

## **Apostila de Fitoterapia**

Fitoterapia é o recurso de prevenção e tratamento de doenças através das plantas medicinais, e a forma mais antiga e fundamental de medicina da Terra.

Desde o surgimento dos animais na Terra, estes usam instintivamente determinadas plantas como alimento, cura ou mesmo para estimular o vômito e eliminação de substâncias nocivas.

Há mais de 6000 anos, o homem vem testando e escolhendo instintivamente as melhores plantas medicinais para curar suas doenças. No último século, a medicina disseminou o emprego de antibióticos e remédios alopáticos, e a nossa medicina natural passada de geração em geração ficou esquecida. Porém, a cada dia, as plantas ganham seu espaço como aliadas no reequilíbrio físico do ser humano: o predomínio da cor verde se relaciona à saúde e equilíbrio, chaves para o homem saudável; as diversas nuances das flores complementam esta missão, trazendo alegria e otimismo (amarelo e vermelho), paz (branco), amor e fraternidade (rosa), espiritualidade (violeta) e harmonia (azul).

A fitoterapia é uma terapia com a propriedade de auxiliar na cura de males profunda e integralmente, de forma barata (os preços dos remédios estão "na lua" ) e não-agressiva, pois estimula as defesas naturais do organismo e reintegra o ser humano às suas raízes terrestres. Atualmente, diversos centros de pesquisa nacionais e estrangeiros se dedicam ao estudo das substâncias presentes nas plantas medicinais. A ciência começa então a se render à força da natureza. Natureza presente junto a nós em todo pedacinho de chão com terra, luz, ar e água.

### **Preparação**

Você mesmo pode cultivar suas plantas medicinais em casa, pequenos espaços também servem. O importante é a energia de cura que você mentalizar. Seguem abaixo algumas dicas importantes na coleta e preparação das ervas medicinais: as plantas devem ser colhidas quando molhadas e de preferência, na lua cheia de madrugada molhadas pelo orvalho; secar as plantas à sombra; guardá-las então em lugar seco separadas por espécie; não usá-las caso apareça mofo ou umidade.

Após obtidas as ervas, mantenha-as armazenadas em recipientes de vidro ou cerâmica, longe do pó, umidade e calor. Caso você as compre em algum lugar, esteja atento á qualidade e pureza das ervas, bem como se foram cultivadas longe de agrotóxicos.

Os mais conhecidos meios de se utilizar as plantas medicinais são:

## **Chás**

Chá Tradicional : a erva é jogada na água fervendo e deixada por cerca de 1/2 minuto a ferver em recipiente tampado. Deixá-lo tampado por alguns minutos.

Infusão : a água fervente é despejada sobre as plantas, e o recipiente tampado durante 10 a 15 minutos. Ideal para flores e folhas.

Decocção : a planta é fervida por algum tempo em recipiente tampado. Depois deixá-la tampada por alguns minutos. Esta forma é mais apropriada para raízes, cascas e sementes, porém estas devem ser cortadas em pequenos pedaços ou esmagadas antes de serem utilizadas.

Maceração : a planta fica de molho em água fria até 24 horas, de acordo com sua qualidade. Neste caso, as vitaminas e sais minerais não são alterados pela fervura.

As doses de ervas a serem utilizadas variam muito, porém, pode-se utilizar, em média, para folhas secas: 4 colheres de sopa por litro de água, e para folhas frescas: 8 colheres de sopa por litro de água. Para raízes e cascas, depende muito da qualidade da erva.

Os chás devem ser tomados puros ou adoçados com mel puro, longe das refeições, e várias vezes ao dia.

Tente trocar o café e o chocolate por um chazinho de erva-cidreira, erva-doce, camomila ou hortelã, você vai se sentir muito melhor!

## **Sumos**

Podem ser obtidos espremendo-se as folhas das ervas através de um tecido fino de algodão, batendo-as no liquidificador ou amassando-as num pilão. São então coadas e diluídas em água e, caso necessário, adoçadas com mel. Para adultos, indica-se 5 gotas por colher de sopa de água.

