricas ativas, gravidez, lactação.



GUACO

Usado no tratamento das úlceras gástricas e como anti-inflamatório.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 2 colheres grandes de folhas. Beber 1 xícara grande do chá até três vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Em pacientes com problemas na coagulação sanguínea e doenças crônicas do fígado.



INSÔNIA



MARACUJÁ

Usado para o tratamento de ansiedade. Produz uma sedação leve.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher grande das folhas da erva seca. Beber 1 xícara grande do chá 1 a 2 vezes ao dia. Pode também tomar o suco 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser usado em pacientes com pressão baixa e sonolência, nem junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.



CAPIM SANTO

Usado para o tratamento de ansiedade. Produz uma sedação leve.

Forma de utilização:

Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 a 3 colheres grande das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia, logo após o preparo.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser tomado na gravidez, por ser abortivo em doses concentradas, nem deve ser tomado por crianças menores de 12 anos.



LARANJEIRA

Indicado para o tratamento da ansiedade. Produz uma sedação leve.

Forma de utilização: Esmagar o equivalente a 1 a 2 colheres grandes das flores e misturar em 1 xícara grande de água. Deixar em descanso por 3 a 4 horas. Beber 1 a 2 xícaras grandes do chá, antes de dormir.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizado por pessoas com problemas no coração.



CAMOMILA

Usado para o tratamento do espasmo muscular, da ansiedade, causando sedação leve.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 4 a 6g de flores. Beber 1 xícara grande do chá, 5 a 10 minutos após o preparo, 3 a 4 vezes entre as refeições.

Como e quando NÃO usar: Crianças abaixo de 12 anos e por pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à camomila ou plantas semelhantes.



ERVA CIDREIRA



Usar no tratamento de quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 a 3 colheres grandes das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 3 a 4 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Uso cuidadoso em pessoas com pressão baixa.

LIMOEIRO

Usar no tratamento de quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Forma de utilização: Esmagar 1 a 2 colheres grandes em 1 xícara grande por 3 a 4 horas. Beber 1 a 2 xícaras grandes do chá, antes de dormir.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizado por pessoas com problemas cardíacos (no coração). Respeitar rigorosamente as doses recomendadas.



DORES



MELÃO DE SÃO CAETANO



Usar no tratamento de reumatismo.

Forma de utilização: Cozinhar 2½ colheres grandes de frutos e folhas em 1 litro de água ou fazer o suco de 2 frutos.

Para beber - adulto: – Beber uma xícara grande do chá 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12 horas. Suco – beber 2 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Gestantes e lactentes, hipoglicêmicos, portadores de diarreia crônica e problemas no fígado.

CAPIM SANTO

Usar no tratamento de cólicas menstruais e intestinais, contusões, problemas nos rins, dor de cabeça, dor de barriga, dor muscular, torções, espasmo, espasmo intestinal, lesão lombar e neuralgia.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 a 3 colheres grandes das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia, logo após o preparo.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser tomado na gravidez, por ser abortivo em doses concentradas, nem deve ser tomado por crianças menores de 12 anos.



ANADOR



Usar no tratamento de dores de barriga.

Forma de utilização: Colocar 1 colher grande das folhas em 1 xícara grande de água quente. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Pessoas com problemas de coagulação do sangue, em uso de anticoagulantes e analgésicos.

ALECRIM

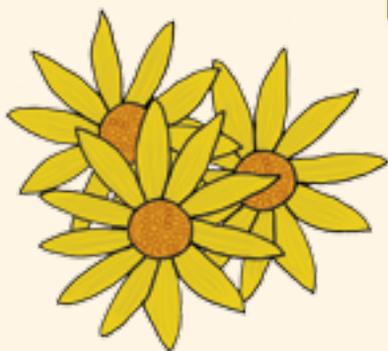
Indicado para o tratamento de dor de cabeça e dores reumáticas.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher pequena cheia das folhas. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizado por pessoas com problemas no estômago e intestino, histórico de convulsões, alergias ou com hipersensibilidade ao alecrim.



