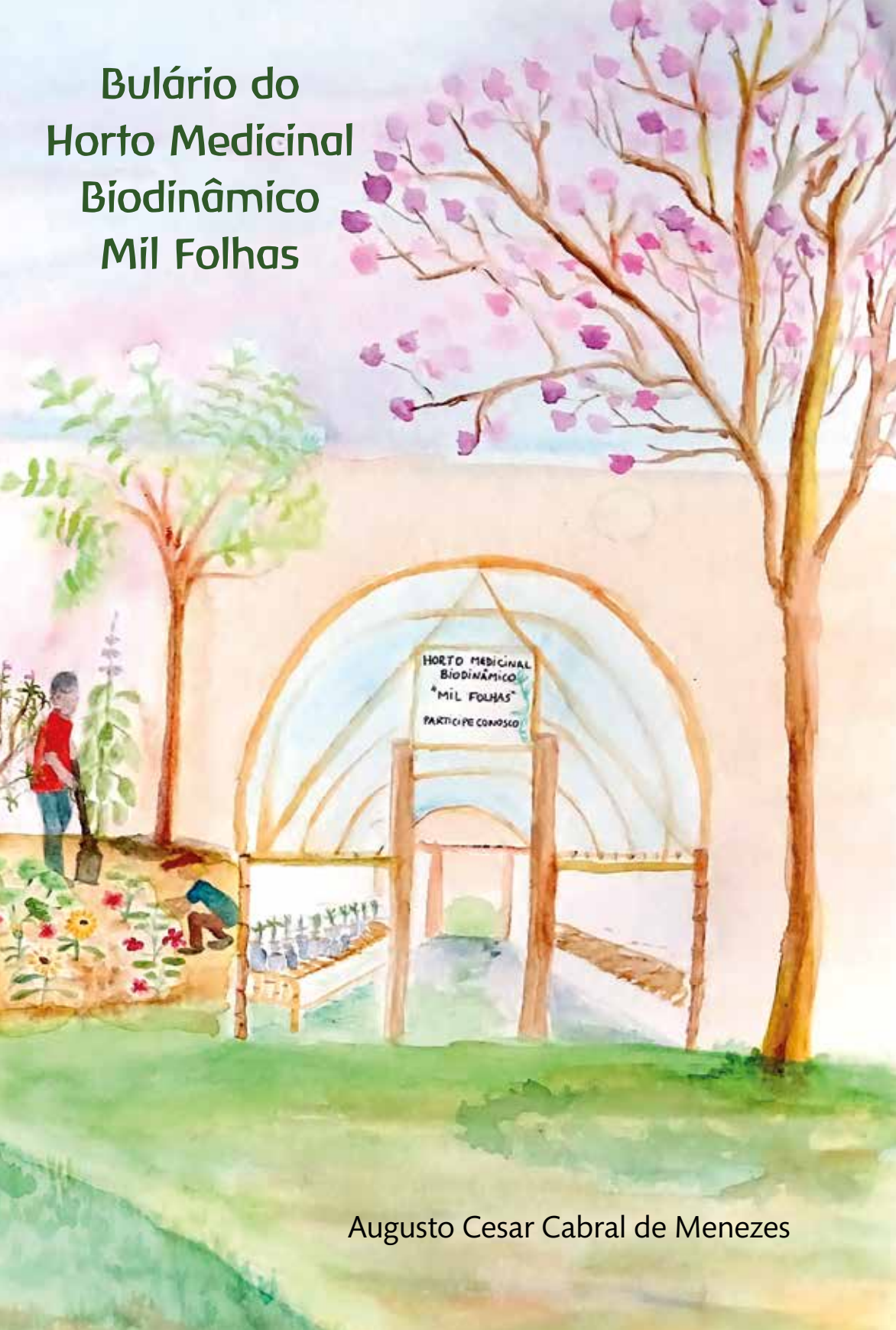


Bulário do Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas



Augusto Cesar Cabral de Menezes



Bulário do Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas

Augusto Cesar Cabral de Menezes

Prefácio

Professora Doutora Eliana Goldfarb Cyrino

1ª edição

Botucatu, 2025

***“Saúdo as estrelas e seres que de cima me protegem;
Saúdo a terra e aqueles da vida dela cuidam e regem;
Ao centro me envolvo com cada irmã e cada irmão;
E os guardo nesta vida,
no relicario do coração”***

Elisa Manzano

Com este poema, abrimos nossa roda semanal de trabalho, reverenciando as forças sutis, a matéria que nos é casa, e a fraternidade que se forma, cultivando terra e corações.

Revisão: Maria Valéria Nani Rinaldi e José Ricardo Correa Maciel

Ilustração da capa: Maria Elisa Duarte Ferrari Franco

Coodenação de terapia artística antroposófica: Maria Elisa Duarte Ferrari Franco

Ilustrações do miolo: pacientes usuários do SUS, participantes do projeto

Foto aérea (Trogon drone): Francisco Cywinski

Projeto gráfico e diagramação: Gabriela Guenther

Casa publicadora: Faculdade de Medicina de Botucatu

FICHA CATALOGRÁFICA

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÊC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO TÉCNICA DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ANA CLARA GATTO – CRB 8/10577

Menezes, Augusto Cesar Cabral de
Bulário do Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas / Augusto Cesar Cabral de
Menezes ; prefácio por Eliana Goldfarb Cyrino. - Botucatu : FMB/UNESP, 2025.
64 p. : fotos color.

Inclui índice

Disponível também em e-book

ISBN 978-65-50670-87-0 (Impresso)

ISBN 978-65-50670-86-3 (E-book)

1. Agricultura biodinâmica. 2. Antroposofia. 3. Plantas – Identificação. 4. Flores -
Uso terapêutico. 5. Fitoterapia. I. Cyrino, Eliana Goldfarb. II. Universidade Estadual
Paulista (UNESP), Faculdade de Medicina, Botucatu. III. Título

CDD 630.27419

Realização:



*“Que a importância de uma coisa não se mede com fita métrica nem com balanças nem barômetros etc.
Que a importância de uma coisa há que ser medida pelo encantamento que a coisa produza em nós.”*

Manoel de Barros

Índice

1. Prefácio	7
2. Agradecimentos	11
3. Introdução	13
4. O Bulário	18
5. Cuidados importantes	19
6 Identificação da espécie	19
7. A Terapia Artistica no Horto Mil Folhas.....	20
8. Cultivo biodinâmico e processos farmacêuticos.....	21
9. Infusão, Decocção e Maceração	22
10. Índice de plantas medicinais	23
<i>Achillea millefolium</i> (Mil folhas).....	24
<i>Alternanthera brasiliana</i> (Perpétua do mato).....	26
<i>Baccharis trimera</i> (Carqueja).....	28
<i>Calendula officinalis</i> (Calêndula).....	30
<i>Cordia Verbenacea</i> (Erva baleeira).....	32
<i>Curcuma longa</i> (Açafrão da terra).....	34
<i>Cymbopogon citratus</i> (Capim limão).....	36
<i>Echinacea purpurea</i> (Equinácea).....	38
<i>Equisetum hyemale</i> (Cavalinha).....	40
<i>Justicia pectoralis</i> (Chambá).....	42
<i>Lippia alba</i> (Erva cidreira).....	44
<i>Matricaria camomila</i> (Camomila).....	46
<i>Maytenus ilicifolia</i> (Espinheira santa).....	48
<i>Mikania laevigata</i> (Guaco).....	50
<i>Ocimum basilicum</i> (Manjerição).....	52
<i>Pfaffia glomerata</i> (Ginseng brasileiro).....	54
<i>Plectranthus barbatus</i> (Boldo brasileiro).....	56
<i>Rosmarinus officinalis</i> (Alecrim).....	58
<i>Sambucus australis</i> (Sabugueiro).....	60
<i>Vitex agnus castus</i> (Vitex).....	62

Prefácio

Trago aqui algumas memórias recentes de vivências que beneficiaram e beneficiam a todos nós.

Em 2022, fizemos vários eventos para comemorar os 50 anos do Centro de Saúde Escola da Faculdade de Medicina de Botucatu/UNESP, valorizando seus 50 anos de assistência, ensino, extensão e pesquisa na Atenção Primária à Saúde de Botucatu e de luta pela valorização da Atenção Primária à Saúde no SUS. Dentre uma das festividades que ocorreram, tivemos a alegria e a emoção de comemorar estes 50 anos com uma proposta de trabalho voltada à promoção da saúde: A inauguração do “Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas”.

