

## FORMAS DE PREPARO DAS PLANTAS

**Infusão:** Folhas, flores, rizomas frescos e cascas finas e verdes.

- Rasurar a planta e colocar numa vasilha. Adicionar água fervente e tampar. Deixar em repouso por 10 a 15 minutos, coar e tomar.

**Decocção:** Casca, ramos, frutos secos e sementes.

- Colocar a erva e água fria em uma vasilha e colocar para ferver por 10 a 20 minutos em fogo médio. Deixar em repouso por 10 a 15 minutos, coar e tomar.

**Pó:** Na forma seca: folhas, flores, rizomas, cascas, ramos, frutos e sementes.

- triturar até virar pó fino e coar.

## CUIDADOS ESPECIAIS

- Identificar a planta certa e as partes a serem utilizadas.

- Utilizar somente plantas bem desenvolvidas e com aspecto sadio.

- Utilizar as plantas com cautela, de preferência com acompanhamento médico ou farmacêutico, pois elas podem provocar efeitos colaterais como todo medicamento.

- Fazer a colheita no período da manhã e em dias secos, fazer a secagem em local limpo, arejado e à sombra.

- Após a secagem armazenar as plantas em recipientes limpos e esterilizados e em local limpo e arejado, escuro, livre de insetos, ratos, mofo e poeira.

- Evite o uso prolongado das plantas medicinais, sem supervisão médica ou farmacêutica.

## DOSES PARA LÍQUIDOS

1 colher de café (rasa)	2 ml
1 colher de chá (rasa)	5 ml
1 colher de sopa (rasa)	15 ml
1 xícara de café	50 ml
1 xícara de chá (chávena)	100 a 120 ml
1 copo americano	150 ml

## DOSES PARA PÓS

1 colher de café (rasa)	0,5 g
1 colher de chá (rasa)	1,0 g
1 colher de sobremesa	3,0 g
1 colher de sopa (rasa)	5,0 g

Direção Geral: Tânia da Silva Vaz

Direção Administrativa: Luciana Machado Martins

**Creemic**  
**CENTRO ESTADUAL DE REFERÊNCIA**  
**EM MEDICINA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR**

Rua 26 c/ BR 153, nº 521. Bairro Santo Antônio  
CEP: 74.580-090 – Goiânia – GO  
Fone: 3201-3605



CREMIC  
Centro Estadual  
de Referência em  
Medicina Integrativa  
e Complementar

SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



O ESTADO QUE DÁ CERTO

Creemic

**CENTRO ESTADUAL DE REFERÊNCIA**  
**EM MEDICINA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR**



# PLANTAS MEDICINAIS


















## INDICAÇÕES E DOSAGENS

Engº Agrº João Carlos Mohn Nogueira  
Farmacêutica bioquímica: Wylzeneth S. C. Português



