

# PLANTAS MEDICINAIS, PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, CONDIMENTARES E AROMÁTICAS

NA VITRINE TECNOLÓGICA  
DE AGROECOLOGIA



  
**AGROECOLOGIA**





**Plantas Medicinais, Plantas Alimentícias Não Convencionais, Condimentares e  
Aromáticas na Vitrine Tecnológica de Agroecologia**

**FICHA TÉCNICA**

ITAIPU Binacional

Diretor Geral  
Anatalicio Risdén Junior

Diretor de Coordenação  
Luiz Felipe Kraemer Carbonell

Superintendente de Gestão Ambiental  
Ariel Scheffer da Silva

Departamento de Proteção Ambiental  
Silvana Vitorassi

Divisão de Ação Ambiental  
Sergio Angheben

Organização e Revisão Bibliográfica:  
Airtón Piana  
Carlos Henrique da Silva Gonçalves  
Lucas Mateus Hass  
Marcelo Ceccon Mercon Vieira  
Marcos Carvalho  
Ronaldo Juliano Pavlak

Ilustração:  
Gabriela Pereira da Silva

Grafismo:  
Anderson Guapo Barroso  
João Paulo Aparecido Martins Chiodi



## Sumário

Açafrão-da-terra .....	4
Açafrão-de-mancha .....	5
Alecrim .....	6
Alecrim-pimenta.....	7
Alfavaca-anis.....	8
Alfavaca-cravo .....	9
Alfazema .....	10
Almeirão-roxo.....	11
Anador-piriquito.....	12
Araruta. ....	13
Arnica .....	14
Arruda .....	15
Azedinha .....	16
Balsamo .....	17
Batata-yacon .....	18
Burrito .....	19
Cana-do-brejo.....	20
Capim-limão .....	21
Cara-moela .....	22
Cariru.....	23
Carqueja.....	24
Carqueja-doce .....	25
Catinga-de-mulata .....	26
Cavalinha .....	27
Chambá.....	28
Cidreirinha .....	29
Cidró.....	30
Citronela.....	31
Colônia .....	32
Erva-baleeira .....	33
Estévia.....	34
Falso-boldo.....	35
Figatil.....	36
Folha-da-fortuna .....	37
Funcho .....	38



Gengibre .....	39
Ginseng.....	40
Guiné.....	41
Hibisco .....	42
Hibisco Ornamental.....	43
Hortelã-japonesa.....	44
Hortelã-pimenta.....	45
Hortelã-rasteira .....	46
Inhame.....	47
Lavanda.....	48
Losna.....	49
Major-gomes.....	50
Malvarisco.....	51
Manjeriço .....	52
Manjerona .....	53
Melhoral .....	54
Melissa .....	55
Mil-em-ramas.....	56
Ora-Pro-Nóbis .....	57
Orégano Graúdo .....	58
Pariparoba .....	59
Penicilina .....	60
Poejo .....	61
Poejo-miúdo .....	62
Pulmonária .....	63
Salva-cidreira .....	64
Sálvia.....	65
Taioba.....	66
Taioba Roxa.....	67
Tansagem .....	68
Tansagem .....	69
Tomilho .....	70



## Açafrão-da-terra

**Nome científico ou botânico:** *Curcuma longa* L.

**Outros nomes populares:** Açafrão, açafrão-da-índia, falso-açafrão, cúrcuma, turmeric.

**Distribuição:** Embora seja uma planta nativa da Índia, a espécie é cultivada em diversas regiões brasileiras.

**Descrição:** Planta perene, aromática, formada a partir de caules subterrâneos (rizomas), com hábito de crescimento ereto, formando touceiras, com altura variando de 40 a 80 cm.

**Propagação e cultivo:** Divisão de rizomas.

**Usos:** Especiaria muito apreciada na culinária, podendo ser encontrado facilmente nos mercados o seu rizoma desidratado e moído, sendo comercializado na forma de pó. Suas folhas possuem óleos essenciais com propriedades antioxidantes, podendo ser utilizada também para embrulho de pratos assados. A planta ainda é reconhecida pelo uso popular para problemas estomacais e atividade anti-inflamatória (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Folhas e rizoma.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.