Confesso que tivemos várias atividades comemorativas, mas talvez a inauguração do Horto Medicinal tenha sido, naquele momento, naquele ano, algo muito significativo para todos nós, considerando o momento que vivíamos em nossas vidas, com tanta fragilidade e pessimismo frente a pandemia de Covid 19. O horto nos trouxe uma perspectiva de trabalho comunitário, ético, político, no sentido de preservar as nossas vidas, de sentir a delicadeza, o contato com a natureza, construindo uma proposta de cuidado para todos que ali estavam em um encontro que se fez presente.

Iniciei minha fala, na inauguração, explicando sobre a minha alegria de estar ali, como supervisora do CSE, agradecendo o incrível trabalho coletivo do Horto, naquele momento inicial. Agradei o apoio de todos: trabalhadores da APS, população, comunidade, estudantes, residentes, especializando, estagiários, conselhos, CONUS, entidades e instituições parceiras.

Já logo neste início e depois nestes anos todos de desenvolvimento pude constatar um incrível trabalho de equipe, em que cada uma e cada um contribui da forma que lhe é possível, todos os dias, no trabalho da dedicação, manutenção e desenvolvimento do Horto Medicinal e que de certa forma pode contribuir para estarmos vivos, resilientes, solidários e comprometidos com um projeto de vida, de valorizar a promoção da vida e da saúde, de valorizar o desenvolvimento do território da Unidade de Saúde da Vila Ferroviária, localizada bem ao lado do terreno que de uma hora para outra se transformou de sem vida a um lindo espaço de construção de vida.

Ao lembrar o começo deste projeto, marco que em 2019, veio trabalhar no CSE o médico Augusto Cesar Cabral de Menezes. Foi um encontro simplesmente encantador desde o primeiro contato e que perdurou enquanto ele coordenou este projeto. Ele havia feito uma especialização em Antroposofia no exterior e logo que chegou já foi nos apresentando propostas inovadoras de trabalho no sentido de ampliar atividades de promoção da saúde. Logo ele começou a conhecer experiências de farmácias vivas, de desenvolvimento comunitário, se especializou em cultivo biodinâmico de plantas medicinais em sistemas agroflorestais, na promoção de territórios saudáveis e sustentáveis na FIOCRUZ, em Brasília ano de 2021 e na sequência se aperfeiçoou em Fitoterapia clínica, na Faculdade de Medicina da USP, em Ribeirão Preto, ano de 2023. Assim, foi compondo com diversos parceiros um coletivo que tem encantado a todos pelo compromisso com a responsabilidade social e com um cuidado que respeita e assegura a maior autonomia das pessoas, com encanto e dedicação.

E nessa proposta de uma extensão criativa foi se firmando este projeto centrado no compromisso social, no diálogo, na possibilidade de dar mais voz a comunidade, aos trabalhadores da saúde, planejar e implementar ações de cuidado à saúde que se configurem como temas essenciais ao desenvolvimento do SUS.

Ampliar toda gama de possibilidades significa apostar que saúde é muito mais que assistência médica, que saúde é vida, é alegria, é afeto, é vínculo, é prazer em se perceber aprendendo com o outro. O que deve nos mover como grupo é estarmos sensíveis às inúmeras questões que a realidade concreta nos apresenta.

Precisamos ampliar nossa capacidade do cuidado à população, à comunidade e aos trabalhadores e estudantes. Precisamos mostrar e demonstrar como é valioso o trabalho na atenção primária. Somos as portas de entrada e queremos ser a porta que acolhe, que responde as demandas e que consegue acompanhar, cuidar e dar saúde.

Penso, olhando para trás e para frente, que o CSE está consolidado como centro de formação, de inovação de programas e projetos e de atenção à saúde da população com qualidade no SUS: um serviço como espaço para novas intervenções que possam qualificar a atenção primária à saúde, participar da rede municipal e diversificar

suas ações valorizando ainda mais a promoção da saúde, movimento onde o grupo do Horto Medicinal atua com primor.

Considero o Horto Medicinal um sonho que se concretizou com muitas mãos trabalhando juntas e entendo que este livro feito com tanta delicadeza, sensibilidade e conhecimento traz em si um pouco desse sonho que tem sido sonhado em conjunto. Fico muito grata, muito orgulhosa, muito honrada por poder acompanhar esta grandeza que mistura cor, tato, odor, textura, gosto, gente, água, luz, terra, vida e tanta saúde.

Botucatu, julho de 2025.

Eliana Goldfarb Cyrino



Desenho de Júlia Andrea Alves Spina

Agradecimentos

O nascimento do Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas, assim como deste Bulário, deveu-se a um coletivo de pessoas e instituições. A todas essas parcerias temos uma imensa gratidão.

Agradecemos, assim, primeiramente aos pacientes usuários do Centro de Saúde Escola Vila Ferroviária e de seus colaboradores, tanto quanto as pessoas que apoiaram e trabalharam nesta iniciativa desde o seu início.

Agradecemos à Faculdade de Medicina da Unesp, com o apoio da Supervisora do Centro de Saúde Escola em 2021, Professora Doutora Eliana Goldfarb Cirino, cujo empenho e impulso ao projeto foram fundamentais, assim como da coordenadora do Centro de Saúde Escola Vila Ferroviária, Enfermeira Ana Paula Freneda de Freitas; à atual Supervisora do Centro de Saúde Escola, Professora Paula de Oliveira Montandon Hokama, pela prontidão em manter o apoio ao projeto; à Associação Biodinâmica pelos caminhos abertos, pelo apoio institucional, material e humano, assim como pela contribuição de seus associados nas vivências ofertadas, onde os participantes muito puderam aprender sobre a agricultura biodinâmica; ao Instituto Floravida, por prover toda infraestrutura e pelo apoio de sua bela equipe coordenada por Stéfano Fais Dematte Gomes; ao Instituto Mahle por acreditar, impulsionar e financiar a Agricultura Biodinâmica no SUS; ao casal Maria Valéria Nani Rinaldi e José Ricardo Correa Maciel, artistas do cultivo, do conhecimento e da perseverança, pelo apoio incondicional e perene parceria; à terapeuta artística antroposófica Maria Elisa Duarte Ferrari Franco, por conduzir com leveza e consistência o fazer artístico no Horto; ao Carlos Lira, pela oficina de construção de nosso viveiro de plantas; ao RHAMB (Rede de Hortos Agroflorestais Medicinais Biodinâmicos) cujo trabalho conduzido por Ximena Soledad Moreno Sepúlveda e Marcos Antônio Trajano Ferreira foram nossa referência; à Farmácia da Natureza de Jardinópolis, nossa referência em fitoterapia no SUS, cujo trabalho também fundamenta as informações deste bulário; à Coopplantas, potente coletivo de mulheres assentadas da reforma agrária, cujo cultivo biodinâmico de plantas medicinais também contribuiu para acesso a espécies vegetais com esse cuidado e trabalho; à CATI Botucatu, importantes parceiros de nosso Horto; ao GT Plantas Medicinais e Fitoterápicos de Botucatu, pelo cuidado e apoio no impulso às políticas públicas; à Secretaria de Saúde de Botucatu e à Secretaria de Esportes de Botucatu.

A força coletiva, humana, espelha assim a potência, da diversidade que encontramos no campo.



Desenho de Teresinha Custódio

Introdução

A história do Horto Mil Folhas

Na intenção de contextualizar o Horto Biodinâmico Mil Folhas, partimos daquilo que é fundamental, daquilo que é indispensável para a saúde: a natureza e seus processos de VIDA.

A ciência avança em sua perspectiva tecnológico-materialista, o que nos alcança através dos processos de saúde pelo modelo bio-médico vigente, com sua devida tarefa e importância. No entanto, esse mesmo modelo promotor de saúde, ao longo de sua construção histórica, parece ter perdido um importante ponto de contato, sendo este, a relação humana com o meio ambiente, como um caminho necessário para o bem-viver e para uma saúde integral.

Partindo então deste contato perdido no tempo, nasce a ideia de promover o reencontro com a natureza, a partir do cultivo de plantas medicinais em territórios do SUS.

Com o apoio institucional da FMB-Unesp, do Instituto Floravida através do Programa Pró-Saúde, da Associação Biodinâmica, do Instituto Mahle e, como desenvolvimento prático do “Curso de Especialização em Cultivo Biodinâmico de Plantas Medicinais em Sistemas Agroflorestais em Territórios de Saúde” promovido pela Escola de Governo Fiocruz Brasília, nasceu em 21 de dezembro de 2021, o Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas.