Goiânia  
2024

# PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO CREMIC

Cultura	Parte utilizada	Indicação	Dosagem
<b>Acariçoba</b> <i>Hydrocoiyle umbellata L.</i>	 Folhas	Uso oral: Calmante, tônico cerebral (Cansaço mental).	4 a 6 folhas em um copo de leite antes de dormir.
<b>Açafrão</b> <i>Cúrcuma longa L.</i>	 Rizoma	Uso oral: Antiinflamatório, antialérgico, antianêmico. Uso externo: Antisséptico, cicatrizante.	Pó: 0,25 g 3x ao dia (1 colher de café).
<b>Alecrim</b> <i>Rosmarinhos officinalis L.</i>	 Folhas	Uso oral: Digestivo, problemas cardíacos. Uso externo: Dores musculares Banhos.	Pó: 1,0 g 2x ao dia (1 colher de chá).
<b>Alfavaca</b> <i>Ocimum ggratissimum L.</i>	 Folhas	Uso oral: Broncodilatador, tosses, antigripal.	Pó: 1,0 g 3x ao dia. Infusão: 3 a 4 folhas em uma chávena de água.
<b>Alho</b> <i>Allium sativum L.</i>	 Bulbilho	Uso oral: Antiinflamatório, vasodilatador, antigripal, antilipêmico. Uso externo: Antirreumático (Óleo Medicado).	Pó: 0,5 a 1,0 g 3x ao dia (1 colher de chá).
<b>Babosa</b> <i>Aloe vera L.</i>	 Folhas	Uso externo: Cicatrizante, queimaduras leves, queda de cabelos. Uso oral: Laxante hemorroidas, emenagogo.	Pó: 1,0 a 2,0 g 2x ao dia (1 colher de sobremesa).
<b>Canela</b> <i>Cinnamomum zeylanicum Nees.</i>	 Folha e casca	Uso oral: Antigripal, cólicas menstruais, tônico cardíaco	Pó: 1,0 g 2x ao dia (1 colher de chá). Infusão: 3 a 4 folhas verdes maceradas em uma chávena de água. Decocção: 2 a 3 cascas em um litro de água.
<b>Capim Cidreira, Capim Limão</b> <i>Cymbopogon citratus (DC) Staf.</i>	 Folhas	Uso oral: Hipotensor, antigripal, carminativo, analgésico (dores de cabeça).	Pó: 1,0 g 3x ao dia (1 colher de chá). Infusão: 2 a 3 folhas picadas em uma chávena de água.
<b>Carqueja</b> <i>Baccharis trimera DC</i>	 Parte aérea	Uso oral: Obesidade, digestivo, problemas hepáticos, hipoglicemiante.	Pó: 1,0 a 2,0 g 2x ao dia (1 colher de chá). Infusão: 50 a 60 g da planta picada em uma chávena de água.
<b>Cavalinha</b> <i>Equisetum hyemale L.</i>	 Parte aérea	Uso oral: Enfermidades renais e das vias urinárias, diurético, remineralizante, incontinência noturna de crianças (adstringente geniturinário).	Infusão: 60 g da parte aérea picada em 150 ml de água.
<b>Espinheira Santa</b> <i>Maytenus ilicifolia (Mart. Ex Reissek) Biral</i>	 Folhas	Uso oral: Protetor da mucosa gástrica, gastrites, úlceras gástricas, gastralgias, dispepsias, constipação.	Infusão: 3 chávenas/dias. Pó: 1 cápsula 3 x ao dia (Cápsulas de 500 mg).
<b>Gengibre</b> <i>Zingiber officinale Roscoe</i>	 Rizoma	Uso oral: Antiinflamatório, antigripal, antisséptico, digestivo, antidispéptico, imunoestimulante.	Pó: 0,5 a 1,0 g 3x ao dia. Decocção: 100 g de rizoma em uma chávena de água.
<b>Guaco</b> <i>Mikania glomerata Spreng.</i>	 Folhas	Uso oral: Broncodilatador, antitussígeno, antigripal.	Infusão: 50 g de folha verde macerada em 150ml de água.
<b>Hortelã</b> <i>Mentha x vilosa L.</i>	 Folhas	Uso oral: Digestivo, antigripal, vermífugo (amebíase, giardíase).	Infusão: 50 g de folha verde macerada em 150ml de água.
<b>Maracujá</b> <i>Passiflora incarnata L.</i>	 Folhas	Uso oral: Ansiedade, tratamento das manifestações nervosas, irritações frequentes, insônia.	Infusão: 60 g de folha verde macerada em 150ml de água.
<b>Melissa</b> <i>Melissa officinalis L.</i>	 Folhas	Uso oral: Ansiolítico, calmante, sedativa leve.	Infusão: 50 g de folha verde macerada em 150ml de água.
<b>Pata de Vaca</b> <i>Bauhinia variegata L.</i>	 Folhas	Uso oral: Diabetes, obesidade, antiinflamatório.	Infusão: 10 a 12 folhas para um litro de água. Tomar 6 copos de 200 ml por dia.