## Açafrão-de-mancha

**Nome científico ou botânico:** *Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe

**Outros nomes populares:** Zedoaria, falso-açafrão, mangarataia, zedoary, gajutsu, kiãm hiam, shoti.

**Distribuição:** Nativa da Índia e amplamente difundida no país.

**Descrição:** Herbácea ereta, cespitosa, rizomatosa, aromática, altura de 50 a 70 cm, perene, decídua no inverno. Folhas inteiras, oblongo-lanceoladas, com nervuras secundárias púrpuras ao longo da nervura mediana.

**Propagação e cultivo:** Rizomas.

**Usos:** No uso popular atribui-se ação digestiva, protetor pulmonar, ativador da função hepática, estimulante da secreção biliar, e estimulante da função renal (LORENZI; MATOS, 2014). Na culinária os rizomas amargos são usados como condimento em peixes sopas, sucos e licores, quando frescos em finas fatias são usados em saladas. Brotos não fibrosos, podem ser consumidos crus ou cozidos. As folhas cozidas conjuntamente com peixes como condimento (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Rizomas, com fins medicinais. Para fins culinários rizomas, folhas e brotos.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil nativase exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Alecrim

**Nome científico ou botânico:** *Salvia rosmarinus* L.

**Outros nomes populares:** Alecrim-comum, alecrim-de-casa, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-horta, alecrim-de-jardim, alecrim-rosmarinho, erva-cooada, erva-da-graça, flor-de-olimpio, rosa-marinha, rosmarinho, rosmarino.

**Distribuição:** É nativa da região do mediterrâneo, com ocorrência registrada nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul do Brasil.

**Descrição:** Planta de pequeno porte ereta, lenhosa, com pouca ramificação, chegando a uma altura de até 1,5 metros. Apresenta folhas aromáticas, lineares, coriáceas. As flores são pequenas, coloração azulado-claras, com aroma agradável, porém bem forte.

**Propagação e cultivo:** Sementes, estaquia ou mergulhia.

**Usos:** Na culinária as folhas são trituradas, sendo está uma especiaria com boa aceitação como tempero para carnes e massas. Já em seu uso popular é utilizado em casos de má digestão, prisão de ventre, dores de cabeça, cólicas menstruais, fraquezas e problemas de memória (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 20 dez. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Alecrim-pimenta

**Nome científico ou botânico:** *Lippia origanoides* Kunth

**Outros nomes populares:** alecrim-da-chapada, alecrim-de-tabuleiro

**Distribuição:** Ocorre em áreas do cerrado nordestino e com cultivo em diferentes regiões do país.

**Descrição:** Arbusto com folhas simples e pequenas com cheiro de eucalipto. As flores são brancas reunidas em racemos na axila da planta.

**Propagação e cultivo:** Alporquia e estaquia.

**Usos:** Uso popular para tratamento de problemas respiratórios através de inalação do vapor (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.





## Alfavaca-anis

**Nome científico ou botânico:** *Ocimum carnosum* (Spreng.) Link & Otto ex Benth.

**Outros nomes populares:** elixir-paregórico, alfavaca-cheiro-de-anis, alfavaca, atroveran.

**Distribuição:** Nativo do Sul do Brasil.

**Descrição:** Subarbusto perene com folhas simples e membranosas de aroma similar ao anis. As flores são encontradas no final do ramo em inflorescência racemosa na coloração branca.

**Propagação e cultivo:** Sementes e estaquia.

**Usos:** No uso popular tem ação digestiva, hepáticas, elimina gases, contra vômitos, problemas respiratórios, gastrite e febre (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Alfavaca-cravo

**Nome científico ou botânico:** *Ocimum gratissimum* L.

**Outros nomes populares:** Alfavacão, alfavaca, *East Indian basil*, *tree basil*, *clove basil*.

**Distribuição:** Espécie nativa da Ásia e naturalizada em muitos países do mundo, é uma planta amplamente difundida em todo território brasileiro.

**Descrição:** Subarbusto perene, de hábito de crescimento ereto, altura aproximada de 80 a 120 cm, caule de base lenhosa, ramos estriados com coloração verde-arroxeadado. Suas folhas apresentam coloração verde e inflorescências terminais de coloração esbranquiçadas e perfumadas.