ARNICA



Usar no tratamento de dores relacionadas a contusões, traumas e torções.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher grande das flores e folhas. Aplicar o chá na forma de compressa na área a ser tratada de 2 a 3 vezes ao dia.

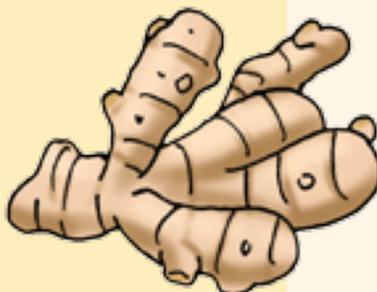
Como e quando NÃO usar: Não beber o chá, pois pode causar inflação do estômago, intestino delgado, problemas de coração, falta de ar e morte. Não aplicar em feridas abertas.

GENGIBRE

Usar no tratamento de dor na “boca” do estômago, flatulência (gases) e cólicas abdominais.

Forma de utilização: Cozinhar de meia a 1 colher grande do rizoma em 1 xícara grande de água. Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 4 vezes por dia, sempre 5 minutos após o preparo.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizada por pessoas com cálculos biliares, que estejam usando medicamentos anticoagulantes ou que tenham problemas de coagulação sanguínea, irritação gástrica e pressão alta. Evitar o uso em crianças com menos de seis anos.



QUEIMADURAS



ALECRIM

Usar no tratamento das feridas como cicatrizante e para lavar as lesões.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 a duas colheres grandes de folhas. Passar o chá das folhas na pele 2 vezes ao dia.



EUCALIPTO

Deve usar para o tratamento de feridas como antisséptico e repelente de insetos.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara pequena das folhas em 1 xícara grande de água fervente. Lavar a área machucada.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizado por pessoas com distúrbios renais, asmáticos ou portadores de doenças hepáticas graves. Gravidez, por ser teratogênico.



BABOSA

Deve usar para o tratamento de queimaduras (com vermelhidão, bolhas e dor) e no tratamento de inflamações de pele.

Forma de utilização: Abrir a folha e retirar o sumo ou polpa. Logo em seguida a polpa ou sumo deve ser aplicado diariamente 2 vezes ao dia no local machucado.

Como e quando NÃO usar: Não deve ser usada na gravidez, na lactação. Deve ser evitado por quem tem alergias. Sua polpa nunca deve ser bebida.



CAJUEIRO

Usado no local da ferida como antisséptico e cicatrizante.

Forma de utilização: Cozinhar 5 colheres grandes da entrecasca com 1 xícara grande de água. Aplicar a compressa do chá na região afetada 3 a 4 vezes por dia.

Como e quando NÃO usar: Não utilizar junto com anticoagulantes, corticóides e anti-inflamatórios. Não deve ser utilizado por período superior ao recomendado. Deverá ser utilizado com cautela na gravidez.



MELÃO DE SÃO CAETANO

Usado no tratamento de queimaduras e também de eczemas, abscessos, sarna e piolho.

Forma de utilização: Cozinhar 2½ colheres grandes de frutos e folhas em 1 litro de água, ou fazer o suco de 2 frutos.

Para beber - adulto: – Beber uma xícara grande do chá 3 vezes ao dia, com intervalos menores que 12 horas. Suco – beber 2 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Gestantes e lactentes, hipoglicêmicos, portadores de diarreia crônica e problemas hepáticos.



GUACO

Deve usar para o tratamento de lesões como antisséptico e cicatrizante.

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 2 colheres grandes de folhas. Beber 1 xícara grande do chá até três vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Em pacientes com problemas na coagulação sanguínea e doenças crônicas do fígado.

AROEIRA

Usado para o tratamento de inflamações e como cicatrizante ginecológico.

Forma de utilização: Cozinhar o equivalente a 1 colher grande da casca do caule em 1 xícara grande de água. Beber o chá em meia xícara pequena, de 1 a 3 vezes ao dia.



HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA



ALECRIM

Forma de utilização: colocar 1 xícara grande de água fervendo em 2 colheres grandes de folhas. Beber uma xícara grande do chá 2 a 3 vezes ao dia.



