

CALÊNDULA (CALENDULA OFFICINALIS)

Parte utilizada: Flores

Forma de utilização: infusão 1-2g em 150ml de água / compressas na região afetada.

Via Tópico e Oral: Tópico e Oral

Uso: Adulto e Infantil

Indicações: inflamações, acne, alergias, picadas de inseto, contusões e queimaduras.



BABOSA (ALOE ARBORESCENS)

Parte utilizada: folhas, polpa e seiva

Forma de utilização: emplastros e pomadas

Via Tópico : aplicar a mucilagem sobre a área afetada 4x dia

Uso: Adulto e Infantil

Indicações: queimaduras de sol,eczemas, erisipela, entorses, contusões, dores reumáticas,feridas,manchas na pele e assaduras



BARDANA (ARCTIUM LAPPA)

Parte utilizada: raízes

Forma de utilização: decocção 2,5g em 150ml de água, 2-3x dia ou compressas na pele lesada 3x dia

Via Tópico e Oral

Uso: Adulto

Indicações: distúrbios digestivos, diurético, antiinflamatório, dores nas articulações.

TÓPICO: dermatites e como anti-séptico



SÁLVIA (SALVIA OFFICINALIS)

Parte utilizada: folhas

Forma de utilização: tópico-infusão 3,5g em 150ml de água, aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 1-2x dia.

Oral: 150ml 2x dia

Via: tópico e oral

Uso: Adulto e infantil

Indicações: tópico: inflamações na boca e garganta, gengivites e aftas.

Contra indicação: não utilizar na gravidez e lactação, insuficiência e tumores mamários.



QUEBRA PEDRA (PHYLLANTHUS NIRURI)

Parte utilizada: partes aéreas

Forma de utilização: infusão 3g em 150ml de água, 2-3x dia

Via Oral

Uso: Adulto

Indicações: cálculos renais, auxilia na eliminação de cálculos.

Contra indicação: não utilizar na gravidez , não utilizar para eliminar cálculos grandes, não utilizar por mais de 3 semanas.

Efeitos adversos: podem causar queda de pressão e diarreia.



CARQUEJA

Parte utilizada: folhas

Forma de utilização: infusão de 2 colheres de folhas em 150ml de água.

Oral: 150 ml, 1x dia

Via: oral

Uso: Adulto

Indicações: propriedades antioxidantes, depurativas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes e é fonte de ferro (mineral que previne anemia)

Contra indicação: não utilizar na gravidez e lactação, diabetes descontrolada e pacientes com pressão baixa



MALVA (MALVA SYLVESTRIS)

Parte utilizada: folhas e flores

Forma de utilização: oral: infusão: 2g em 150ml de água.

Tópico: infusão 6g em 150ml de água, aplicar 3-4x dia

Via Oral e tópico

Uso: Adulto

Indicações: oral: afecções respiratórias como expectorante.

Tópico: contusões e processos inflamatórios da boca e garganta

Efeitos adversos: não aplicar próxima a região dos olhos, podem ocorrer reações alérgicas ocasionais.



CAVALINHA (Equisetum arvense)

Parte utilizada: aéreas

Forma de utilização: infusão de 3g em 150ml de água, 2-4x dia

Via: oral

Uso: Adulto

Indicações: edemas por retenção de líquidos.

Contra indicação: não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca.

Efeitos adversos: alergia rara em pacientes sensíveis a nicotina.



FUNCHO (FOENICULUM VULGARE)

Parte utilizada: folhas

Forma de utilização: infusão 3g em 150ml de água, 2x dia

Via Oral

Uso: Adulto e infantil

Indicações: distúrbios gastro intestinais, elimina ou evita a formação de gases.

Contra indicação: não utilizar na gravidez.



MIL EM RAMA (*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Parte utilizada: partes aéreas

Forma de utilização: infusão de 1-2g 150ml de água, 3-4x dia

Via: oral

Uso: Adulto e infantil

Indicações: falta de apetite, febre, inflamação e cólicas.

Contra indicação: não deve ser utilizado por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou duodenal.

Efeitos adversos: o uso pode causar cefaléia e inflamação.



TANSAGEM (PLANTAGO MAJOR)

Parte utilizada: folhas

Forma de utilização: infusão 6-9g em 150ml de água

Aplicar no local afetado, em bochechos e gargarejos 3x dia

Via TÓPICA

Uso: Adulto

Indicações: inflamações da boca e faringe

Contra indicação: pressão baixa, gravidez, obstrução intestinal



MELISSA (MELISSA OFFICINALIS)

Parte utilizada: sumidades floridas

Forma de utilização: infusão de 2-4g em 150ml de água,
2-3x dia

Via: oral

Uso: Adulto

Indicações: cólicas abdominais, quadros leves de
ansiedade e insônia, calmante suave

Contra indicação: não deve ser utilizado por pessoas com
hipotireoidismo

Efeitos adversos: utilizar cuidadosamente em pessoas com
pressão baixa



DENTE DE LEÃO (TARAXACUM OFFICINALE)

Parte utilizada: toda a planta

Forma de utilização: decocção 3-4g em 150ml, 3x/dia

Via oral

Uso: Adulto

Indicações: distúrbios digestivos, estimulante do apetite e como diurético.

Contra indicação: não deve ser utilizado por pessoas portadores de obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal.

Efeitos adversos: pode causar queda de pressão.



VIOLETA DE JARDIM (VIOLA ODORATA)

Parte utilizada: toda a planta

Forma de utilização: infusão de 3g em 150ml de água,

Decocto: a planta inteira em 500ml de água.

Tópico: banhos e compressas 3-4x dia

Oral: 3x dia

Uso: Adulto e infantil

Indicações: anti inflamatória, psoríase, eczemas e conjuntivite, expectorante, diurética, anti cancerígena.