Desde então, com uma perene atividade semanal promovida para usuários do SUS, o Horto propõe esse ambiente de reconexão através do cultivo biodinâmico de plantas medicinais. Essa conexão aumenta, à medida que o trabalho se desenvolve num sistema agroflorestal, ampliando a percepção das relações num ambiente onde se propicia a diversidade, colhendo seus benefícios. O que se vivencia no campo também possibilita uma nova perspectiva nas relações humanas. O que se percebe na natureza, é traduzido como cultura de afeto e fraternidade, criando elementos para o autodesenvolvimento e autonomia em saúde.

A Agricultura Biodinâmica, concebida por Rudolf Steiner, sendo um dos pilares da Antroposofia como Ciência Espiritual, contempla a ação regenerativa do solo, a partir das relações entre o Cosmos e a Terra, conduzida pela vontade humana ao criar essa ponte, esse

elemento de cura. Através da dinamização e aspersão dos assim chamados “Preparados Biodinâmicos”, da compostagem biodinâmica, da utilização do calendário astronômico biodinâmico entre outras práticas, cria-se um cálice para a atuação sutil; ação esta que alcança solo, plantas, animais e humanos, como um grande gesto de cuidado integral, contribuindo também para uma mudança de cultura em saúde. Fundamentados por essa agricultura, todos os participantes relatam a percepção, de alguma forma, desta atuação sensível, tanto no campo agrícola, como no campo individual.

Somam-se às práticas da Agricultura Biodinâmica, a terapia artística Antroposófica. Também com atividades semanais, os usuários do projeto podem ampliar a visão sobre as plantas, e sobre si mesmo, através do fazer artístico, onde outros elementos de cura também se manifestam.

O nascimento do Horto Mil Folhas exigiu uma ampliação do conhecimento a respeito do uso das plantas medicinais. O encontro desta busca se ancorou no Curso de Fitoterapia da Farmácia da Natureza/USP-Ribeirão Preto, no ano de 2023. Uma equipe docente multiprofissional, com ampla experiência, traz com muita competência esse saber, que, historicamente tem sua base na ancestralidade, mas que caminha com aquilo que a produção científica também amplia e organiza, conduzindo à prática, para o uso seguro e eficaz das plantas medicinais. A Farmácia da Natureza de Jardinópolis-SP, local do curso, é referência em Fitoterapia. De acordo com o Ministério da Saúde*, entende-se por Fitoterapia, “o estudo das plantas medicinais e suas aplicações terapêuticas, desconsiderando o uso de princípios ativos isolados, mesmo que de origem vegetal”. Assim sendo, atua-se com a integralidade do processo, nessa relação com a natureza que justamente se busca, para atuação na entidade humana como um todo.

Todas essas práticas que o Horto Mil Folhas acolhe, fazem parte de políticas públicas muito bem estabelecidas. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), contemplam, entre tantos, os eixos norteadores de nosso Horto, a citar: “Fitoterapia” e “Antroposofia Aplicada à Saúde”, o que não apenas respalda esse trabalho, como impulsiona tais práticas no SUS, na direção de sua ampliação e de seu acesso a cada vez mais usuários.

Augusto Cesar Cabral de Menezes

Médico idealizador e fundador do Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas







O Bulário

A Fitoterapia nos oferta um amplo conhecimento que, aliado aos saberes tradicionais, proporciona um cenário terapêutico muito bem estabelecido e fundamentado, assim como em constante construção, visto que a natureza nos oferta múltiplas possibilidades.

Neste Bulário, pautado por esse conhecimento, tendo como principal referência a Farmácia da Natureza de Jardinópolis-SP, são apresentadas algumas espécies de plantas medicinais cultivadas no Horto Biodinâmico Mil Folhas/FMB-Unesp de Botucatu-SP. Para cada espécie, serão disponibilizadas importantes informações sobre indicações de uso, posologia, contraindicações, precauções e interações medicamentosas, assim como algumas curiosidades.

O uso seguro e eficaz das plantas medicinais exige atenção para essas particularidades. A intenção é trazer informações claras e respaldadas tanto pelo conhecimento popular, quanto científico, contribuindo para ampliação da cultura de saúde e autonomia, com a devida segurança e cuidado que se deve ter ao ingerir qualquer medicina, mesmo sendo ela de origem natural.

Cuidados importantes

Antes de iniciar o “passeio” pelo nosso Horto Medicinal, é de suma importância mencionar que, qualquer dúvida sobre o uso de uma planta medicinal, deve ser compartilhada com profissional qualificado. Uma planta pode conter de centenas a milhares de substâncias, e por isso, assim como elas carregam esse enorme potencial curativo, também podem causar efeitos colaterais indesejados. Nesta direção reforça-se a intenção deste Bulário como um documento orientador para o uso seguro e eficaz das plantas medicinais.



Identificação da espécie

Outro cuidado importante no uso de uma planta medicinal é a identificação da espécie. Muitas vezes o mesmo nome popular é usado para espécies diferentes, com suas características distintas, o que pode gerar inseguranças e aumentar o risco de efeitos adversos. Na dúvida sobre identificação de uma espécie, pergunte a algum profissional qualificado para certificar-se sobre a planta indicada.

A Terapia Artística no Horto Mil Folhas

Neste Bulário, temos a alegria de contar com uma produção artística provinda de nosso Horto Mil Folhas. Cada espécie foi observada e o seu gesto foi traduzido em arte **pelos pacientes usuários da unidade de saúde**. Observar exige uma relação com o tempo, um ato de saúde na atualidade. A pintura surge, então, impregnada dessa relação com a planta, trazendo o seu gesto, a sua assinatura. Essa atividade semanal é conduzida no Horto Medicinal Biodinâmico Mil Folhas pela terapeuta artística antroposófica Maria Elisa Duarte Ferrari Franco, com muita serenidade e cuidado. As ilustrações foram organizadas de acordo com a espécie correspondente.

Contemplem a arte e conectem-se com a planta! Também um gesto de saúde à leitora e ao leitor deste livro.



Cultivo biodinâmico e processos farmacêuticos

Uma difícil tarefa, na organização deste Bulário, foi contemplar com palavras e fotografias o processo do Horto como um todo. Quando nos referimos a processo, estamos envolvendo tanto aquilo que se manifesta no cultivo em si, quanto às pessoas que se debruçam com perseverança neste fazer com a terra. Ao longo deste tempo, desde 2021, pudemos e podemos contar com inúmeras pessoas, que colocaram seus saberes e vontade neste projeto.

Diversas vivências foram ofertadas, o que trouxe consciência de como atuar a partir das premissas biodinâmicas para uma prática sensível com a vida. Com destaque, é importante mencionar que além desse ciclo de oficinas voltadas à agricultura biodinâmica, foram muito valorosas as práticas de processos farmacêuticos. Os benefícios do projeto, ofertados desde o cultivo em si como gesto de saúde, ampliam-se com a Fitoterapia. Através do olhar e do experiente fazer, a farmacêutica e agricultora Maria Valéria Nani Rinaldi desenvolve um trabalho singular no Horto, conduzindo o processo desde o cultivo, aos processos farmacêuticos, ampliando a oferta em saúde. Neste caminho foram trazidos aprendizados de manipulação e oferta de plantas medicinais, através de oficinas práticas voltadas à confecção de pomadas, tinturas, oleatos, infusões e tantos outros processos com a participação dos colaboradores do Horto.

Mais uma vez, aqui se torna claro a diversidade e riqueza que se vivencia neste campo de trabalho. Partindo desta multiplicidade, e atentos ao detalhe de que não contemplaríamos todos e todas as participantes, foram escolhidas fotografias que mostram apenas o “produto” deste trabalho. Para conhecer e vivenciar estes alegres encontros, fica o convite para participarem de nossa atividade semanal, no Horto Biodinâmico Mil Folhas do Centro de Saúde Escola Vila Ferroviária/FMB-Unesp!

Infusão, Decocção e Maceração: como preparar adequadamente para o efeito terapêutico seguro e eficaz

Infusão:

Aquecer a água até iniciar ebulição (quando começam a surgir bolhinhas), desligar a fonte de calor, colocar o material vegetal, tampar o recipiente e aguardar em torno de 5 minutos como regra geral. As gotinhas que ficam na tampa, podem ser devolvidas ao infuso antes de servir, pois elas contêm substâncias da planta que evaporaram e se condensaram. Este método é utilizado principalmente para folhas finas, flores, frutos e plantas em pó (pulverizadas). Recomenda-se que o infuso seja consumido o mais breve possível, não extrapolando o período de 8 horas após preparo.

