

## BABOSA



**Nome Popular**  
Babosa.

**Nome científico**  
*Aloe vera*.

**Uso Medicinal**

Lesões da pele: queimaduras, úlceras de estase, escaras de decúbito. Afecções de pele: psoríase, eczemas, erisipela, acne,

picada de inseto, seborreia e queda de cabelo. Hemorroidas (uso tópico).

**Preparo**

Uso externo: gel mucilaginoso fresco.

**Cultivo:** em ambiente seco. Não tolera solo encharcado. Propaga-se por "filhotes", que nascem ao pé da planta-mãe. Regar 2 vezes por semana, se necessário.

## MANJERICÃO



**Nome popular**  
Manjeriçao, alfavaca doce.

**Nome científico**  
*Ocimum basilicum* L.

**Uso Medicinal**

Aromática, digestiva, afecções intestinais, tosse, febre, ferida, afecções de garganta e estimula a secreção láctea.

**Preparo**

Uso interno (chá): infusão de 1 colher de chá de folhas verdes em 1 xícara de chá com água fervente. Para problemas digestivos, tomar uma xícara antes das refeições. Para afecções da garganta, fazer gargarejos e bochechos, 3 a 4 vezes ao dia. Para problemas das vias respiratórias, tomar 1 xícara do chá a 40° C, que pode ser adoçada com mel.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Não é recomendado o uso nos 3 primeiros meses de gravidez.

**Cultivo:** propagação por estacas. Prefere solos férteis, adubado em composto orgânico ou esterco. Regar 3 vezes por semana, se necessário.

## BOLDO



**Nome popular**

Boldo, boldo nacional.

**Nome científico**

*Plectranthus barbatus*.

**Uso Medicinal**

Distúrbios da digestão.

**Preparo**

Maceração: 1 colher (sopa) de folhas frescas picadas ou 2 folhas, 1 xícara de água fria e deixar repousar por 2 horas. Posologia: 1 a 3 xícaras (chá) ao dia.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Não deve ser utilizada em gestantes, lactantes, crianças, pessoas com hipertensão (pressão alta), hepatites e obstrução das vias biliares.

Pessoas que fazem uso de medicamentos para o sistema nervoso central não devem usar. Uso prolongado pode causar irritação gástrica.

**Cultivo:** propagação por estacas. Prefere solo argiloso e arenoso, adubado em composto orgânico ou esterco. Regar 2 a 3 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## ERVA-CIDREIRA DE GALHO



**Nome popular**

Erva-cidreira, cidreira de galho.

**Nome científico**

*Lippia alba*.

**Uso Medicinal**

Afecções respiratórias, cólicas em geral, indigestão, afecções da pele, afecções hepáticas, dores reumáticas, insônia, ansiedade,

nervosismo, recuperação pós-parto.

**Preparo**

Para adultos: chá (infusão) de 2 g de erva seca ou 4 g de erva fresca (1 colher sopa em 1 xícara de água) de folhas e ramos floridos em decocto ou infuso até 3 vezes ao dia. Para crianças: de 1/6 a 1/3 da dose, de acordo com idade.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Doses elevadas podem causar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão.

**Cultivo:** propagação por estacas. Prefere solo fértil, adubado em composto orgânico ou esterco. Regar 3 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## CAPIM-CIDREIRA



**Nome Popular**

Erva-cidreira, capim limão, capim-cidreira.

**Nome científico**

*Cymbopogon citratus*.

**Uso Medicinal**

Cólicas intestinais e uterinas.

Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante.

**Preparo**

Chá (infusão): de 1 a 3 g de planta fresca (1 colher de chá), 1 xícara (chá) ou 150 ml de água fervente. Tomar de 2 a 3 xícaras de chá ao dia.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

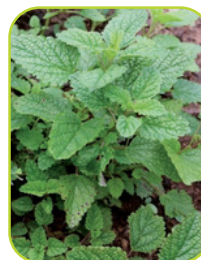
Abortiva em doses concentradas.

**Informações adicionais:** pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmantes).

**Cultivo:** em solos úmidos. Propaga-se por divisão de touceiras; as folhas são podadas. Regar de 3 a 4 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## MELISSA



**Nome Popular**  
Melissa.

**Nome científico**

*Melissa officinalis*.

