



Nome: hortelã-pimenta (*Mentha x piperita*)
Parte utilizada: folhas e flores das extremidades
Indicação: cólicas, gases e problemas hepáticos
Via: oral
Forma de uso: infusão - 3 colheres de café em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia

Nome: jurubeba (*Solanum paniculatum*)
Parte utilizada: planta inteira
Indicação: distúrbios da digestão
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia



Nome: malva (*Malva sylvestris*)
Parte utilizada: folhas e flores
Indicação: atua como expectorante em afecções respiratórias, contusões e processos inflamatórios da boca e garganta
Via: oral / tópico
Forma de uso: infusão - 1 colher de sobremesa em 1 xícara de chá / uso tópico - 2 colheres em 1 xícara de chá
Posologia: infusão - 4 vezes ao dia / uso tópico: aplicar de 3 a 4 vezes ao dia



Nome: maracujá-azedo ou maracujá (*Passiflora edulis*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: ansiedade e insônia (calmante suave)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 1 a 2 vezes ao dia



Nome: melissa ou erva-cidreira (*Melissa officinalis*)
Parte utilizada: flores das extremidades
Indicação: cólicas abdominais, ansiedade e insônia (calmante suave)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 2 colheres de sobremesa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia

Nome: mentrasto, catinga-de-bode ou erva-de-são-joão (*Ageratum conyzoides*)
Parte utilizada: partes aéreas sem as flores
Indicação: artrite, artrose e reumatismo
Via: oral
Forma de uso: infusão - 2 a 3 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia



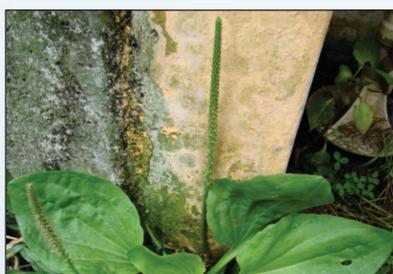
Nome: mil-folhas ou mil-em-ramas (*Achillea millefolium*)
Parte utilizada: partes aéreas
Indicação: falta de apetite, distúrbios digestivos, febre, inflamação e cólicas
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 2 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia

Nome: picão-preto (*Bidens pilosa*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: icterícia (coloração amarelada de pele e mucosas)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sobremesa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 4 vezes ao dia



Nome: pitangueira (*Eugenia uniflora*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: diarreia não infecciosa
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 cálice após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia

Nome: tanchagem, tansagem, tranchagem ou transagem (*Plantago major*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: inflamações da boca e faringe
Via: tópico
Forma de uso: infusão - 2 a 3 colheres de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: aplicar no local afetado, bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia



Nome: romã (*Punica granatum*)
Parte utilizada: cascas do fruto
Indicação: inflamações e infecções da mucosa da boca e da faringe (atua como anti-inflamatório e antisséptico)
Via: tópico
Forma de uso: decocção - 2 colheres de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: aplicar no local afetado, bochechos e gargarejos, 3 vezes ao dia

Fotos: Anelise Miritz Borges, Antônio Roberto Marchese de Medeiros, Caroline Vasconcellos Lopes, Gustavo Heiden, Mery Elizabeth Oliveira Couto, Rosa Líia Barbieri, Teila Ceolin, Paulo Lanzetta

Para informações referentes a contra-indicações e efeitos adversos consultar: BRASIL. ANVISA. Resolução RDC nº 10, de 9 de março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. Disponível em: http://www.mp.sp.gov.br/portal/page/portal/cao_consumidor/legislacao/leg_saude/leg_sau_anvs/Resol-Anvisa.pdf Acesso em: 02 Mar. 2011.

Embrapa

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
 PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Embrapa Clima Temperado

BR 392 km 78 - Caixa Postal 403 - 96010-971 - Pelotas/RS
 Fone (53) 3275-8100 - e-mail: sac@cpact.embrapa.br
www.cpact.embrapa.br



Embrapa

Clima Temperado

Plantas Medicinais

indicadas pela ANVISA

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 10/2010 da ANVISA indica o uso de 66 plantas medicinais no cuidado à saúde. Este folder apresenta aquelas mais utilizadas por famílias de agricultores do sul do Rio Grande do Sul.



Formas de uso das plantas medicinais

- **banho de assento:** imersão em água morna, na posição sentada, cobrindo apenas as nádegas e o quadril, geralmente em bacia ou em louça sanitária apropriada
- **compressa:** é uma forma de tratamento que consiste em colocar, sobre o lugar lesionado, um pano ou gaze limpa e umedecida com um infuso ou decocto, frio ou aquecido, dependendo da indicação de uso
- **decoção:** preparação que consiste na ebulição da droga vegetal em água potável por tempo determinado. Método indicado para partes de drogas vegetais com consistência rígida, tais como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas
- **gargarejo:** agitação de infuso, decocto ou maceração na garganta pelo ar que se expele da laringe, não devendo ser engolido o líquido ao final
- **inalação:** administração de produto pela inspiração (nasal ou oral) de vapores pelo trato respiratório
- **infusão:** preparação que consiste em verter água fervente sobre a droga vegetal e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente por um período de tempo determinado. Método indicado para partes de drogas vegetais de consistência menos rígida tais como folhas, flores, inflorescências e frutos, ou com substâncias ativas voláteis
- **maceração com água:** preparação que consiste no contato da droga vegetal com água, à temperatura ambiente, por tempo determinado para cada droga vegetal