Decocção:

Colocar o material vegetal em água, tampar o recipiente, aquecer até entrar em ebulição, em seguida manter sob fervura por aproximadamente 5 minutos como regra geral, desligar a fonte de calor e coar ou filtrar. As gotinhas que ficam na tampa podem ser devolvidas ao decocto antes de servir. Utiliza-se este método principalmente em frutos secos, folhas muito rígidas, cascas, entrecascas, raízes e rizomas. Recomenda-se que o decocto seja consumido o mais breve possível, não extrapolando o período de 8 horas após o preparo.

Maceração:

Colocar a quantidade recomendada de água (em temperatura ambiente) sobre a quantidade de planta a ser utilizada, aguardar o tempo necessário e coar ou filtrar. Recomenda-se que o macerado seja consumido o mais breve possível, não extrapolando o período de 8 horas após o preparo.



Índice de plantas medicinais

MIL FOLHAS

Nome popular: mil folhas, mil em rama, novalgina, milefólio, aquiléia

Nome científico: *Achillea millefolium*

Parte utilizada: folha e inflorescência

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória, antisséptica, para conter sangramentos (principalmente em hemorragias do aparelho digestório), cicatrizante, atua nas cólicas intestinal e uterina (cólicas menstruais), analgésica (ação nas enxaquecas), antitérmica, protetora do fígado, antidiarreica, para varizes e hemorroidas, reguladora hormonal e menstrual, diurética e antisséptica urinária.

Forma de utilizar:

- Preparo por infusão

Adultos - Droga vegetal (planta seca): 1 colher de sopa caseira cheia (0,4 a 0,6g) em 150ml de água. Tomar 150ml do infuso 2 a 3 vezes ao dia. Uso por 2 a 3 meses no máximo, com intervalos mínimos de 15 dias

Crianças (acima de 3 anos): tomar 3ml do infuso por kg de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia

- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: banho de assento com volume suficiente do infuso, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é indicado para gestantes, crianças abaixo de 3 anos e lactantes. Evitar o uso em pacientes epilépticos.

Interações medicamentosas

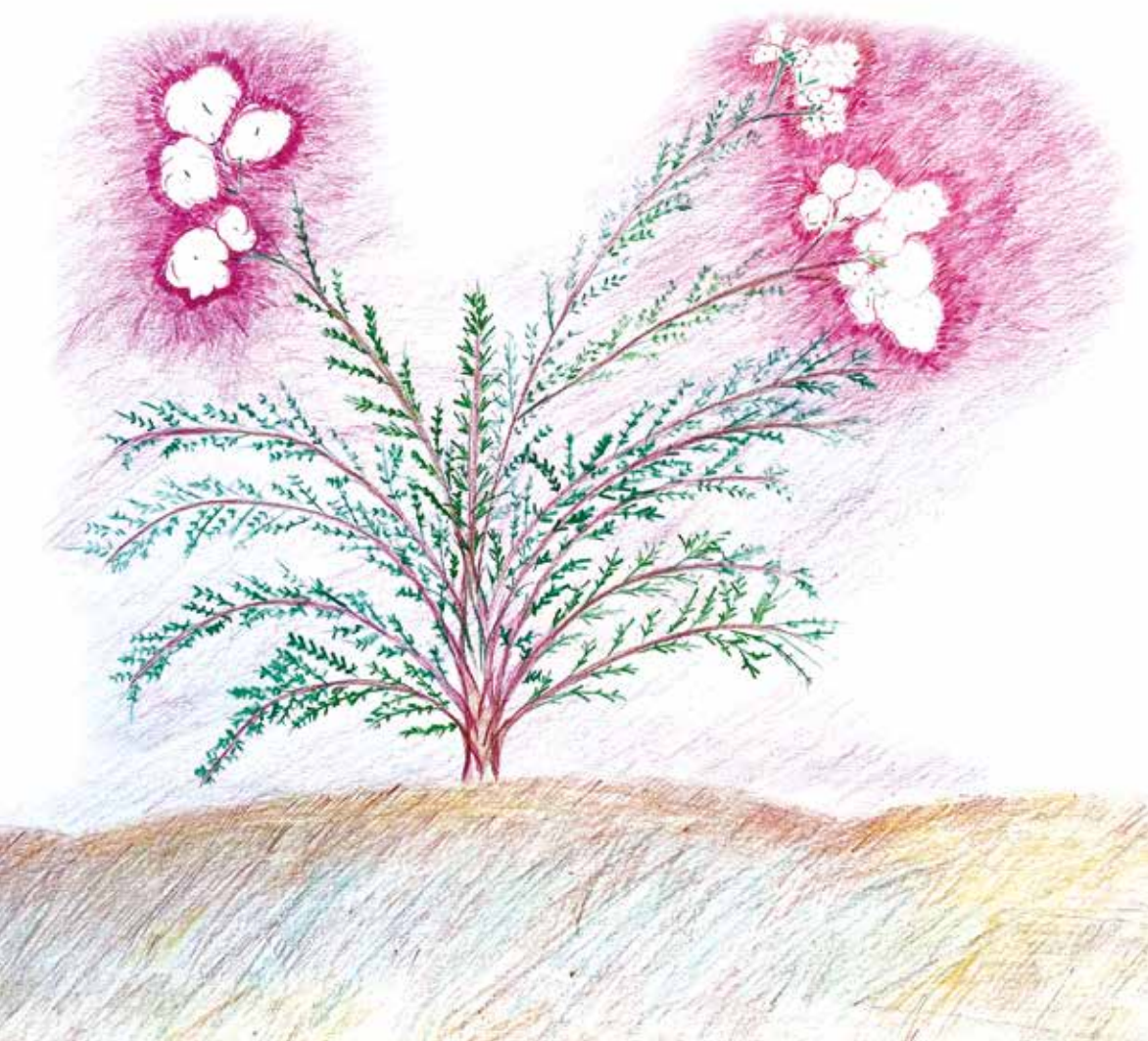
Pode potencializar a ação de anticoagulantes (medicamentos que alteram a coagulação do sangue) e hipotensores (medicamentos para baixar a pressão arterial).

Efeitos colaterais e toxicidade

Aumenta a secreção de suco gástrico. Pode causar dermatite. Doses elevadas podem provocar náuseas, vertigens, cefaleias e diminuir o limiar convulsivo.

Cultivo

Uma boa dica para quem cultiva essa espécie, é o seu plantio consorciado com *Rosmarinus officinalis* (alecrim), pois aumenta a biomassa da mil-folhas, diminui a produção de folhas do alecrim, ao mesmo tempo que eleva o teor de óleo essencial de ambas as espécies.



PERPÉTUA DO MATO

Nome popular: perpétua do mato, terramicina

Nome científico: *Alternanthera brasiliana*

Parte utilizada: folha e inflorescência

Ações terapêuticas:

Antiviral, antitérmica (para controle da febre), anti-inflamatória, analgésica e antiespasmódica. Cicatrizante e desbridante, antidiarreica, diurética (aumenta a produção e eliminação de urina), analgésica e antimicrobiana das vias urinárias (para as cólicas urinárias), expectorante.

Forma de utilizar:

- Folhas e inflorescências secas: 0,4 a 0,6g ou uma colher de sopa caseira rasa em 150ml de água
- Uso oral adulto: Tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso 3 a 6 vezes ao dia
- Uso tópico: Aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: borrifar o infuso sobre as lesões de pele 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo por via oral não deve ultrapassar 30 dias.

Não há dados na literatura com relação a interações medicamentosas, efeitos colaterais e toxicidade.



CARQUEJA

Nome popular: carqueja, carquejinha

Nome científico: *Baccharis trimera*

Parte utilizada: parte aérea

Ações terapêuticas:

Analgésica, anti-inflamatória, antigripal, antianêmica, antiviral (herpes simples), cicatrizante, estimulante da pigmentação da pele e tônica do couro cabeludo, protetora do fígado (princípios amargos), para má digestão (principalmente nas dispepsias biliares, associadas à ingestão de gorduras), antiácida, laxativa, estimula a vesícula biliar, para reduzir o colesterol, para reduzir a glicemia (glicose sanguínea) em casos de diabetes tipo 2.

Forma de utilizar:

- Preparo por decocção:

0,2 a 0,3g ou 1 colher de chá caseira cheia em 150ml de água

- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do decocto 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos com o decocto 2 a 3 vezes ao dia

Interações medicamentosas:

Não há dados na literatura.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Pode abaixar a pressão arterial ou gerar alterações digestivas em usos muito prolongados e doses elevadas. Doses excessivas e prolongadas (acima de 3 meses) podem provocar diminuição nos leucócitos (células de defesa do sistema imunológico).