## **Saladas**

As ervas também podem ser comidas cruas em forma de saladas ou preparadas junto com os alimentos, como temperos. Porém muito cuidado deve ser tomado quanto à qualidade e limpeza das ervas. Lave-as bem com água corrente e depois deixe-as de molho por algum tempo em água, sal marinho e vinagre.

O dente-de-leão, língua-de-boi, língua-de-vaca, tanchagem, hortelã, salsa e mil-folhas estão dentre as inúmeras ervas boas para saladas.

## **Banhos**

Algumas plantas podem ser acrescentadas à água morna da banheira, e o banho deve durar uns 20 minutos.

## **Cataplasmas**

As ervas frescas podem ser aplicadas soltas diretamente sobre a pele ou sustentadas por uma gase.

Podem também ser esmagadas até ficarem em forma de pasta, colocada entre dois panos finos ou gase, e aplicada sobre o local afetado.

Podem ser usados para tratar nevralgias, dores de ouvido, asma, caimbras, etc.

## **Compressas**

Embebe-se panos com uma decocção forte concentrada e aplica-se na região afetada. Os chás quentes têm efeito sedativo sobre inchaços, nevralgias, contusões, reumatismo, gota, etc.

## **Gargarejos e Inalações**

Gargarejar algumas vezes ao dia chá preparado por decocção. Este tratamento atua sobre a cavidade bucal e garganta.

Para fazer inalações, prepare um chá forte de ervas, retire-o do fogo, coloque um funil de papelão invertido sobre o recipiente, cubra a cabeça com um pano e respire o ar evaporado. As inalações são ótimas para tratamento de gripes, sinusites, resfriados, pneumonia, etc.

## **Lavagens**

Os chás podem também ser usados para lavagens intestinais, no caso de distúrbios digestivos, e vaginais, por exemplo no caso de corrimentos.

## **Tinturas**

É a maceração das plantas a frio, em álcool de cereais a 60º ou a 70º.

## **Ungentos**

Preparados misturando-se ervas com uma substância gordurosa como vaselina.

## **Cápsulas, pomadas, pastilhas e comprimidos**

Preparadas por técnicas especiais incluindo esmagamento, prensagem, extração e outras.

### **Observações:**

Nunca use um chá por mais de 24 horas depois de preparado, pois este entra em fermentação; e não use o mesmo tipo de chá por mais de 30 dias seguidos, porque seu organismo vai responder cada vez menos.

Evite preparar as ervas em utensílios de metal, pois podem causar alterações no efeito e sabor do chá devido a oxigenação. Prefira recipientes de barro, louça ou esmalte.

## **PLANTAS MEDICINAIS**

### **Abacateiro - Persea gratissima**

Polpa, folhas, sementes e casca

Polpa do fruto : antiraquitismo e afrodisíaco

Infusão das folhas : diurético, digestivo, rins e bexiga, dores de cabeça, febre, bronquite e tuberculose

Sementes: em cataplasma : abscessos; raladas em álcool: reumatismo.

Cascas : vermífugo

### **Abacaxi- Ananas sativus**

Polpa e casca

Suco, chá e casca: diurético, vermífugo, calmante da tosse e expectorante.

Polpa : digestivo; em aplicação externa: aftas

### **Abóbora - Cucurbita pepo**

Polpa e sementes secas e tostadas com sal.

Decocção da polpa : diarréia e gases.

Sumo da polpa : prisão de ventre.

Cataplasma das folhas : queimaduras, inflamações e dores de ouvido.

Folhas cruas frescas, refogadas ou pó : anemia e avitaminose.

Sementes : vermífuga.

Flores : otite.

### **Agrião - Nasturtium officinale**

Folhas e flores

Saladas cruas : excitante, combate o escorbuto, anemia, digestivo e diurético. Contra febre e dores de dentes.