**Propagação e cultivo:** Principalmente por sementes.

**Usos:** A planta é muito utilizada em cultivos domésticos, sendo suas folhas muito apreciadas como condimento culinário. Suas folhas jovens podem ser utilizadas como verdura ou cozidas junto a outro alimento como aromatizante (KINUPP; LORENZI, 2014). Já no uso popular como erva medicinal, suas folhas são geralmente utilizadas para preparo de banhos antigripais, calmante, sudorífico, diurético. Vale destacar, que o aroma exalado pela planta é muito semelhante ao do cravo-da-índia (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 22 dez. 2021.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Alfazema

**Nome científico ou botânico:** *Lavandula angustifolia* Mill.

**Outros nomes populares:** Lavanda, lavanda-inglesa, rosmarim.

**Distribuição:** Origem Europa e países de clima temperado com distribuição em todo país.

**Descrição:** Subarbusto perene bem ramificado com coloração verde-acinzentada com folhas estreitas e flores roxas no final do ramo (raramente observado na região).

**Propagação e cultivo:** Sementes e estacas.

**Usos:** Tem utilidade ornamentais em jardins e condimentares no preparo de carnes. Possui óleos essenciais (aromáticos) utilizados na indústria da perfumaria. Popularmente utilizado como estimulante, digestiva, tônica e contra insônia, asma, cólicas e problemas de vias aéreas (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Flores e folhas

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Almeirão-roxo

**Nome científico ou botânico:** *Lactuca canadensis* L.

**Outros nomes populares:** Radite-cote, orelha-de-coelho, almeirão-de-árvore.

**Distribuição:** Planta nativa da América do Norte, com ocorrência em todo território brasileiro.

**Descrição:** Planta de ciclo anual, porte ereto, contendo substância lactescente (leitosa) em seu interior, com caule ramificado e folhoso, altura variando de 30 a 90 cm. Apresenta folhas de coloração verde com nervuras avermelhadas, inflorescências dispostas em capítulos com flores terminais amarelo-claro e sementes pretas.

**Propagação e cultivo:** Exclusivamente por sementes.

**Usos:** Conhecida como alface-de-árvore, apesar de elas pertencerem ao mesmo gênero, seus sabores e uso estão mais próximos ao do almeirão. Alimento muito saboroso e versátil na cozinha, podendo ser servido como salada crua ou refogado. No Brasil, algumas regiões produzem e comercializam a espécie em supermercados e feiras. Embora não seja uma planta nativa, há relatos de que Brasil é maior consumidor dessa iguaria (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Não há observações para a espécie descrita.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.



## Anador-piriquito

**Nome científico ou botânico:** *Alternanthera ficoidea* (L.) P. Beauv.

**Outros nomes populares:** Periquito, periquitinho, anador, periquito-ameno, apaga-fogo.

**Distribuição:** América do Sul.

**Descrição:** Herbácea perene, altamente ramificada formando moitas densas, altura de 20 a 30 cm. Folhas cartáceas, normalmente encarquilhadas, comprimento de 1 a 2 cm. Folhas e ramos apresentam variação de coloração de amarelo esverdeadas a avermelhadas. Inflorescências em capítulos globosos, axilares ou terminais, pedunculados, formados por flores diminutas de coloração branca. Esta espécie apresenta grande semelhança morfológica com a *Alternanthera ficoidea* (L.) R. Br., a qual se diferencia por apresentar inflorescência em glomérulos axilares sésseis.

**Propagação e cultivo:** multiplica-se por estaquia.

**Usos:** Usada popularmente como planta medicinal para dores musculares, dores de cabeça, dor de dente febre, cólicas (OLIVEIRA et al, 2019)

**Partes utilizadas:** Partes aéreas (folhas, ramos e inflorescência)

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

12

### Referências:

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS. Anador-periquito. UFSC. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/periquito/>>, acesso em: 04/01/2021.

OLIVEIRA, G. K.; VICENTE, M. M.; OTENIO, J. K.; CARNEIRO, V. P. P.; GUMY, M. P.; VELASQUEZ, L. G.; LOURENÇO, E. L. B.; JACOMASSI, E.; Etnobotânica, etnofarmacologia e farmacologia das espécies Acanthaceae, Aizoaceae, Alismataceae e Amaranthaceae. **Revista Fitos**. Rio de Janeiro. 2019; 13(4): 314-337. e-ISSN 2446.4775. Disponível em: <<http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/800>>. Acesso em: 07/01/2021.