CALÊNDULA

Nome popular: calêndula, mal-me-quer, maravilha

Nome científico: *Calendula officinalis*

Parte utilizada: flor

Ações terapêuticas:

Antisséptica, anti-inflamatória, antialérgica, cicatrizante, antiacne, hipolipemiante (reduz o colesterol), hipotensora suave, anti-hemorragica, estimulante da vesícula biliar, anti-inflamatória intestinal, antidiarreica, imunomoduladora, sedativa suave e analgésica nas cefaleias, reguladora menstrual, antiespasmódica (cólica menstrual), anti-inflamatória da mucosa oral.

Forma de utilizar:

- Flor seca íntegra: 0,4 a 0,6g ou 1 colher de chá caseira cheia em 150ml de água
- Uso oral: tomar 150ml do infuso 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos com o infuso 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera 2 a 3 vezes ao dia

Advertências e interações medicamentosas:

Nenhuma interação importante foi encontrada.



ERVA BALEEIRA

Nome popular: erva baleeira

Nome científico: *Cordia verbenacea*. Sn.: *Cordia curassavica*, *Varronia curassavica*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória potente e analgésica (principalmente para o sistema osteomuscular). Cicatrizante.

Forma de utilizar:

- Preparo por infusão:

0,9 a 1,1g ou 1 colher de chá caseira cheia em 150ml de água

Adultos:

- Uso oral: tomar 150ml do infuso 2 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar compressas com o infuso no local afetado 3 vezes ao dia
- Uso tópico: fazer escalda-pés com volume suficiente do infuso 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Utilização contínua não deve ultrapassar 15 dias

Deve ser evitado o uso em gestantes e lactantes, por falta de estudos que garantam segurança.

Não há dados na literatura sobre interações medicamentosas, efeitos colaterais e toxicidade.

Dados complementares:

A sabedora popular recomenda que a colheita das partes aéreas das plantas deva ser realizada na lua cheia, na parte da manhã. A erva baleeira é uma espécie brasileira com uso referenciado também pelos povos originários.



CÚRCUMA

Nome popular: cúrcuma, açafrão, açafrão da terra

Nome científico: *Curcuma longa*

Parte utilizada: rizoma

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória, anti-oxidante, anti-alérgica e cicatrizante (úlceras cutâneas), anti-agregante plaquetária (sistema circulatório), discretamente hipotensora (abaixa levemente a pressão arterial) e atua na melhora do colesterol alto. Atua na má digestão, nos gases intestinais, nas cólicas e inflamações intestinais do cólon. Estimula a vesícula biliar. Hipoglicemiante no diabetes mellitus tipo 2 (ajuda na diminuição das taxas de glicose sanguínea). Imunomoduladora. Estimula a menstruação. Protetora renal em pacientes diabéticos, assim como protege o rim de toxicidade de algumas drogas.

Forma de utilizar:

- Preparo por decocção:

Rizoma seco fragmentado – 0,4 a 0,6g ou ½ colher de café em 150ml de água

- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do decocto 2 a 3 vezes ao dia
- Uso oral: crianças acima de 3 anos devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do decocto por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o decocto sobre a pele ou úlcera 2 a 3 vezes ao dia

Interações medicamentosas:

Evitar uso com anticoagulantes e anti-inflamatórios, pois pode aumentar risco de sangramento.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Em doses elevadas pode aumentar a secreção gástrica e agravar quadros de doença péptica. De forma geral é uma espécie de uso seguro.



CAPIM-CIDREIRA

Nome popular: capim-cidreira, capim-limão, erva-cidreira, capim de cheiro

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Analgésica, antidiarréica (para má digestão gástrica), antiespasmódica (para as cólicas), ansiolítica (para controle da ansiedade).

Forma de utilizar:

- Folha seca rasurada: 0,9 a 1,1 g ou uma colher de sopa caseira rasa
- Uso oral adulto: Tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso 3 a 4 vezes ao dia
- Uso oral crianças: Tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, 3 a 4 vezes ao dia

Sem dados na literatura para interações medicamentosas, efeitos colaterais e toxicidade. É uma planta segura de forma geral.



EQUINÁCEA

Nome popular: equinácea, cometa-roxo

Nome científico: *Equinacea purpurea*

Parte utilizada: raiz ou planta toda

Ações terapêuticas:

Antisséptica, antifúngica, antiviral, anti-inflamatória, imunomoduladora (regula o sistema imunológico), antialérgica, antigripal. Atua nas infecções das vias aéreas superiores (gripes e resfriados). Previne infecções de repetição. Usada para herpes simples e afecções da cavidade oral.

Forma de utilizar:

- Raiz seca fragmentada: 0,4 a 0,6g ou uma colher de chá caseira cheia em 150ml de água
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso ou decocto 2 a 3 vezes ao dia
- Uso oral: crianças acima de 1 ano devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso ou decocto por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

O uso contínuo não deve ultrapassar 8 semanas, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário após intervalo de 15 a 30 dias. NÃO DEVE SER USADO POR PORTADORES DE DOENÇAS AUTOIMUNES, AIDS, TUBERCULOSE E PACIENTES EM USO DE MEDICAMENTOS IMUNOSSUPRESSORES.

Interações medicamentosas:

Evitar uso concomitante com imunossupressores, como corticoides por exemplo.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Pode causar febre e distúrbios gastrointestinais, como náusea, vômito, e paladar desagradável logo após a ingestão.



CAVALINHA

Nome popular: cavalinha, lixa-vegetal

Nome científico: *Equisetum hyemale* L.

Parte utilizada: parte aérea (exceto espigas com esporângios)

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória com indicações nas doenças reumáticas, gota, antianêmica, cicatrizante (indicado em úlceras cutâneas), antiacne, antifúngica, hipotensora suave (diminui a pressão arterial), diurética (indicada em casos de edemas / inchaços) e litolítica (contribui para quebra dos cálculos renais), hipoglicemiante, remineralizante, estimula a formação óssea, também contribuindo na consolidação de fraturas.

Forma de utilizar:

- Parte aérea seca pulverizada: 0,4 a 0,6g ou uma colher de café rasa em 150ml de água
- Adultos: Tomar 150ml do infuso, 3 a 6 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 20 dias.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Evitar uso prolongado, pois pode provocar deficiência de Vitamina B1 (tiamina) O uso crônico pode provocar cefaleias, perda do apetite e distúrbios de digestão.



CHAMBÁ

Nome popular: chambá

Nome científico: *Justicia pectoralis*

Parte utilizada: folhas

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória, analgésica, antitérmica (para febre), antiespasmódica (para cólicas), expectorante, broncodilatadora, antitussígena (para controle da tosse), ansiolítica leve (para controle da ansiedade).

Forma de utilizar:

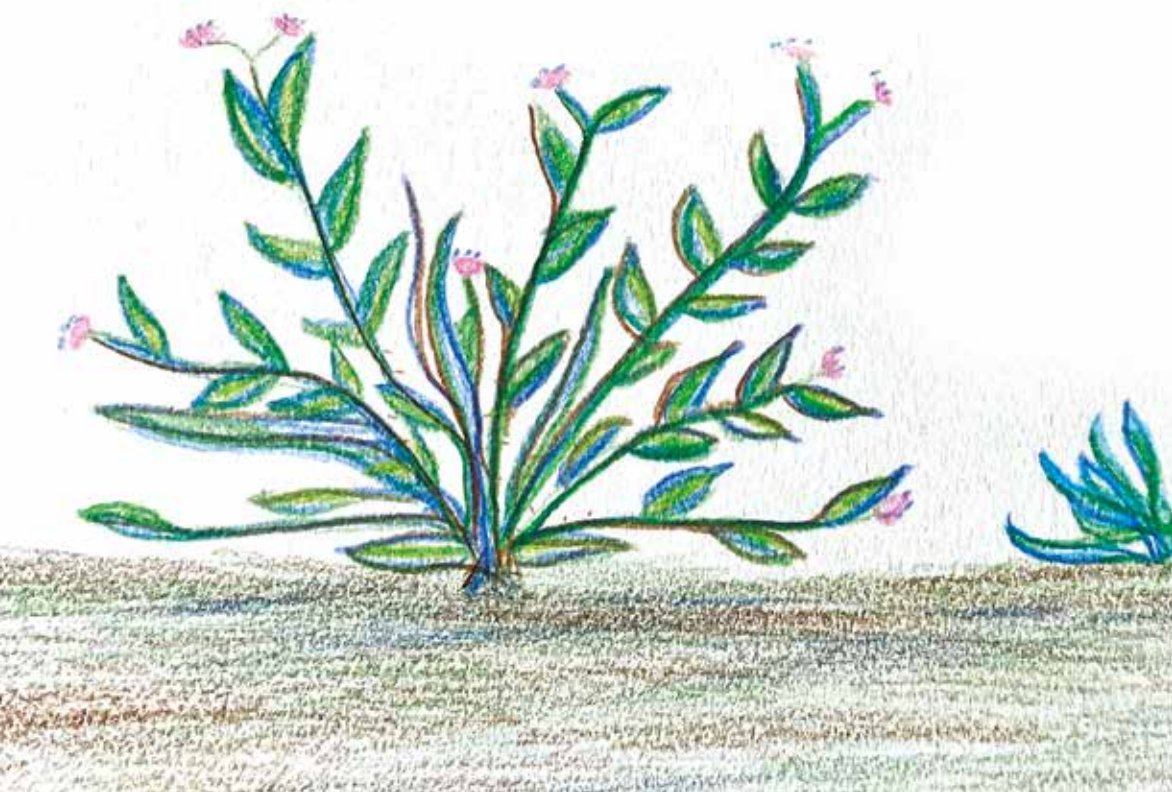
- Folha seca rasurada: 0,4 a 0,6g ou uma colher de sopa caseira rasa em 150ml de água
- Uso oral adultos: Tomar 150ml do infuso 2 a 3 vezes ao dia
- Uso oral crianças acima de 3 anos: Tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 15 dias.

Efeitos colaterais e toxicidade:

A secagem inadequada pode predispor à contaminação por fungos, que transformam a cumarina da planta, em dicumarol, uma substância tóxica que predispõe a hemorragias.



ERVA CIDREIRA

Nome popular: erva cidreira, falsa melissa, cidreira de arbusto, lípia

Nome científico: *Lippia alba*

Parte utilizada: folha (com ou sem sumidade florida)

Ações terapêuticas:

Analgésica, antisséptica, antiviral, antitérmica, antiespasmódica (cólica intestinal e menstrual), antiemética (contra náusea e vômitos), auxilia a digestão, analgésica e preventiva da enxaqueca e das cefaléias tensionais crônicas, sedativa, anticonvulsivante, relaxante muscular, reguladora menstrual, expectorante e mucolítica.

Forma de utilizar:

- Folhas secas rasuradas: 0,4 a 0,6g ou 1 colher de sopa caseira rasa em 150ml de água
- Uso oral adulto: Tomar 150ml do infuso 2 a 3 vezes ao dia
- Uso oral crianças: crianças acima de 3 anos devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 6 meses, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 30 dias.

Interações medicamentosas:

Pode potencializar o efeito de medicamentos depressores do sistema nervoso central. O uso concomitante de *Lippia alba* e paracetamol, pode aumentar a toxicidade desta droga.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Não se recomenda a pessoas com pressão arterial baixa, pois pode agravar o quadro. Doses mais elevadas podem provocar irritação da mucosa gástrica (estômago), devendo ser evitada em casos de gastrite e úlceras gastroduodenais, mas em geral é uma planta com boa margem de segurança.



CAMOMILA

Nome popular: camomila, maçanilha, matricária

Nome científico: *Matricaria camomila*

Parte utilizada: sumidade florida

Ações terapêuticas:

Ações terapêuticas: anti-inflamatória, analgésica, antitérmica, antisséptica, antiviral contra herpes tipo I, antialérgica, cicatrizante, favorece a digestão estomacal, antiespasmódica (atua nas cólicas abdominais), carminativa (atua nos gases intestinais), ansiolítica (para ansiedades, insônia), analgésica nas cefaleias vasculares (enxaqueca), imunoestimulante, para sintomas do climatério e síndrome da tensão pré-menstrual.

Forma de utilizar:

- Sumidade florida seca íntegra: 0,4 a 0,6g ou 1 colher de sopa caseira rasa em 150ml de água
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso, 3 a 4 vezes ao dia
- Uso oral: crianças devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos com o infuso, 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera 2 a 3 vezes ao dia
- Uso tópico: borrifar o infuso sobre as lesões de pele 2 a 3 vezes ao dia

Interações medicamentosas:

Pode potencializar o efeito dos anticoagulantes. Evitar uso com sais de ferro, pela diminuição de absorção deste mineral.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Pode causar irritação dos olhos, fotodermatite ou dermatite de contato em pessoas sensíveis. Pode ocasionar efeito paradoxal em algumas pessoas, como insônia e excitação, principalmente em doses excessivas.



ESPINHEIRA-SANTA

Nome popular: espinheira-santa, cancrosa, cancerosa, maiteno, erva-santa, sombra-de touro, salva-vidas

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Antidispéptica, antiácida, protetora da mucosa gástrica (para casos de gastrite), ameniza os efeitos colaterais de quimioterápicos como náusea, vômitos e mucosite orofaríngea. Anti-inflamatória, anti-ulcerogênica (evita a formação de úlceras) e antidispéptica (atua na má digestão).

Forma de utilizar:

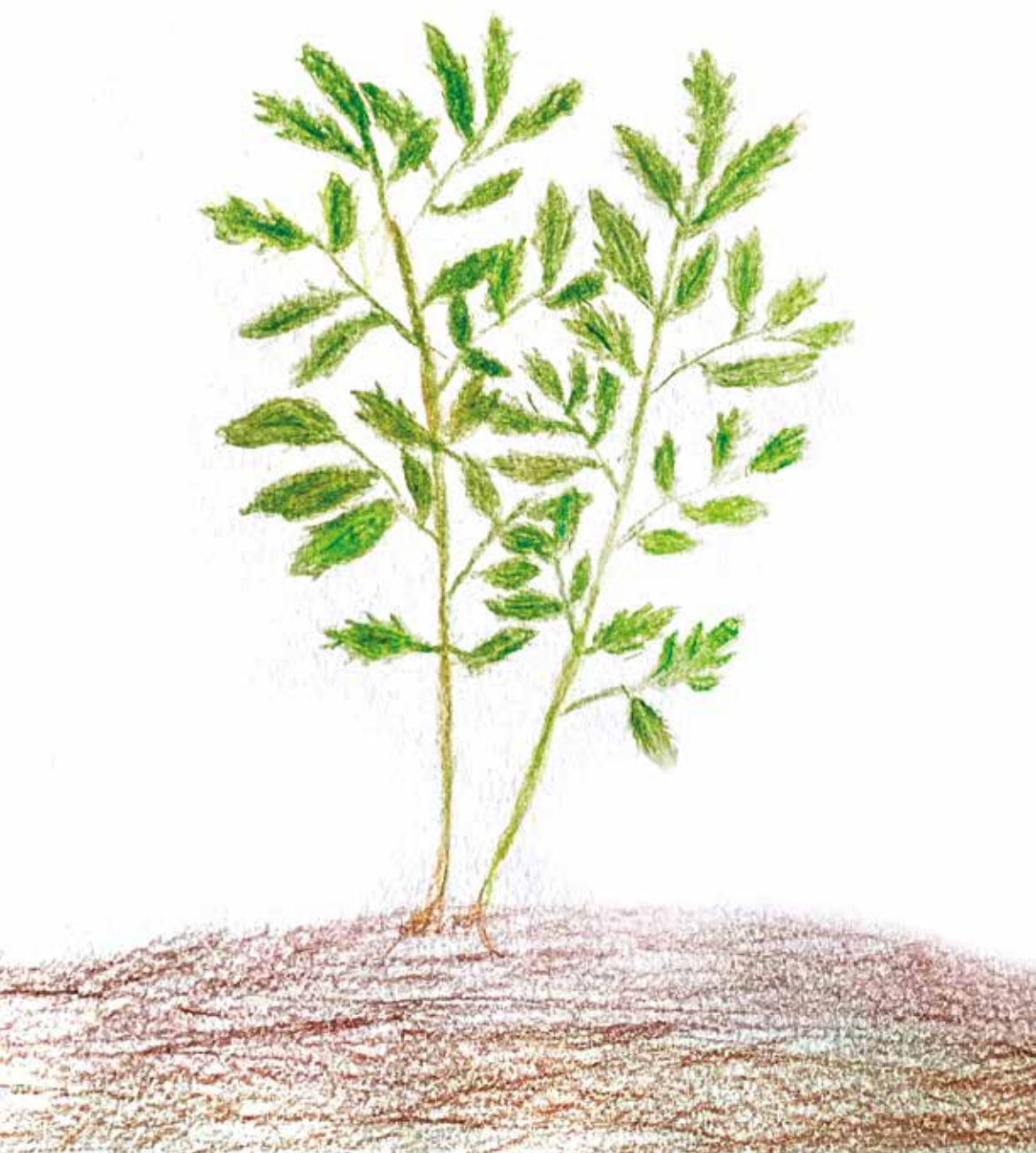
- Folha seca pulverizada: 0,4 a 0,6g ou 1 colher de café cheia
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso 3 a 6 vezes ao dia. O tratamento deve ser feito por 2 meses
- Uso oral: crianças acima de 6 anos devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, 3 a 6 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 6 meses, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 30 dias.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Pode diminuir a lactação se o uso for prolongado.



