

COMO SECAR E ARMAZENAR AS PLANTAS

As plantas devem ser secas à sombra e em ambiente ventilado.
Nunca secar as plantas ao sol.
Depois de secas, as plantas devem ser guardadas em vidros ou cartuchos de papel (nunca plástico), em ambiente seco e de pouca claridade.

COMO PREPARAR

Infusão:

Usa-se este método para folhas, ramos e flores.
Colocam-se as partes da planta a serem utilizadas em um recipiente e derrama-se água fervente. Tampar o recipiente, deixar amornar, coar e está pronta a infusão.

Decocção:

Faz-se a decocção (fervura) quando se usam cipós, cascas ou sementes.
Ferve-se de 10 a 15 minutos a parte da planta utilizada. Tampar o recipiente, deixar amornar, coar e está pronta a decocção.

Tintura:

Nas tinturas extraem-se os princípios ativos das plantas através de bebidas alcoólicas, geralmente cachaça ou álcool de cereais.
Picar 200g da planta verde e acrescentar 1 litro de cachaça ou álcool de cereais.
Guardar em local escuro por 30 dias e após este período coar e tomar a tintura (gotas) diluída em água.
A tintura pronta deve ser guardada em local escuro (armário).
Em geral toma-se 30 gotas diluídas em água 2 a 3 vezes por dia.

INFORMAÇÕES

Plantas Medicinais

Fone: (51) 590 3333 ramal 1211
Centro de Ciências da Saúde - Centro 2

AV. UNISINOS, 950 93022-000
SÃO LEOPOLDO, RS
www.unisinos.br

SONISINU


Programa

 **Plantas**
Medicinais

PLANTAS MAIS USADAS

Nome comum: **Aicachofra**

Nome científico: *Cynara scolymus*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas e botão floral.
 Usos e preparo:
 Interno: problemas de fígado, colesterol, baixa a pressão.
 *Fazer chá das folhas e os botões florais são comestíveis.

Nome comum: **Alecrim**

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: ramos com folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: melhora a circulação do sangue, contra hemorróidas.
 *Fazer chá dos ramos com as folhas.
 Externo: feridas e úlceras.
 *Fazer chá e lavar o local.

Nome comum: **Arruda**

Nome científico: *Ruta graveolens*
 Família: Rutaceae
 Partes usadas: folhas e raízes
 Usos e preparo:
 Interno: provoca menstruação.
 *Fazer chá.
 Externo: para combater piolhos e para feridas
 *Fazer chá e lavar a cabeça (fazer sabão ou xampu) ou lavar o local afetado.

Nome comum: **Babosa**

Nome científico: *Aloe arborescens*
 Família: Liliaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: gastrite e úlceras do estômago
 *Tomar duas gotas de "baba da folha em água fria, pela manhã em jejum.
 Externo: queimaduras, hemorragias, feridas, furúnculo e queda de cabelo.
 *Aplicar a "baba" no local afetado.

Nome comum: **Baleeira**

Nome científico: *Cordia monosperma*
 Família: Boraginaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: nas diarreias e hemorróidas.
 *Fazer chá das folhas.
 Externo: hemorróidas.
 *Fazer banho de assento

Nome comum: **Boldo**

Nome científico: *Coleus barbatus*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: fígado, digestão, prisão-de-ventre e estômago.
 *Fazer chá das folhas.

Nome comum: **Camomila**

Nome científico: *Matricaria chamomilla*
 Família: Compositae
 Partes usadas: flores.
 Usos e preparo:
 Interno: cólicas e nas inflamações.
 *Fazer chá.
 Externo: inflamações da pele e olhos.
 *Fazer chá e lavar o local afetado.

Nome comum: **Capim-cidrô**

Nome científico: *Cymbopogon citratus*
 Família: Gramineae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: combate a gripe, baixa a pressão e a febre, analgésico.
 *Fazer chá das folhas.
 Obs. Não é indicado para quem tem pressão baixa.

Nome comum: **Cardo-mariano**

Nome científico: *Silybum marianum*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: problemas de fígado, enjôos e falta de apetite.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Capuchinha**

Nome científico: *Tropaeolum majus*
 Família: Tropaeolaceae
 Partes usadas: folhas, flores e frutos.
 Usos e preparo:
 Interno: funciona como antibiótico, folhas e flores ricas em vitamina C.
 *Fazer chá ou consumir como salada.

Nome comum: **Carquejinha**

Nome científico: *Baccharis articulata*
 Família: Compositae
 Partes usadas: ramos com folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: digestiva, nos problemas do estômago, debilidade orgânica e anemia.
 *Fazer chá dos ramos com as folhas.

Nome comum: **Catinga-de-mulata**

Nome científico: *Tanacetum vulgare*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas e flores.
 Usos e preparo:
 Interno: problemas de estômago, fígado e para vermes.
 *Fazer chá.
 Externo: feridas.
 *Fazer chá e lavar o local afetado ou fazer pomada.