Como e quando NÃO

usar: O seu óleo essencial nunca deve ser bebido. Não deve ser usado na gravidez ou quando a mãe estiver amamentando. Não usar em crianças menores de 10 anos.

AMORA

Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 1 colher grande de folhas. Beber 1 colher grande do chá 3 vezes ao dia. Para preparar o xarope, usar 2 xícaras de frutas frescas esmagadas e cozinhar em banho-maria no dobro do peso de açúcar mascavo. Após esfriamento, coar em gaze para vidro escuro que deve permanecer ao abrigo da luz e do calor. Beber 1 colher grande do xarope de 6 em 6 horas.



Como e quando NÃO usar: Não deve ser utilizada por pessoas com história de diarreia frequente. Crianças acima de 6 anos devem beber metade da dose.

MARACUJÁ

Usado como diurético para controlar a pressão alta.



Forma de utilização: Colocar 1 xícara grande de água fervendo em 2 colheres grandes das folhas frescas. Beber 1 xícara grande do chá, 1 a 2 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: não deve ser tomada por pacientes com pressão baixa e sonolência.

PROBLEMAS GINECOLÓGICOS



CAMOMILA

Forma de utilização:

Colocar, em um litro de água fervendo, 13 colheres grandes das flores. Fazer banho de assento 3 a 4 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Crianças abaixo de 12 anos não devem usar. Não deve ser utilizada também por pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade à camomila ou plantas semelhantes.



AROEIRA

Forma de utilização: Cozinhar 1 colher grande da casca do caule em 1 litro de água. Passar na região afetada 2 vezes ao dia, em banhos de assento.

Como e quando NÃO usar: Não usar em crianças menores de 10 anos.

PEDRAS NOS RINS



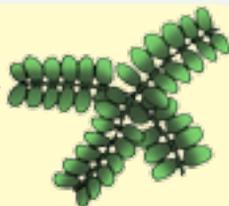
QUEBRA PEDRA

Usado no tratamento de cálculo renal apenas para pedras pequenas.

Forma de utilização: Misturar 1 xícara grande de água fervendo com 1 colher grande das folhas.

Beber 1 xícara grande do chá, 2 a 3 vezes ao dia.

Como e quando NÃO usar: Não usar para eliminação de pedras grandes. Não utilizar na gravidez. Só usar por no máximo 3 semanas.



Referências Consultadas:

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº10, de 9 de março 2010- Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. Disponível em: <http://bvms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0010_09_03_2010.html>. Acesso em: 27 dez. 2015.

BRASIL. ANVISA. Formulário de fitoterápicos da farmacopéia brasileira. Brasília: ANVISA, 2011. 126p. Disponível em:< http://www.anvisa.gov.br/hotsite/farmacopeiabrasileira/conteudo/Formulario_de_Fitoterapicos_da_Farmacopeia_Brasileira.pdf>. Acesso em: 28 de jan. 2015.

BRASIL. ANVISA. RDC nº 267, de 22 de setembro de 2005 -Regulamento técnico de espécies vegetais para o preparo de chás. Disponível em:<http://bvms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/res0267_22_09_2005.html>. Acesso em: 27 dez. 2015.

ÍNDICE TERAPÊUTICO FITOTERÁPICO-IFT. Ervas Mediciniais. Petrópolis, RJ : EPUB, 2008. I.S.B.N. 9788581950044.

JUNIOR, A.M. et al. Plantas Mediciniais: guia para uso racional. Curitiba: Prismas, 2013. 201p.

MATOS, F.J.A. Farmácias vivas. Fortaleza: Editora UFC, 2002. 267p.

RIO DE JANEIRO. Secretaria Municipal de Saúde (SMS). Memento terapêutico. Programa de fitoterapia. Rio de Janeiro: SMS; 2002. Disponível em: <www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/130096/DLFE-2311.pdf/1>. Acesso em: 27 dez. 2015.

CESMAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO




PROPG
Pró-Bolonia de Pesquisa e Pós-Graduação

PREFEITURA MUNICIPAL DE
**MARECHAL
DEODORO**



FAPEAL
FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA
DO ESTADO DE ALAGOAS

Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-92606-01-5



9 788592 606015