## Araruta.

**Nome científico ou botânico:** *Maranta arundinacea* L.

**Outros nomes populares:** Ratura, maranta, arrowroot, *West Indian arrowroot*.

**Distribuição:** Nativa da América Central, porém naturalizada e com ocorrência em todo o território brasileiro.

**Descrição:** Planta perene, de hábito de crescimento ereto, rizomatosa, folhas verdes, porém, quando completa seu ciclo ao final de outubro as mesmas secam. Altura média de 40 a 90 cm. Apresenta inflorescências com poucas flores brancas e discretas.

**Propagação e cultivo:** Apenas por rizomas.

**Usos:** Geralmente é cultivada para a produção de rizomas, parte esta que podem ser trituradas para extração do nobre polvilho de araruta. O amido de araruta possui alta digestibilidade e pode ser usado para o preparo de cremes, mingaus, pães, biscoitos, pão-de-queijo, bem como para engrossar molhos (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Rizoma.

**Observações:** Não há observações para a espécie descrita.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.



## Arnica

**Nome científico ou botânico:** *Solidago chilensis* Meyen

**Outros nomes populares:** Arnica-do-campo, erva-de-lagarto, erva-lanceta, espiga-de-ouro, marcela-miúda.

**Distribuição:** Nativa do Sul e Sudeste do Brasil com ocorrência em diversos estados do país.

**Descrição:** Subarbusto perene de crescimento entouceirado com folhas estreitas e com flores amareladas encontrada na terminação dos ramos.

**Propagação e cultivo:** Sementes e rizomas.

**Usos:** Planta tóxica se ingerida, uso externo no conhecimento popular para cicatrização, contusão e tratamento de feridas (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folha e raiz.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 20 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Arruda

**Nome científico ou botânico:** *Ruta graveolens* L.

**Outros nomes populares:** Ruta, arruda-fedorenta, arruda-doméstica, arruda-de-cheiro.

**Distribuição:** Origem na Europa meridional e presente em todo país.

**Descrição:** Subarbusto perene de caule ereto com folhas compostas de folíolos de cor verde azulada e flores amareladas agrupadas em inflorescências do tipo corimbo.

**Propagação e cultivo:** Semente e estaquia com cultivo em pleno sol.

**Usos:** No conhecimento popular tem uso em problemas de pele, dor de ouvido, dor de dente, febre, câimbras, problemas hepáticos, problemas menstruais e vermífugo (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 20 dez. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.





## Azedinha

**Nome científico ou botânico:** *Rumex acetosa* L.

**Outros nomes populares:** Azeda, língua-de-vaca, salada-pronta, garden sorrel, broad-leaved sorrel, sour dock, acedera, acetosa, aseille.

**Distribuição:** Nativa da Europa e norte da Ásia, no Brasil, é cultivada no sul e sudeste.

**Descrição:** Herbácea perene, ereta, cespitosa, desenvolve rizomas curtos. Apresenta hastes ocas de cor verde, atinge altura de 25 a 55 cm. Raramente floresce nas condições climáticas brasileiras. As folhas apresentam como característica a acidez da qual deriva o epíteto específico e nomes populares.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceiras.

**Usos:** Pode ser consumida in-natura, crua em saladas puras ou mistas, em sucos verdes, salteada, em sopas purês ou molhos verdes, (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Normalmente as folhas, porém inflorescências e sementes também podem ser consumidas.

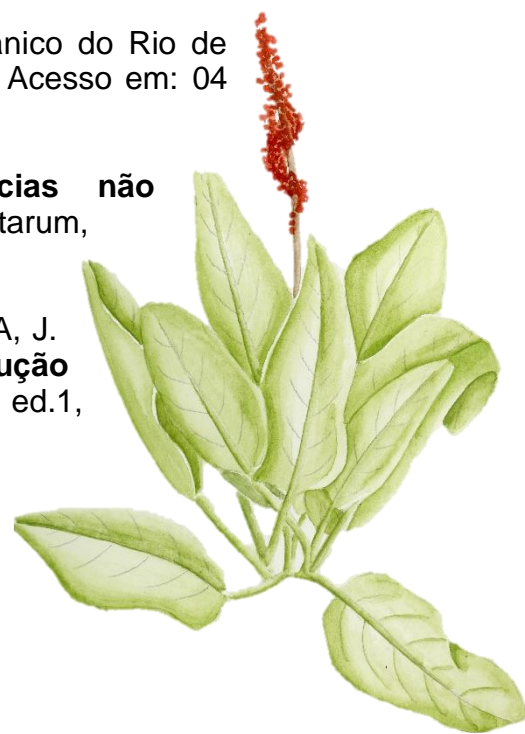
**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 04 jan. 2022.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