**Uso Medicinal**

Enxaqueca, insônia, tensão nervosa, herpes labial. Afecções do aparelho digestivo, flatulência e cólicas.

**Preparo**

Uso externo: compressa para evitar congestão mamária. Chá (infusão): 4 g de planta fresca (2 colheres de sobremesa) em 1 xícara (chá) ou 150 ml de água fervente. Tomar de 2 a 3 xícaras de chá ao dia.

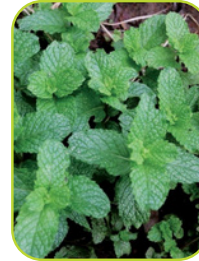
### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Não fazer uso prolongado, pois pode reter líquidos. Não deve ser usado por pessoas com hipotireoidismo (redução da função da tireoide). Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa.

**Cultivo:** prefere solos férteis, drenados, ricos em matéria orgânica. Exige muita umidade. Em período de estiagem, as folhas ficam amarelas e menores. Regar de 3 a 4 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## HORTELÃ



**Nome Popular**  
Hortelã.

**Nome científico**  
*Mentha sp.*

**Uso Medicinal**

Cólicas, flatulências (gases), problemas hepáticos.

**Preparo**

Chá (infusão): 1,5 g de planta fresca (1 colher de café), 1 xícara (chá) ou 150 ml de água fervente. Tomar de 2 a 4 xícaras de chá ao dia.

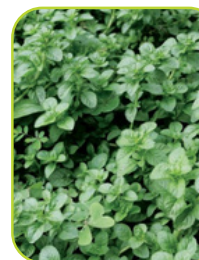
### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos, durante a lactação e cálculos biliares.

**Cultivo:** em solo rico em matéria orgânica, úmido e em local sombreado. Reproduz-se por estacas ou divisão de rizomas. Regar de 3 a 4 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## POEJO



**Nome Popular**  
Poejo.

**Nome científico**

*Mentha pulegium*.

**Uso Medicinal**

Afecções das vias respiratórias: gripe, resfriado, tosse, bronquite. Digestão lenta. Diarreias agudas.

**Preparo**

Chá (infusão): 5 g da planta verde (1 xícara de café), 1 xícara (chá) de água fervente. Tomar de 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Contraindicado para gestantes (pode provocar aborto) e para crianças abaixo de dois anos.

Tóxica em altas doses, causando irritação do trato gastrointestinal (vômito, diarreia). Intoxicações graves podem levar a um colapso respiratório.

**Cultivo:** em solos ricos em matéria orgânica, úmidos. Reproduz-se por divisão de rizomas e estacas. Regar de 3 a 4 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## ALECRIM



**Nome Popular**  
Alecrim.

**Nome científico**  
*Rosmarinus officinalis*.

**Uso Medicinal**

Distúrbios circulatórios; como antisséptico e cicatrizante; dispepsia (distúrbios digestivos).

**Preparo**

Chá (infusão): de 3 a 6 g de planta fresca (1 colher de sopa), 1 xícara (chá) ou 150 ml de água fervente. Tomar de 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

Não deve ser utilizado por pessoas com doença prostática, gastroenterite, dermatoses em geral e com histórico de convulsões.

Usado cronicamente ou em doses excessivas pode causar irritação renal e gastrointestinal. **Cultivo:** local com bastante luminosidade, solo seco, arenoso e bem drenado. Reproduz-se por estacas das ponteiros. Regar de 2 a 3 vezes por semana, se necessário.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário Oficial da União em 10/03/2010.*

## LAVANDA (Alfazema)



**Nome popular:**

Alfazema, Lavanda.

**Nome científico:**  
*Lavandula angustifolia*.

**Uso medicinal:**  
Calmante natural, ajuda no alívio da ansiedade, insônia e dores de cabeça. Também tem ação antisséptica e cicatrizante.

**Preparo:** Infusão das flores secas (1 colher de sopa para 1 xícara de água quente) ou uso do óleo essencial (somente uso externo).

### TOXICIDADE E CONTRAINDICAÇÃO

O óleo essencial não deve ser ingerido; evitar em gestantes, lactantes e crianças pequenas. Pode causar sonolência.

**Cultivo:**

Precisa de sol pleno, solo arenoso e bem drenado, com pouca umidade.

*Planta para fins fitoterápicos reconhecida pela ANVISA conforme publicação no Diário da União em 10/03/2010.*