Nome comum: **Cavalinha**

Nome científico: *Equisetum martianum*
 Família: Equisetaceae
 Partes usadas: talos.
 Usos e preparo:
 Interno: osteoporose, tuberculose, problemas pulmonares, infecções dos rins e bexiga.
 *Fazer chá dos talos.
 Externo: cura feridas profundas.
 *Fazer chá e lavar o local afetado ou fazer pomada.

Nome comum: **Chá-de-bugre**

Nome científico: *Casearia silvestris*
 Família: Flacourtiaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: estimula a circulação, baixa a pressão.
 *Fazer chá.
 Externo: feridas, herpes.
 *Fazer chá e aplicar no local afetado.

Nome comum: **Cipó-mil-homens**

Nome científico: *Aristolochia triangularis*
 Família: Aristolochiaceae
 Partes usadas: cipó.
 Usos e preparo:
 Interno: usa-se nas picadas de insetos, alergias e para o estômago.
 *Fazer chá ou tintura.
 Externo: usa-se nas picadas de insetos, aranhas, cobra, alergia e feridas.
 *Fazer tintura e passar no local.

Nome comum: **Confrei**

Nome científico: *Symplytium officinale*
 Família: Boraginaceae
 Partes usadas: raízes e folhas.
 Usos e preparo:
 Externo: cicatrização de feridas, cortes, queimaduras.
 *Fazer chá e lavar o local, aplicar cataplasma ou fazer pomada.

Nome comum: **Dente-de-leão**

Nome científico: *Taraxacum officinale*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas e raízes.
 Usos e preparo:
 Interno: hemorróidas, afecções hepáticas, renais e anemia.
 *Fazer chá, suco ou salada.

Nome comum: **Endro**

Nome científico: *Anethum graveolens*
 Família: Umbelliferae
 Partes usadas: frutos.
 Usos e preparo:
 Interno: contra inflamações da boca e garganta. Alivia dores intestinais, gases e acidez do estômago.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Erva-cancrosa**

Nome científico: *Jodina rhombifolia*
 Família: Santalaceae
 Partes usadas: folhas e cascas.
 Usos e preparo:
 Interno: úlceras do estômago, gastrite, feridas.
 *Fazer chá.
 Externo: cicatrizante.
 *Fazer chá e lavar o local afetado.

Nome comum: **Erva-de-bicho**

Nome científico: *Polygonum hydropiperoides*
 Família: Polygonaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: para hemorróidas, varizes.
 *Fazer chá.
 Externo: hemorróidas.
 *Fazer banho de assento.

Nome comum: **Erva-luisa**

Nome científico: *Aloysia triphylla*
 Família: Verbenaceae
 Partes usadas: ramos com folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: calmante, digestiva, estimulante das funções gástricas.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Espinheira-santa**

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*
 Família: Celastraceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: úlceras do estômago.
 *Fazer chá das folhas.
 Externo: afecções da pele, feridas, cicatrizante.
 *Fazer chá e lavar os locais afetados.

Nome comum: **Funcho**

Nome científico: *Foeniculum vulgare*
 Família: Umbelliferae
 Partes usadas: frutos.
 Usos e preparo:
 Interno: cólicas intestinais, tosse, aumenta a lactação.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Guaco**

Nome científico: *Mikania laevigata*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: expectorante para tosse e bronquites.
 *Fazer chá ou xarope.

Nome comum: **Guiné**

Nome científico: *Peltiveria alliacea*
 Família: Phytolaccaceae
 Partes usadas: raízes.
 Usos e preparo:
 Interno: dor de garganta, menstruações difíceis.
 *Fazer decocção e pingar na garganta ou fazer gargarejo.
 *Fazer chá e tomar (menstruação).

Nome comum: **Hortelã**

Nome científico: *Mentha sp.*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: prisão de ventre, digestiva, tônica e combate vermes.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Jurubeba**

Nome científico: *Solanum paniculatum*
 Família: Solanaceae
 Partes usadas: raízes e folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: problemas do fígado e baço, diabete, tumores do úterq, diurético.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Losna**

Nome científico: *Artemisia absinthium*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas e flores.
 Usos e preparo:
 Interno: estômago, fígado, contra vermes e na falta de apetite.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Macela**

Nome científico: *Calea satureioides*
 Família: Compositae
 Partes usadas: flores.
 Usos e preparo:
 Interno: digestiva, antiinflamatória, diminui a taxa de colesterol.
 *Fazer chá.
 Externo: feridas.
 *Fazer chá e lavar o local afetado.

Nome comum: **Malva**

Nome científico: *Malva silvestris*
 Família: Malvaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: inflamações na boca e garganta, útero e ovários.
 *Fazer chá.
 Externo: feridas.
 *Fazer chá e lavar o local afetado.

Nome comum: **Maracujá**

Nome científico: *Passiflora alata*
 Família: Passifloraceae
 Partes usadas: folhas, flores e frutos.
 Usos e preparo:
 Interno: calmante, diurético.
 *Fazer chá das flores e folhas e suco das frutas.