MADEIRA, N. R.; SILVA, P. C.; BOTREL, N.; MENDONÇA, J. L.; SILVEIRA, G. S. R.; PEDROSA, M. W. **Manual de produção de hortaliças tradicionais**. Editora Embrapa, Brasília-DF, ed.1, 2013. 155 p.



## Balsamo

**Nome científico ou botânico:** *Sedum dendroideum* subsp. *Praealtum* (DC.) R.T. Clausen

**Outros nomes populares:** Balsamo-medicinal, balsamo-branco.

**Distribuição:** Nativa do México, cultivada no Brasil com fins ornamentais e medicinais.

**Descrição:** Subarbusto suculento, perene, ereto ou decumbente, muito ramificado, altura de 30 a 60 cm. Apresenta folhas carnosas, espessas, lisas espatuladas, alternas, de 5 a 7cm, concentradas nos ápices dos ramos. Inflorescências surgem no outono-inverno em panículas terminais, com numerosas flores amarelas.

**Propagação e cultivo:** Propagação realizada por estacas.

**Usos:** As folhas são empregadas para tratar inflamações de pele, contusões e problemas gástricos, em razão das ações emoliente e cicatrizante (DUARTE; ZANETI, 2002).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

17

### Referências:

DUARTE, M. R.; ZANETI, C. C. Morfoanatomia de folhas de bálsamo: *Sedum dendroideum* Moc. et Sessé ex DC, Crassulaceae. **Revista Lecta**, Bragança Paulista, v. 20, n. 2, p. 153-160, 2002.

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 04 jan. 2022.

LORENZI, H. **Plantas para jardim no Brasil: herbáceas, arbustivas e trepadeiras**. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, ed. 2, 2015. 1120 p.



## Batata-yacon

**Nome científico ou botânico:** *Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H. Rob.

**Outros nomes populares:** Yacon, yacón, batata-do-diabético.

**Distribuição:** Nativo da Cordilheira dos Andes, com predomínio de cultivo nas regiões de altitude Sul e Sudeste do Brasil.

**Descrição:** Subarbusto perene, com hábito de crescimento ereto, pouca ramificação, raiz tuberosa e rizoma curto. Planta com altura variando de 50 a 100 cm, caule com coloração arroxeadada e folhas verdes com coloração na face inferior quase branca.

**Propagação e cultivo:** Rizoma.

**Usos:** Conhecidas por suas propriedades nutracêuticas, suas raízes tuberosas podem ser consumidas in-natura, crua em saladas, cozida, assada, frita, bem como, ralada ou triturada e espremida em um pano para a obtenção seu suco concentrado (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Raízes tuberosas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.



## Burrito

**Nome científico ou botânico:** *Aloysia polystachya* (Griseb.) Moldenke

**Outros nomes populares:** Erva-serrana, té-burro.

**Distribuição:** Nativo no sul da América do Sul (Bolívia, Brasil, Argentina e Paraguai).

**Descrição:** Arbusto perene bem ramificado com folhas simples e lanceolada dispostas alternadamente, lembrado a erva-lúisa. Porém as inflorescências se reúnem na axila das folhas na coloração branca

**Propagação e cultivo:** Estaquia

**Usos:** Tem uso popular contra problemas digestivos, respiratórios, dores gastrointestinais, antiemético e doenças nervosas (HELLION-IBARROLA et al., 2006). Também apresenta propriedades anti-hipertensivo, antidepressivo, redutor de ansiedade e muito utilizado em consumo junto com uma bebida típica conhecida como tererê (MARQUES et al., 2021).