GUACO

Nome popular: guaco

Nome científico: *Mikania laevigata*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Expectorante, broncodilatadora, descongestionante, mucolítica, antialérgica suave e antisséptica das vias respiratórias, anti-inflamatória, antisséptica e cicatrizante da cavidade oral (indicada nas mucosites, úlceras orais), diurética, eupéptica (facilita a digestão) e orexígena (estimula a apetite), analgésica.

Forma de utilizar:

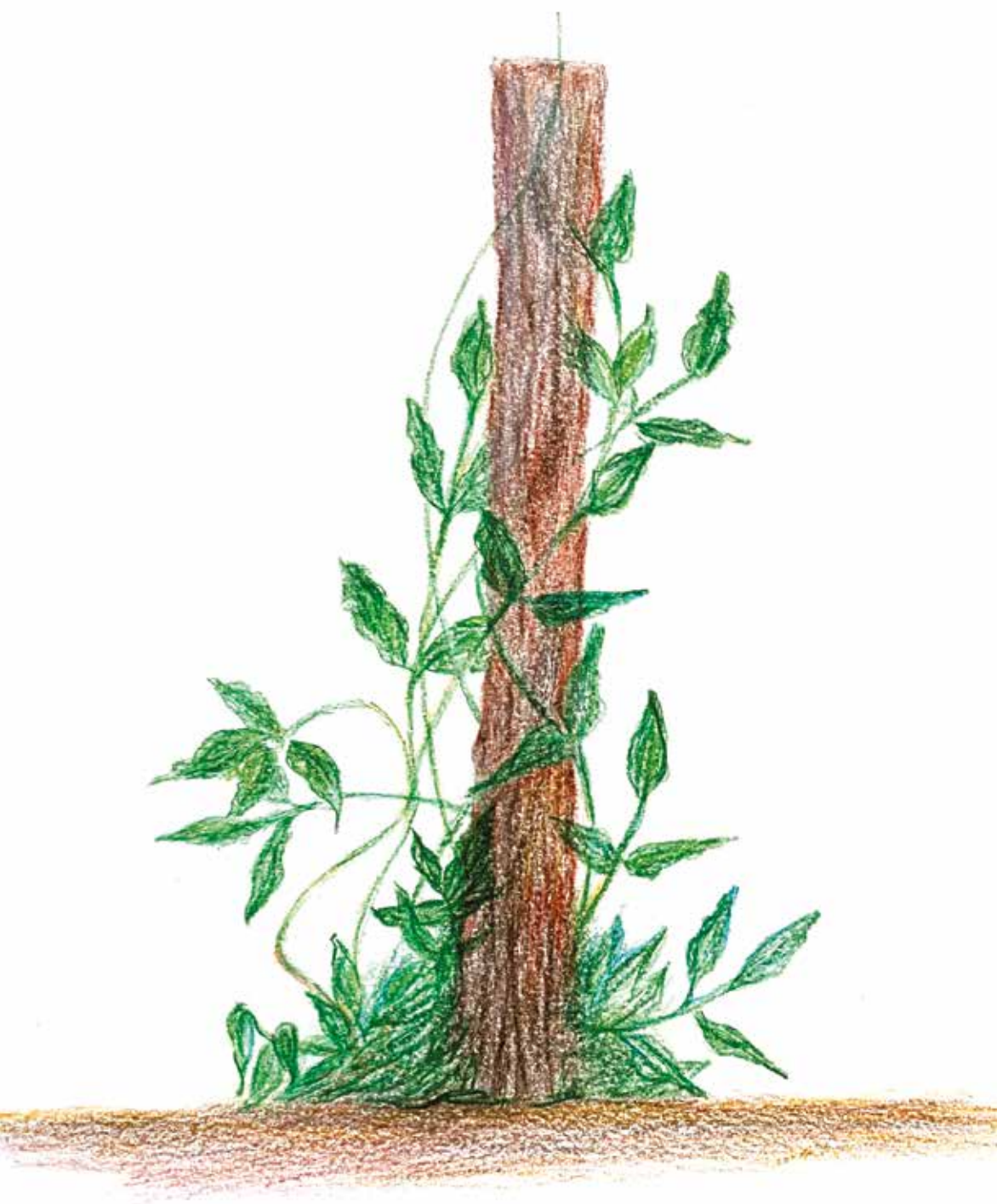
- Folha seca rasurada: 0,4 a 0,6g ou uma colher de sopa caseira cheia em 150 ml de água
- Uso oral adulto: Tomar 150ml (1 xícara de chá) do decocto 2 a 3 vezes ao dia
- Uso oral crianças: crianças acima de 3 anos devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do decocto por quilograma de peso corporal por dose, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças abaixo de 3 anos, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 dias, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 5 dias.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Certas cumarinas interferem na coagulação sanguínea e o uso prolongado do Guaco, teoricamente pode causar hemorragia, embora na prática clínica, isto não tenha sido constatado. É prudente evitar em doenças hemorrágicas. Doses mais altas podem causar vômitos e diarreia, além de sintomas dispépticos (má digestão).



MANJERICÃO

Nome popular: manjerição, alfavaca

Nome científico: *Ocimum basilicum*

Parte utilizada: folha (com ou sem flor)

Ações terapêuticas:

Antisséptica, analgésica, cicatrizante, para alívio de cólicas (intestinais, menstruais), para melhor digestão gástrica e para excesso de gases (estomáquica, eupéptica e carminativa), broncodilatadora, descongestionante e antitussígena, diurética leve.

Forma de utilizar:

- Folha seca rasurada: 0,4 a 0,6g ou 1 colher de sopa caseira rasa em 150ml de água
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes.

Interações medicamentosas:

Não há dados na literatura.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Doses mais elevadas podem causar torpor e bradicardia (diminuição do ritmo cardíaco).



GINSENG-BRASILEIRO

Nome popular: fáfia, ginseng-brasileiro

Nome científico: *Pfaffia glomerata*

Parte utilizada: raiz

Principais indicações:

Estados de convalescência e sintomas decorrentes do estresse

Ações terapêuticas:

Anti-inflamatória, antianêmica, adaptógena (ajuda no estresse físico e mental), cicatrizante, regeneradora celular, desintoxicante, aumenta a produção de estrogênio, hipoglicemiante (reduz glicose sanguínea), hipolipemiante (ajuda na redução do colesterol), imunomoduladora e imunoestimulante, relaxante muscular e hipouricemiante (abaixa os níveis de ácido úrico).

Forma de utilizar:

- Raiz seca fragmentada: 0,9 a 1,1 ou 1 colher de café rasa em 150ml de água
- Uso oral adultos: Tomar 150ml do infuso 2 a 3 vezes ao dia, preferencialmente antes das 18h

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso não deve ultrapassar 2 meses, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 15 dias.

Interações medicamentosas:

Não é indicado para pacientes em uso de medicações indutoras do sono. Pode elevar a pressão arterial e reduzir efeitos de medicações anti-hipertensivas.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Se usada à noite, pode causar insônia.



BOLDO BRASILEIRO

Nome popular: boldo, boldo brasileiro, boldo nacional, folha de oxalá

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Antiespasmódica (para cólicas abdominais), hipolipemiante (ajuda na redução do colesterol alto), protetora do fígado, estimulante da produção de bile e contração da vesícula, desintoxicante e tônica do fígado, eupéptica (facilita a digestão) e carminativa (atua no excesso de gases intestinais).

Forma de utilizar:

- Pode ser usada em maceração ou infusão: 1,6g ou 4 colheres de chá cheia da folha fresca in natura
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso ou macerado, 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 7 dias.

Interações medicamentosas:

Não há dados na literatura.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Em altas doses pode provocar irritação do tubo digestivo.



ALECRIM

Nome popular: alecrim, alecrim de cheiro, rosmarinho, rosmarino, rosa-marinha

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Parte utilizada: folha

Ações terapêuticas:

Tônica da circulação sanguínea e do sistema nervoso, reguladora da pressão arterial, vasodilatadora coronariana, protege o fígado, estimula produção de bile e contração da vesícula biliar, ajuda na digestão, estimula o sistema imunológico, antidepressiva, expectorante, reguladora menstrual, diurética leve, antisseborreica e cicatrizante, antisséptica.