Infusão : bronquite, depurativo, diurético, febre, icterícia.

Sumo : combate o fumo.

### **Aipo - *Aipum graveolens***

Caule, folhas e raiz

Decocção das folhas e raízes : diurético, depurativo e carminativo. Artrite, reumatismo, cálculos biliares.

Infusão das sementes : gases, má digestão

### **Alcachofra - *Cynara scolymus***

Folhas e raiz.

Decocção e cápsulas : cálculos biliares e distúrbios hepáticos, diurético, combate a anemia, raquitismo, hemorróidas, varizes e reumatismo, auxiliar nos regimes de emagrecimento.

### **Alecrim de Jardim - *Rosmarinus officinalis***

Folhas e flores - aromática

Compressas: abscessos; compressa de alecrim + alfavaca: protege os seios durante a amamentação.

Fumaça de alecrim (vapor) : tosse, bronquite, asma e gripe.

Óleo: queda de cabelo.

Vinho de alecrim: diurético, hidropisia, exaustão física e intelectual.

Decocção e tintura : digestivo, gases, febre, cansaço.

Banhos : reumatismo.

Pomada : sarnas, reumatismo.

### **Alface - *Lactuca sativa***

Folhas frescas

Cataplasma : contusões e inchaços.

Decocções : insônia, calmante e intestino.

### **Alfavaca - *Ocimum basilicum* - Manjericão**

Folhas frescas ou secas

Infusão: mau-hálito, debilidade, cólicas e vômitos.

Folhas dentro do feijão : gases intestinais.

Decocção : boca e garganta.

### **Alfazema - *Lavandula officinalis* - Lavanda**

Folhas secas

Infusão : conjuntivite.

Flores secas

Infusão : asma, bronquite, faringite, laringite, coqueluche, tosse, reumatismo, nervosismo, insônia, nevralgias, digestiva, queimaduras, enxaqueca.

Óleo para Massagem : cansaço, contusões, estômago, vertigens, hemicrania.

### **Alho - *Allium sativum* - Alho manso, alho comum e alho-hortense.**

Bulbo e caule

Unguento : calos

Óleo e Infusão : insônia, hipertensão, tuberculose, resfriados, tosse, bronquite, feridas infecciosas, reduz o colesterol ruim.

Cataplasma : reumatismo

Decocção : vermes

Obs.: Em excesso, pode gerar dor de barriga e de cabeça. Contra-indicado para mães amamentando e pessoas com pressão baixa.

### **Ameixeira - *Prunus domestica***

Folhas frescas e frutos maduros

Licor de ameixa : digestivo

Polpa do fruto : laxante e digestivo

Infusão das folhas e frutos secos : resfriado, tosse, rouquidão

Cataplasma das folhas : vermífugo

### **Amoreira - *Morus alba*, *Morus nigra***

Frutos, folhas, casca e raiz

Gargarejo com infusão ou suco do fruto: aftas, amigdalite e dor-de-dente

Decocção da casca e raízes : dor de dente, estômago, intestino, vermífugo

Infusão das folhas : diurético, hipertensão

Xarope : tosse, garganta

Cataplasma das folhas : eczemas, erupções cutâneas

Banho : revigorante.

### **Angelica - *Angelica officinalis***

Raiz, folhas, flores e sementes

Infusão : digestivo, diurético, depurativo, histeria

Decocção : diarreia

Cuidado: as folhas da angelica são muito semelhantes às da venenosíssima cicuta.

### **Arnica - *Arnica montana* - Tabacode Savóia**

Raízes e flores

Pomada: acne, furúnculos

Infusão das flores: tônico estomacal

Tintura: contusões, quedas, distensões, hematomas, dores reumáticas musculares.

Atenção: A arnica é uma planta venenosa, assim a administração oral de medicamentos à base de arnica deve ser feita sob prescrição médica.