Medidas de referência

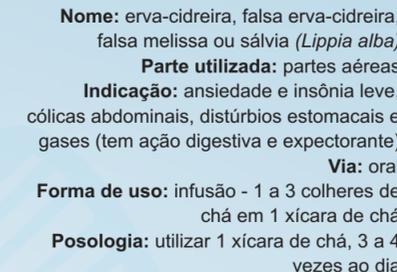
- colher de sopa: 15mL / 3 g
- colher de sobremesa: 10 mL / 2 g
- colher de chá: 5 mL / 1 g
- colher de café: 2 mL / 0,5 g
- xícara de chá ou copo: 150 mL
- xícara de café: 50 mL
- cálice 30 mL



Nome: alho (*Allium sativum*)
Parte utilizada: bulbo
Indicação: colesterol elevado, atua como expectorante e antisséptico
Via: oral
Forma de uso: maceração - 1 colher de café em 1 cálice de água
Posologia: utilizar 1 cálice, 2 vezes ao dia, antes das refeições



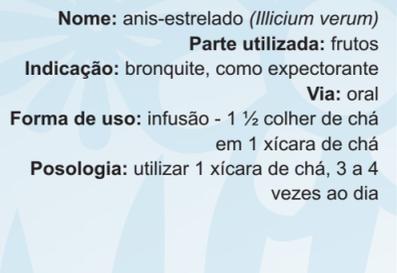
Nome: capim-santo, capim-limão, capim-cidró, capim-cidreira ou cidreira (*Cymbopogon citratus*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: cólicas intestinais e uterinas, ansiedade e insônia (calmante suave)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 3 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia



Nome: erva-cidreira, falsa erva-cidreira, falsa melissa ou sálvia (*Lippia alba*)
Parte utilizada: partes aéreas
Indicação: ansiedade e insônia leve, cólicas abdominais, distúrbios estomacais e gases (tem ação digestiva e expectorante)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 3 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia



Nome: gengibre (*Zingiber officinale*)
Parte utilizada: rizoma
Indicação: distúrbios da digestão em geral, enjoos, náuseas e vômitos
Via: oral
Forma de uso: decoção - 1 a 2 colheres de café em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia



Nome: anis-estrelado (*Illicium verum*)
Parte utilizada: frutos
Indicação: bronquite, como expectorante
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 ½ colher de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia



Nome: carqueja, carqueja-amarga, capoeira-branca ou carqueja-branca (*Baccharis trimera*)
Parte utilizada: partes aéreas
Indicação: distúrbios da digestão
Via: oral
Forma de uso: infusão - 2 ½ colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia



Nome: cavalinha (*Equisetum arvense*)
Parte utilizada: partes aéreas
Indicação: edemas (inchaços) por retenção de líquidos
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 4 vezes ao dia



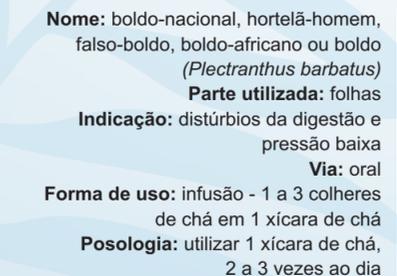
Nome: goiabeira (*Psidium guajava*)
Parte utilizada: folhas jovens
Indicação: diarreias não infecciosas e pele e mucosas lesadas (como antisséptico)
Via: oral / tópico
Forma de uso: infusão - 1 colher de sobremesa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 cálice após a evacuação, no máximo 10 vezes ao dia



Nome: guaçatonga, erva-de-bugre ou erva-de-lagarto (*Casearia sylvestris*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: dor e lesões (como antisséptico e cicatrizante), distúrbios digestivos, gastrite e mau hálito
Via: tópico / uso interno
Forma de uso: infusão - 1 a 2 colheres de sobremesa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 a 4 vezes ao dia



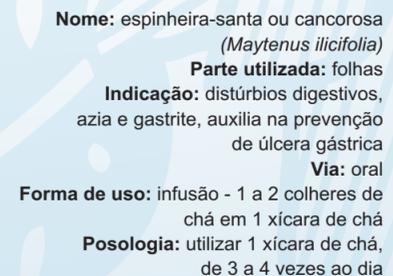
Nome: alcachofra (*Cynara scolymus*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: distúrbios da digestão
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sobremesa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia



Nome: boldo-nacional, hortelã-homem, falso-boldo, boldo-africano ou boldo (*Plectranthus barbatus*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: distúrbios da digestão e pressão baixa
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 3 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 a 3 vezes ao dia



Nome: boldo-do-chile (*Peumus boldus*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: distúrbios da digestão
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 2 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 2 vezes ao dia



Nome: espinheira-santa ou cancerosa (*Maytenus ilicifolia*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: distúrbios digestivos, azia e gastrite, auxilia na prevenção de úlcera gástrica
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 a 2 colheres de chá em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, de 3 a 4 vezes ao dia



Nome: erva-baleeira (*Cordia verbenacea*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: inflamação em contusões e dor
Via: oral / tópico
Forma de uso: infusão - 1 colher de sopa em 1 xícara de chá / compressa
Posologia: utilizar 1 xícara, 3 vezes ao dia / aplicar compressa 3 vezes ao dia



Nome: guaco (*Mikania glomerata / Mikania laevigata*)
Parte utilizada: folhas
Indicação: gripes e resfriados e bronquites alérgicas e infecciosas (atua como expectorante)
Via: oral
Forma de uso: infusão - 1 colher de sopa em 1 xícara de chá
Posologia: utilizar 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia