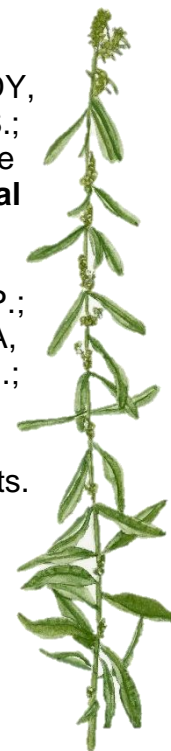
**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

HELLION-IBARROLA, M. C.; IBARROLA, D. A.; MONTALBETTI, Y.; KENNEDY, M. L.; HEINICHEN, O.; CAMPUZANO, M.; TORTORIELLO, J.; FERNÁNDEZ, S.; WASOWSKI, C.; MARDER, M.; LIMA, T. C. M.; MORA, S. The anxiolytic-like effects of *Aloysia polystachya* (Griseb.) Moldenke (Verbenaceae) in mice. **Journal of ethnopharmacology**, v. 105, n. 3, p. 400-408, 2006.

MARQUES, A. A. M.; LORENÇONE, B. R.; ROMÃO, P. V. M.; GUARNIER, L. P.; PALOZI, R. A. C.; MORENO, K. G. T.; TIRLONI, C. A. S.; SANTOS, A. C.; SOUZA, R. I. C.; KLINDER, L. M.; LOURENÇO, E. L. B.; TOLOUEI, S. E. L.; BUDEL, J. M.; KHAN, S. I.; SILVA, D. B.; GASPAROTTO JUNIOR, A. Ethnopharmacological investigation of the cardiovascular effects of the ethanol-soluble fraction of *Aloysia polystachya* (Griseb.) Moldenke leaves in spontaneously hypertensive rats. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 274, p. 114077, 2021.



## Cana-do-brejo

**Nome científico ou botânico:** *Costus spiralis* (Jacq.) Roscoe

**Outros nomes populares:** Cana-de-macaco, periná, pobre-velha, canafista.

**Distribuição:** Nativa da Amazônia e da Mata Atlântica e cultivada em diversos locais do país.

**Descrição:** Planta rizomatosa perene com folhas com bainhas papiráceas e inflorescência do tipo espiga com brácteas na cor vermelha.

**Propagação e cultivo:** Divisão de rizoma.

**Usos:** Tem uso ornamental e no uso popular como diurética, adstringente e depurativa e uso externo contra gonorreia, sífilis, picadas de insetos e problemas de bexiga (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas, flores e rizomas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Capim-limão

**Nome científico ou botânico:** *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

**Outros nomes populares:** Erva-cidreira, capim-cidreira, capim-cheiroso, cidró, citronela-de-java, capim-cidrilho.

**Distribuição:** Tem a Índia como país de origem e é amplamente cultivada no Brasil.

**Descrição:** Planta herbácea com caule reduzido com folhas compridas e estreitas com raro aparecimento de flores.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceiras.

**Usos:** Utilizado pela indústria para obtenção de óleo aromatizante e também no preparo de bebidas como chá e suco. Tem uso na cultura popular como calmante, relaxante, redutor de espasmos e analgésico com efeito tranquilizante (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Cara-moela

**Nome científico ou botânico:** *Dioscorea bulbifera* L.

**Outros nomes populares:** Cará-do-ar, batata-do-ar, *air potato*, *potato yam*.

**Distribuição:** Nativa do oeste da África e Ásia Tropical, com ocorrência registradas em território brasileiro nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.

**Descrição:** Planta herbácea perene, com hábito de crescimento trepador, tuberosa, pouco vigor, com produção de tubérculos maiores de forma subterrânea e túberas menores na parte aérea (em forma de moela). Apresenta inflorescências axilares de coloração esbranquiçadas.

**Propagação e cultivo:** Tubérculos.

**Usos:** Iguaria apreciada em para usos culinários, podendo ser consumidos tanto os tubérculos aéreos (o mais utilizado), quanto os subterrâneos. Podem ser utilizados para purê, fritos (na forma de batata chips cruas ou cozidas), ensopados, transformados em farinha, podendo ser utilizados para fazer pães, bolos ou broas. Quando jovens, suas inflorescências também podem ser consumidas de maneira cozida, em farofas, pickles e em decoração de pratos (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Flores, tubérculos aéreos e subterrâneos.

**Observações:** Não há observações para a espécie descrita.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

COUTO, R. S.; FRAGA, F. R. M. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB17299>>. Acesso em: 23 dez. 2021.