### **Aroeira**

Casca e Folhas

Decocção: garganta, feridas, tumores, inflamações em geral.

Banho: sarnas e hemorróidas.

### **Arroz - *Oryza sativa***

Decocção para lavagens : hemorróidas

Decocção : colite, enterite, infecção intestinal

### **Arruda - *Ruta graveolens* - *Ruta sativa* - Arruda fedorenta, doméstica e de jardim.**

Folhas frescas

Cataplasma das folhas : abscessos e otite

Infusão das folhas : gases, nevralgias, vermes (em azeite), enxaqueca, piolhos, sarnas, pulgas.

Decocção das folhas para lavagens: inflamação nos olhos

Obs.: Não usar na gravidez.

### **Artemísia - *Artemisia vulgaris***

Folhas, flores e raízes

Pó : convulsões infantis, epilepsia

Infusão das folhas e flores : menstruação dolorosa, dismenorréia, febre, gota, reumatismo, vermes

Folhas : "moxa" utilizada no tratamento de acupuntura

Sumo : doenças femininas

Obs.: Não usar na gravidez e amamentação.

### **Assa-Peixe - *Vernonia sp.***

Folhas, flores e frutos

Infusão : gripe, bronquite, asma, tosse

**Avenca - *Adiantum capillus veneris* - Cabelo-de-Vênus; Avenca Comum e Avenca-do-Canadá**

Folhas

Decocção e infusão: gripe, tosse, rouquidão, bronquite, regula a menstruação.

Uso externo : caspa e queda de cabelos

No álcool: verrugas.

**Babosa - *Aloe vera***

Uso interno : estomáquica e laxante

Sumo - uso externo : anticaspa, antifúngico, antibacteriano, cicatrizante, repelente, glaucoma

Supositório : hemorróida

**Beldroega - *Portulaca oleracea***

Folhas e sementes

Infusão das folhas : diurética, inflamação dos olhos

Saladas e sementes : vermífugo

Uso externo : feridas

**Boldo-do-Chile - *Peumus boldus***

Folhas

Decocção : cálculos biliares, distúrbios estomacais e hepáticos

Chá : tranquilizante, insônia

**Cabelo de Milho - Barba de Milho**

Cabelo do milho

Chá : diurético, cálculos renais, infecções urinárias, ácido úrico, albuminúria

**Calêndula *officinalis* - *Calendula officinalis* - Mal-me-quer - Verrucária**

Flores e folhas

Infusão : gripe, escorbuto, icterícia, inflamação dos olhos, artrite

Uso externo : inflamações cutâneas

Sabonetes : queimaduras

Folhas : calos e verrugas

**Cambará - *Lantana camará*- camará**

Flores e folhas

Chá : tosse, resfriados, gripes, bronquite, asma, coqueluche

### **Camomila comum - *Matricaria chamomilla***

Flores

Infusão : febre, insônia, nevralgias, cólicas, gases, indigestão, dispepsia, falta de apetite, infecções intestinais

Compressas e lavagens : conjuntivite, inflamações nos olhos e vista cansada

### **Camomila Romana - *Anthemis nobilis***

Mesmas propriedades da camomila comum, porém mais fortes.

### **Cana-do-Brejo - *Costus sp.***

Cistite, infecção renal, pressão alta, circulação e enemas.

### **Capim-Limão - *Cymbopogon citratus Stapf***

Folhas

Infusão: ansiedade, histeria, calmante, gases, má digestão.

Infusão com mel e inalação: bronquites.

### **Carqueja - *Baccharis trimera***

Folhas

Infusão e cápsulas : fraqueza orgânica, fígado, indigestão, diarreia, falta de apetite, diabetes, reumatismo, gota, dietas para emagrecimento.

### **Cáscara Sagrada - *Rhamnus purshiana***

Casca

Decocção e cápsulas : fígado, estômago, intestino, laxante, hemorróidas.