Nome comum: **Mastruço**

Nome científico: *Coronopus didymus*
 Família: Cruciferae
 Partes usadas: toda a planta.
 Usos e preparo:
 Interno: tosse, bronquite, usada como salada.
 *Fazer chá, salada.
 Externo: machucaduras, contusões.
 *Fazer tintura e massagear o local afetado.

Nome comum: **Melissa**

Nome científico: *Melissa officinalis*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: calmante, insônia, dor de cabeça, digestiva.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Mil-folhas**

Nome científico: *Achillea millefolium*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas e flores.
 Usos e preparo:
 Interno: nas inflamações, miomas, hemorróidas e tosse.
 *Fazer chá das folhas e flores.
 Externo: hemorróidas, miomas no útero.
 *Fazer banho de assento e imersão.

Nome comum: **Pata-de-vaca**

Nome científico: *Bauhinia candicans*
 Família: Leguminosae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: diabete, infecções urinárias e dos rins.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Pariparoba**

Nome científico: *Pothomorphe umbellata*
 Família: Piperaceae
 Partes usadas: folhas, raiz.
 Usos e preparo:
 Interno: afecções das vias urinárias, afecções gástricas e hepáticas, debilidade orgânica.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Picão-preto**

Nome científico: *Bidens pilosa*
 Família: Compositae
 Partes usadas: toda a planta.
 Usos e preparo:
 Interno: infecções da bexiga, pedras na vesícula ou rins, usada contra a icterícia.

*Fazer chá.
 Externo: cicatrizante, feridas e úlceras.
 *Fazer chá e lavar o local afetado ou fazer cataplasma.

Nome comum: **Poejo**

Nome científico: *Cunila microcephala*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: digestivo, calmante, nas tosse crônicas e afecções das vias respiratórias.
 *Fazer chá ou xarope.

Nome comum: **Pulmonária**

Nome científico: *Stachys byzantina*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo: problemas pulmonares, expectorante.
 *Fazer chá ou xarope.

Nome comum: **Quebra-pedra**

Nome científico: *Calea pinatifida*
 Família: Euphorbiaceae
 Partes usadas: toda a planta
 Usos e preparo:
 Interno: pedra nos rins.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Quebra-tudo**

Nome científico: *Calea pinatifida*
 Família: Compositae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: para problemas hepáticos, deurativo.
 *Fazer chá ou mastigar umas folhas.

Nome comum: **Romã**

Nome científico: *Chaenactis granatum*
 Família: Punicaceae
 Partes usadas: casca da fruta.
 Usos e preparo:
 Interno: inflamações da garganta e amígdalas, nas tosse, diarreias e cólicas intestinais.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Sabugueiro**

Nome científico: *Sambucus australis*
 Família: Caprifoliaceae
 Partes usadas: flores e folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: provoca suor nas gripes, tosse, sarampo, varíola, caxumba.
 *Fazer chá.
 Externo: feridas e furúnculos.
 *Fazer compressas ou cataplasma.

Nome comum: **Sálvia-tempero**

Nome científico: *Salvia officinalis*
 Família: Labiatae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: problemas digestivos, gripes, dor de garganta, cólicas.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Sálvia-da-gripe**

Nome científico: *Lippia alba*
 Família: Verbenaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: para gripe e tosse.
 *Fazer chá ou xarope.

Nome comum: **Sene**

Nome científico: *Cassia acutifolia*
 Família: Fabaceae
 Partes usadas: folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: usada como laxante e contra febres.
 *Fazer chá.

Nome comum: **Serralha**

Nome científico: *Sonchus oleraceus*
 Família: Compositae
 Partes usadas: a planta toda.
 Usos e preparo:
 Interno: digestivo, diurético.
 *Fazer chá e usar como salada.
 Externo: feridas
 *Lavar o local com o chá.

Nome comum: **Tansagem**

Nome científico: *Plantago sp.*
 Família: Plantaginaceae
 Partes usadas: folhas e raízes.
 Usos e preparo:
 Interno: dor de garganta, infecções urinárias, gengivite, estomatite, faringite e amigdalite.
 *Fazer chá das folhas e raízes.

Nome comum: **Urtigão**

Nome científico: *Urtica bacifera*
 Família: Urticaceae
 Partes usadas: raiz e folhas.
 Usos e preparo:
 Interno: combate hemorróidas, hemorragias, reumatismo.
 *Fazer chá, friccionar as folhas nos casos de reumatismo.
 Externo: contra queda de cabelos, doenças de pele, frieiras.
 *Fazer chá e lavar o local afetado.

Nome comum: **Violeta-de-jardim**

Nome científico: *Viola odorata*
 Família: Violaceae
 Partes usadas: folhas e flores.
 Usos e preparo:
 Interno: tosse, bronquite, dor de garganta.
 *Fazer chá ou xarope.