## Cariru

**Nome científico ou botânico:** *Talinum fruticosum* (L.) Juss.

**Outros nomes populares:** Beldroega-graúda, maria-gorda, erva-gorda, lustroa-grande.

**Distribuição:** Nativa da América tropical.

**Descrição:** Planta herbácea e perene com folhas carnosas e simples, sem a presença de pelos com uma nervura central saliente e a inflorescência terminal de coloração rosada.

**Propagação e cultivo:** Semente e estaquia com cultivo a meia sombra.

**Usos:** Tem uso culinário, muito apreciado pelo povo amazônico, apresenta preparo similar ao espinafre podendo ser consumido refogado, cozido ou in-natura, rico em vitamina A, hepato-protetora, betalaína e antioxidante (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Folhas e ramos.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica. Atenção, planta considerada muito tóxica e abortiva, não sendo recomendado a administração a mulheres grávidas.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.





## Carqueja

**Nome científico ou botânico:** *Baccharis crispa* Spreng

**Outros nomes populares:** Carqueja-amarga, vassoura, vassourinha, bacárida.

**Distribuição:** Nativo do Sul e Sudeste do Brasil e difundido para outros estados.

**Descrição:** Subarbusto muito ramificado com folhas que acompanham o caule e flores esbranquiçadas reunidas em inflorescência do tipo capítulo.

**Propagação e cultivo:** Estaquia e sementes.

**Usos:** Uso popular contra problemas de digestão, diurético, vermífugo e redutor do açúcar no sangue (RUPPELT et al., 2015). Também utilizado para problemas de febre, tônico e esterilidade feminina e impotência masculina (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Ramos e folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Carqueja-doce

**Nome científico ou botânico:** *Baccharis articulata* (Lam.) Pers.

**Outros nomes populares:** Carqueja, vassoura, vassourinha, bacárida.

**Distribuição:** Nativo do Sul e Sudeste do Brasil e difundido para outros estados.

**Descrição:** Subarbusto muito ramificado com folhas que acompanham o caule, diferencia-se da outra espécie por apresentar as folhas mais estreitas. As flores esbranquiçadas reunidas em inflorescência do tipo capítulo.

**Propagação e cultivo:** Estaquia e sementes.

**Usos:** Uso popular contra problemas de digestão, diurético, vermífugo e redutor do açúcar no sangue, problemas de febre, tônico e esterilidade feminina e impotência masculina (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Ramos e folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Catinga-de-mulata

**Nome científico ou botânico:** *Tanacetum vulgare* L.

**Outros nomes populares:** Atanásia-das-boticas, anil-bravo, botão-amarelo, erva-contra-vermes, erva-dos-vermes, erva-lombrigueira, palma, tanaceto-comum, tanaceto, tanásia, tasneira.

**Distribuição:** Nativo da Europa, com registros de ocorrência em território brasileiro para as regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.

**Descrição:** Planta caracterizada como subarbusto perene, com hábito de crescimento ereto, aromática, formando pequenas touceiras, com altura variando de 0,7 a 1,2 m. Suas folhas apresentam coloração verde, com inflorescências terminais com flores de coloração amarela.

**Propagação e cultivo:** Sementes.

**Usos:** No passado, os camponeses realizavam a secagem da planta e espalhava nos ambientes devido seu potencial como repelente de insetos. Já no uso popular, embora não haja estudos científicos que valide seus usos, há registro de utilização como aromatizante, vermífugo, alívio de náuseas, estimulante de apetite e facilita a menstruação. Atenção, planta considerada muito tóxica e abortiva, não sendo recomendado a administração a mulheres grávidas (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Capítulos florais.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica. Atenção, planta considerada muito tóxica e abortiva, não sendo recomendado a administração a mulheres grávidas.

**Referências:**

QUARESMA, A.S. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB80737>>. Acesso em: 23 dez. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Cavalinha

**Nome científico ou botânico:** *Equisetum hyemale* L.

**Outros nomes populares:** Erva-canudo, pinheirinho, cauda-de-cavalo, lixa-vegetal.

**Distribuição:** Nativa dos países tropicais da América e cultivada em todo país.

**Descrição:** Crescimento herbáceo com hastes ásperas na cor verde, não possui flores, apenas uma estrutura reprodutiva para produção de esporos.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceira, cultivo em solo úmido.