### **Chapéu-de-Couro - *Echinodorus grandiflorus Mitch***

Folhas

Decocção : reumatismo, infecções urinárias, dores, artrite, aterosclerose, diurético, sífilis, depurativo, gota

Uso externo e chá : dermatites

### **Chá Preto - *Thea sinensis*- Chá da Índia - Chá da China - Chá Pekoe**

Folhas

Infusão : estomatites, má digestão, resfriado, excitante, diurético, analgésico, sudorífico, estimulante nervoso.

### **Cebola - *Allium cepa***

Bulbos

Infusão de vinho : calos, diurético

Tintura : diurético

Unguento : hemorróidas, frieiras

Decocção : infecções intestinais, prisão de ventre

Bulbo : hemorragia nasal, picada de abelhas

Infusão : resfriado, tosse, vermes

### **Cenoura - *Daucus carota***

Raízes e sementes

Cataplasma : queimaduras

Decocção : rouquidão, tosse

### **Confrey - *Symphytum officinalis***

Folhas, raiz

Chá : infecções, hemorragia, úlceras, leucemia, corte e feridas

Cataplasma : fraturas ósseas, varizes, cicatrizante, úlceras, feridas, queimaduras, antiinflamatório, fraturas

### **Copaíba**

Resina - óleo

Óleo : sífilis, bronquite, tosse, dermatite, urticária, cicatrizante, úlcera, feridas, antiséptico, leucorréia, infecções urinárias

### **Cravo-da-Índia - *Eugenia caryophyllata***

Flores

Chá e pó : excitante, dores de dente, digestivo, afrodisíaco, depurativo

Infusão de vinho : bronquite, gripe, tosse, resfriado

### **Dente-de-Leão - *Taraxacum officinale***

Flores, folhas e raiz

Salada : depurativo do sangue, fígado

Decocção e infusão : depurativo, hidropisia, afecções do fígado, acidose, icterícia, diabetes

Sumo das folhas : cálculos renais e fígado. Uso externo: vitiligo.

### **Erva Baleeira - *Cordia verbenacea* - Catinga de Mulata**

Folhas

Infusão, Tintura e Pomada: antiinflamatória, dores de coluna, reumatismo, limpeza e cicatrização de feridas.

### **Erva-Cidreira - *Lippia sp.***

Flores e folhas

Infusão e tintura : úlceras, digestiva, calmante, antiinflamatório, vias respiratórias, gases, icterícia, tônico cardíaco.

Compressas : feridas

Banho : calmante

### **Erva-Doce - *Pimpinella anisum* -Funcho - Anis**

Sementes

Infusão : intestino, gases, cólicas, obesidade, caimbra, reumatismo, diabetes, olhos, memória, depurativa, estimula a secreção láctea.

Azeite - uso externo: piolhos

### **Erva-de-Macaé - *Leonurus sibiricus* L.**

Folhas

Infusão: Azia, infecção intestinal, poderoso antibiótico, verminoses, diabetes.

### **Erva-Mate - *Ilex paraguayensis* / *brasiliensis***

Folhas

Infusão : excitante, tonificante, ativa a circulação, diurético, digestivo, laxante, dispepsia, distúrbios estomacais e hepáticos

### **Erva de Passarinho - *Struthanthus concinnus* Mart.**

Folhas e Flores

Infusão: diabete, hemorragias, lavagem de feridas, úlceras, doenças do útero, pneumonia, asma, pressão alta.

### **Erva-de-Santa-Maria - *Chenopodium ambrosioides*- Vomiqueira - Erva formigueira**

Folhas e sementes

Infusão e tintura : bronquite, tosse, diurético, calmante, tuberculose

Sumo : vermífuga

Obs.: Não utilizar na gravidez. Em grandes quantidades é venenosa.

## **Erva-de-São-João - *Ageratum conyzoides* L. - Catinga de Bode**

Folhas

Infusão : diarreia, desintéria, cólicas e gases, reumatismo e depressão.