Forma de utilizar:

- Folha seca inteira: 0,9 a 1,1g ou uma colher de chá caseira cheia em 150ml de água
- Uso oral: adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso duas a três vezes ao dia
- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos com o infuso duas a três vezes ao dia
- Uso tópico: aplicar o infuso sobre a pele ou úlcera duas a três vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendado par crianças, lactantes e gestantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se necessário, após intervalo de 7 dias.

Interações medicamentosas:

Não há dados na literatura.

Efeitos colaterais e toxicidade:

Pode alterar o sono se usado à noite. Pode diminuir o limiar convulsivo em pacientes epiléticos.



SABUGUEIRO

Nome popular: sabugueiro

Nome científico: *Sambucus australis*

Parte utilizada: flor

Ações terapêuticas:

Ações terapêuticas: anti-inflamatória, antitérmica (para a febre), antialérgica, cicatrizante, antisséptica, antiviral, imunoestimulante, analgésica nas nevralgias, analgésica nas cefaleias vasculares (enxaqueca), sedativa suave, anticonvulsivante, sudorífera, descongestionante nasal, expectorante, diurética uricosúrica (ajudar a eliminar ácido úrico na urina).

Forma de utilizar:

- Flor seca íntegra: 0,4 a 0,6g ou uma colher de chá cheia em 150ml de água
- Uso oral:

Adultos devem tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso duas a três vezes ao dia

Crianças devem tomar 3ml (1 colher de chá caseira) do infuso por quilograma de peso corporal por dose, duas a três vezes ao dia

- Uso tópico: fazer bochechos ou gargarejos com o infuso duas a três vezes ao dia
- Uso tópico: borrifar o infuso sobre as lesões de pele duas a três vezes ao dia

Advertências:

Não é recomendável para gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 7 dias.



VITEX

Nome popular: vítex, alecrim de angola, alecrim do norte, limba, pau de angola

Nome científico: *Vitex agnus castus*

Parte utilizada: folha

Principais indicações:

Síndrome da tensão pré-menstrual, irregularidade menstrual, mastalgia cíclica (dor nas mamas), acne, sintomas do climatério, controle da libido.

Ações terapêuticas:

Antifúngica, antisséptica, antiespasmódica (alivia as cólicas), antiacne, cicatrizante, hipnótica e ansiolítica (controle da ansiedade), reguladora menstrual, analgésica na mastalgia (dor nas mamas), alivia sintomas da tensão pré-menstrual, coadjuvante no tratamento da endometriose e sintomas funcionais da menopausa.

Forma de utilizar:

- Folha seca rasurada: 0,4 a 0,6g ou uma colher de chá caseira cheia em 150ml de água
- Uso oral adultos: Tomar 150ml (1 xícara de chá) do infuso 2 a 3 vezes ao dia

Advertências:

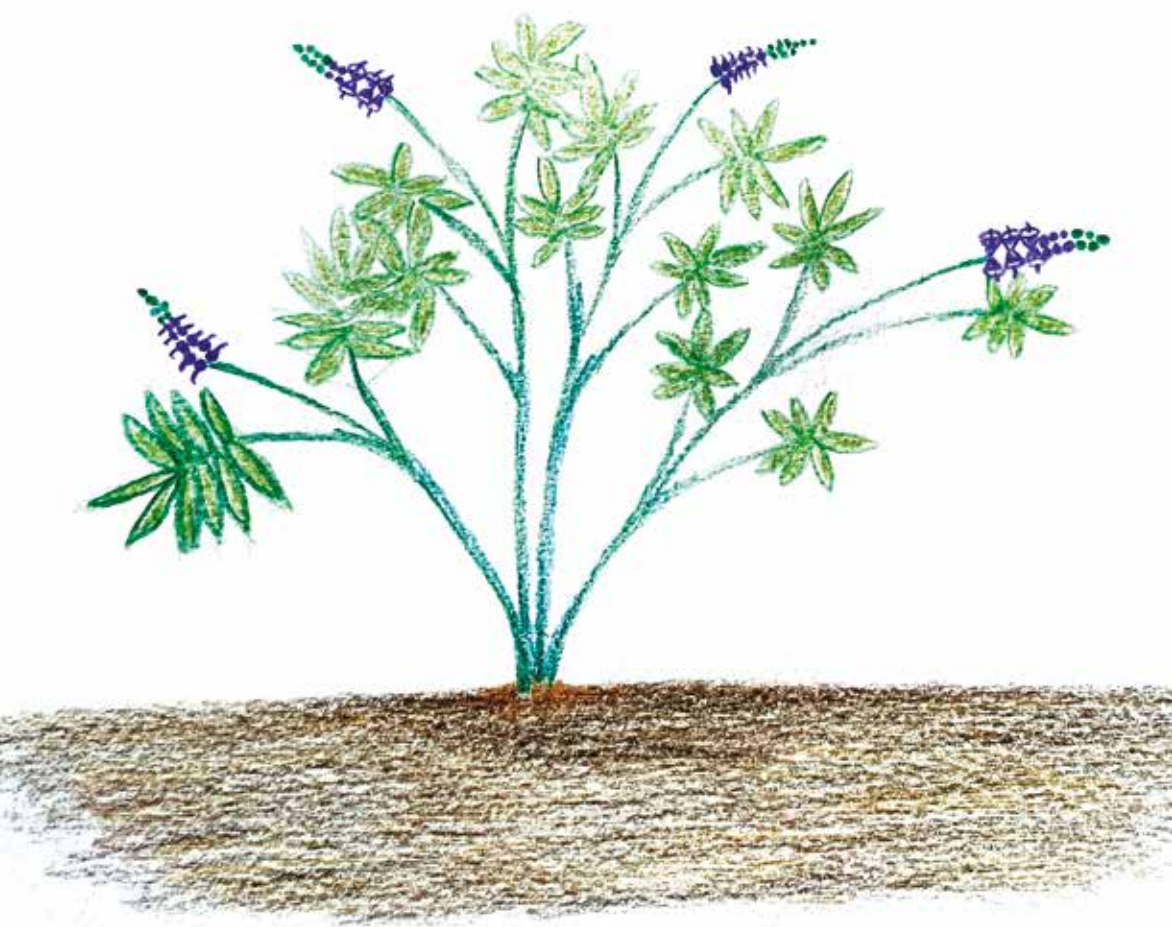
Não é recomendado para crianças, gestantes e lactantes. O uso contínuo não deve ultrapassar 15 a 30 dias, podendo-se repetir o tratamento, se for necessário, após intervalo de 3 dias.

Interações medicamentosas:

Existem interações medicamentosas específicas, cuja orientação deve ser por profissional de saúde. Deve-se por exemplo evitar o uso concomitante com diazepínicos. Evitar o uso nos pacientes em tratamento com ômega-3.

Efeitos colaterais e toxicidade:

O uso prolongado pode reduzir a potência sexual ou a libido. Em geral é uma planta segura, mas pode apresentar efeitos adversos como náuseas, cefaleias, distúrbios gastrointestinais e aumento do fluxo menstrual em alguns casos.



Referências Bibliográficas

Pereira, Ana Maria Soares; Doneida, Victor Carlos. *Formulário de Preparação Extemporânea: Farmácia da Natureza Chás Medicinais*. 2ª edição. São Paulo: Bertolucci, 2020.

Pereira, Ana Maria Soares. *Manual Prático de Multiplicação e Colheita de Plantas Medicinais*. 1ª edição. Ribeirão Preto: Bertolucci, 2011.

Lorenzi, Harri; Matos, Francisco José de Abreu. *Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas*. 2ª edição. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.



Augusto Cesar Cabral de Menezes é médico formado pela UFF-Niterói/RJ, Residência em Cirurgia Geral pelo Hospital Estadual Getúlio Vargas-RJ, formação em Medicina Antroposófica pela ABMA-RJ e pela Kolisko-Akademie-Alemanha, formação em Fitoterapia pela USP-Ribeirão Preto, formação em Cultivo Biodinâmico de Plantas Medicinais em Sistemas Agroflorestais pela Fiocruz- Brasília/DF. Idealizador e coordenador do Horto Biodinâmico Mil Folhas de 2021 a 2024.

*Cuidar da terra
Sanar o ser humano
Semeando amor
E cultivando a vida!*



Realização:

unesp 



ISBN: 978-65-5067-087-0