Obs.: Após usar a infusão, não se exponha ao sol (usar boné e óculos), pois pode causar catarata.

## **Espinheira Santa - *Maytenus hircifolia*- Salva-vidas - Espinho de Deus**

Folhas

Infusão e cápsulas : analgésica, desinfetante, cicatrizante, dores, gastrite, úlcera, laxante, diurética

Sumo : feridas, acne, eczemas

Obs.: Não utilizar durante a amamentação

## **Eucalipto - *Eucalyptus globulus***

Folhas

Inalação - óleo : asma, bronquite, cicatrizante, desinfetante

Infusão das Folhas : bronquite, febre, estomatite, faringite, gripe, resfriado, tosse, sedativo, desinfetante, sudorífero, coqueluche, tuberculose.

Óleo para Massagem diluído em óleo de amêndoas ou semente de uva: dores reumáticas.

## **Gengibre - *Zingiber officinalis***

Raiz e casca

Infusão, raiz mascada e cristais : excitante, dispepsia, gases, diarreia, gripe, tosse, bronquite, resfriado, asma, cólera, gota, infecções, mau-hálito, tártaros, inflamações gengivais, reduz o colesterol, estimula a imunidade, afrodisíaco.

Compressa: bursite.

## **Ginseng - *Panax quinquefolium***

Raiz

Infusão e raiz mascada : tonificante, resfriado, tosse, estomatite, prisão de ventre, inflamações urinárias e pulmonares, distúrbios nervosos, fadiga, úlceras gástricas

## **Girassol - *Helianthus annuus***

Folhas e sementes tostadas

Tintura das folhas : febre, malária, resfriado, estomatite, hematúria

Infusão das sementes : excitação nervosa  
Uso externo tintura : chagas, contusões, feridas

### **Goiabeira - *Psidium guajava***

Folhas  
Cataplasma: varizes.  
Suco: estomatite.  
Banho de Assento: corrimento vaginal.  
Brotos  
Infusão: diarreia e desintéria.

### **Guaco - *Mikania glomerata* Spreng - Cipó Catinga**

Folhas  
Infusão e Tintura: reumatismo, artrite, sífilis, gota  
Decocção: doenças respiratórias e da garganta.  
Xarope: tosse, gripe.  
Cataplasma: mordedura de cobra e insetos venenosos.

### **Guaraná - *Paullinia cupana***

Sementes reduzidas a pó  
Pó, refresco, suco, cápsula : revigorante, estimulante, infecções, diarreia, prisão de ventre, gases, desinfetante, arteriosclerose, depressão, hemorragia, tonificante do coração  
Uso externo : cicatrizante

Obs.: crianças, mulheres gestantes ou que amamentem, cardíacos e hipertensos devem evitá-lo.

### **Guiné - *Petiveria alliacea***

Folhas  
Infusão: antiespasmódica, abortiva, diurética, doenças venéreas, vermífugo, reumatismo, protetor espiritual.  
Tintura e Banho Externo: reumatismo.

Obs.: Contra-indicada na gravidez.

### **Hamamélis - *Hamamelis virginiana***

Casca e folhas  
Água de hamamélis : desinfetante  
Decocção : diarreia

Pomada e tintura : hemorróidas, disenteria, gonorréia, leucorréia, tumores, inflamações externas, pústulas, inflamação dos olhos, picadas de insetos, veias varicosas, menstruação em excesso, hemorragia pulmonar

### **Hissopo - *Hyssopus officinalis***

Flores e folhas secas

Óleo e infusão : asma, bronquite, inflamações da boca e garganta, depurativo, digestivo

Óleo e uso externo de infusão : chagas e úlceras, erupções cutâneas

Compressa : contusões

### **Hortelã - *Monarda punctata***

Toda a planta

Infusão e salada : amenorréia, náuseas, vômitos, gases, analgésica, estimulante, diurética

### **Hortelã Pimenta - *Mentha piperita***

Toda a planta

Óleo e infusão : coração, má digestão, insônia, cólicas hepáticas e abdominais, dores de cabeça, vermífugo, vômito, resfriado, afrodisíaco

Uso externo : reumatismo

Inalação : asma, tosse, resfriado

Unguento : amamentação: impede a secreção láctea

Cataplasma das folhas : pele

### **Insulina - *Cyssus sycioides* - Anil trepador, cipó-pucá**

Folhas

Infusão: diabete, reumatismo, abscessos, epilepsia, derrame, melhora a circulação do sangue.

### **Jurubeba - *Solanum paliculatum***

Folhas: cicatrização.

Raízes: Diabete.

Frutos, folhas e raízes: abscessos, tumores uterinos.

Obs.: os frutos e as raízes podem ser tóxicos em grande quantidade.

### **Laranjeira - *Citrus aurantium***

Casca, folhas, flores e suco

Óleo e infusão de flores : estomatite, insônia, febre, calmante.

Suco: digestivo, úlceras, artrite, prisão de ventre.

### **Limão - Citrus limonum**

Suco e casca do fruto, folhas

Suco : gota, reumatismo, arteriosclerose, hipertensão, artrite, depurativo do sangue, febre, feridas (externo)

Gargarejo : inflamações na boca e garganta

Infusão : má digestão, gases, diarreia, insônia, conjuntivite

Decocção : malária

Fricção : nevralgia, reumatismo

### **Losna - Artemisia absinthium - Absíntio- Erva dos Vermes**

Folhas e flores secas

Tintura das flores e folhas : tônico, distúrbios biliares e hepáticos, flatulência, má digestão, calmante, reumatismo, gota, febre.

Infusão das flores : vermífugo

### **Macela - Achyrocline satureioides - Marcela**

Flores

Infusão: cólicas, diarreias, perturbações gástricas, calmante.

Banho: manchas da pele.

### **Macieira - Pirus malus**

Casca do tronco e frutos

Água de maçãs : inflamações urinárias, má digestão, acidez, febre, resfriado, rouquidão, diarreia, prisão de ventre, calmante.

Banho de assento : leucorréia

Vinho de maçãs : má digestão, acidez

### **Malva - Malva sylvestris**

Flores e folhas secas

Infusão e decocção de folhas e flores : infecção urinária, prisão de ventre, infecção intestinal, obesidade, tosse

Infusão das flores - bochechos : inflamações na boca, gengiva e garganta

Cataplasma das folhas : artrite, gota, abscessos, dentes, úlceras, feridas, picadas de insetos.

Banho de flores e folhas : nervosismo

### **Mamona - Ricinus communis**

Óleo de rícino e folhas

Óleo : cabelos, frieiras, prisão de ventre, vermífugo

Banho com decocção das folhas :hemorróidas  
Cataplasma das folhas: tumores

### **Manjerona - Origanum majorana**

Flores secas  
Óleo e infusão : antiespasmódica, dilatação do estômago, insônia, gases  
Infusão para Inalação : resfriado

### **Melissa - Melissa officinalis**

Flores e folhas  
Infusão e tintura : ansiedade, histeria, hemicrania, gases, má digestão  
Compressas : feridas  
Banho : calmante

### **Mil-Folhas - Achillea millefolium- Milefólia**

Toda a planta  
Infusão das folhas e flores : diarréia, incontinência urinária, hemorragia, preventivo de aborto, gases  
Infusão das folhas e flores para cataplasma : chagas, feridas, fissuras nos seios, hemorróidas, ulcerações, reumatismo, febre, varizes

### **Morango - Fragaria vesca**

Folhas, raiz e frutos secos  
Decocção da raiz : inflamações na boca e garganta, intestino, diurético, vermífugo  
Compressas : chagas, feridas, úlceras, pequenas queimaduras  
Suco : dor de dentes, febre, gota, cálculos

Obs.: não usar em caso de alergia e diabetes

### **Pata-de-Vaca - Bauhinia sp.**

Diabete, afecções renais e urinárias.

### **Picão Preto - Bidens pilosa**

Hepatite e vermes.

### **Poejo - Mentha sp. - Erva de São Lourenço**

Folhas  
Infusão : tosse, rouquidão, afecções gástricas, gases, bronquite, asma

### **Quebra-Pedra - Phyllanthus niruri**

Folhas, raiz e caule

Infusão e cápsulas: infecções renais e urinárias, dores lombares, anúria, albuminúria, hidropisia, cálculos renais e biliares, corrimentos, hepatite B.

Obs.: contra-indicado na gravidez; o consumo exagerado pode levar à intoxicação.

### **Romã - Punica granatum**

Raiz, casca, folhas, flores, polpa e casca das romãs

Infusão da casca: gengiva, inflamações na garganta, diurético

Miolo : cólicas, diarréia, tênia

Suco: febre, hemorróidas, garganta e angina.

### **Rosa Branca de Jardim - Rosa canina, centifolia e gallica**

Flor

Infusão : estomatite, inflamações na boca e garganta ( gargarejos), má digestão, diarréia, prisão de ventre, mau-hálito, vermes

Infusão para compressas : olhos

Vinagre de rosas para lavagens : urticária, picada de abelhas, queimaduras

Lavagens : leucorréia

Banhos : energético

### **Sabugueiro - Sambucus nigra**

Raiz e flores

Cataplasma das folhas : abscessos, hemorróidas

Infusão das folhas: diabete

Infusão das flores : amamentação: aumenta a secreção láctea, bronquite, gripe, olhos (lavagens), sudorífero, sarampo, catapora, varíola, escarlatina.

Decocção da casca e flores : gota, ácido úrico, depurativo, diurético, hidropisia, obesidade, resfriado, rins, prisão de ventre

### **Sálvia - Salvia officinalis**

Folhas e flores

Fumo : asma

Decocção : estomatite, inflamações na boca, coqueluche, coração, gengivas, suores frios, tosse

Infusão : esgotamento nervoso, má digestão, cálculos renais e hepáticos, garganta (gargarejos)

Banhos : cansaço

### **Stevia - Stevia rebaudiana**

Folhas

Infusão : diabetes, diurético, tonificante, reumatismo, hipertensão, calmante, insônia, tensão, digestivo, inflamações, febre, obesidade - adoçante

### **Tanchagem - Plantago lanceolata - Transagem**

Folhas e sementes

Cataplasma : chagas , úlceras

Infusão e decocção : depurativo, estomatite, reconstituente, gripes, ulcerações da garganta e língua, amígdalite, febre, diarreia, bronquite

Infusão para lavagens : conjuntivite, inflamações nos olhos

Gargarejos : inflamações na boca, gengiva, garganta

### **Urtiga - Urtica dioica**

Folhas, hastes e sementes

Infusão : artrite, caspa (uso externo), epistaxe, hemorróidas, hemorragia uterina

Decocção : depurativo, furúnculos, gota, queda de cabelos (uso externo), diarreia, hemorragia

Infusões para uso externo : urticária, erupções, coceiras

Obs.: pode ser tóxica. Consultar terapeuta antes do uso.

### **Urucum - Bixa orellana**

Sementes

Infusão: coração, prisão de ventre, hemorragia e afecções do estômago, tosse e bronquite

### **Violeta - Viola odorata - Viola alba**

Raizes, folhas, flores secas

Infusão e decocção : tosse, bronquite, sarampo, dores de garganta, vômitos

Cataplasma : contusões

### **Zimbro - Juniperus communis - Junípero**

Madeira e bagas

Infusão, decocção e óleo : asma, bronquite, acidez, má digestão, hidropisia, diurético

Alcoolato : reumatismo