**Usos:** Tem uso popular como diurética, contra infecção de rim e bexiga, contra anemia e na cicatrização de feridas (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Hastes.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Chambá

**Nome científico ou botânico:** *Justicia pectoralis* Jacq.

**Outros nomes populares:** Anador, trevo-do-pará, trevo-cumaru.

**Distribuição:** Tem origem na Amazônia.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas simples e lanceolada com floração em ramos terminais.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** Utilizado pelos povos indígenas em rituais, já no uso popular tem aplicação contra febres, cólicas, reumatismo, cefaleia e expectorante (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Cidreirinha

**Nome científico ou botânico:** *Elionurus muticus* (Spreng.) Kuntze.

**Outros nomes populares:** Capim-carona, capinzinho-cidreira, capim-cidreira-fino.

**Distribuição:** Nativo do bioma pampa, porém amplamente distribuída no Brasil.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas finas e coloração verde-clara. Apresenta a altura de crescimento de até 40 cm.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceiras.

**Usos:** Possui propriedades químicas e aromáticas, utilizado popularmente como sudorífico e antipirético (DZINGIRAI et al., 2007). A planta apresenta grande quantidade do óleo aromático citral que é utilizado na indústria de perfumes (HESS et al., 2007).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

DZINGIRAI, B. et al. Phenolic content and phospholipids peroxidation inhibition by methanolic extracts of two medicinal plants: *Elionurus muticus* and *Hypoxis hemerocallidea*. **African Journal of Biochemistry Research**, v.1, n.7, p.137-41, 2007.

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB32228>>. Acesso em: 20 dez. 2021

FÜLLER, T. N.; BERTRAND, C.; SIMON, A.; BARROS, I. B. I.; NETO, J. F. B. *Elionurus muticus* as an alternative source of citral from Pampa biome, Brazil. **Journal of oleo science**, v. 63, n. 11, p. 1109-1116, 2014.

HESS, S. C.; PERES, M. T. L. P.; BATISTA, A. L.; RODRIGUES, J. P.; TIVIROLI, S. C.; OLIVEIRA, G. L.; SANTOS, C. W. C.; FEDEL, L. E. S.; CRISPIM, S. M. A.; SMANIA JUNIOR, A.; SMANIA, E. F. A.; FLACH, A.; PANTAROTO, S. Evaluation of seasonal changes in chemical composition and antibacterial activity of *Elyonurus muticus* (Sprengel) O. Kuntze (Gramineae). **Química Nova**, v. 30, p. 370-373, 2007.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS. **Capim-cidreira-fino**. UFSC. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/capim-cidreira-fino/>>, acesso em: 20/12/2021.



## Cidró

**Nome científico ou botânico:** *Aloysia citriodora* Ortega ex Pers.

**Outros nomes populares:** Erva-cidreira, cidreira-de-árvore, cidrão, erva-luísa, cidrozinho.

**Distribuição:** Nativo da América do Sul, provavelmente Chile, muito cultivado no Sul do Brasil.

**Descrição:** Planta arbustiva com folhas simples e ásperas e com inflorescência paniculada terminal de coloração branca.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** Tem uso na culinária na preparação de chá e para uso aromático devido a presença de óleo essencial. Tem uso popular como calmante, sedativo, redutor de espasmos, contra resfriados, digestiva e estimulante (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Citronela

**Nome científico ou botânico:** *Cymbopogon winterianus* Jowitt ex Bor.

**Outros nomes populares:** Capim-citronela.

**Distribuição:** Origem na Ásia, no entanto há registros de sua ocorrência em praticamente todo território brasileiro.

**Descrição:** Planta aromática, com folhas longas, chegando a superar a altura de 1 m, dependendo da forma e condição do cultivo. As flores são raras e estéreis em nossas condições. Já suas folhas quando amassadas, liberam um aroma semelhante ao eucalipto-limão (*Eucalyptus citriodora*) (LORENZI; MATOS, 2021).

**Propagação e cultivo:** Mudas a partir da separação de touceiras.

**Usos:** Geralmente é extraído o óleo essencial a partir das folhas, comumente utilizados como repelentes de insetos e aromatizantes de ambientes.

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB615071>>. Acesso em: 23 dez. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.





## Colônia

**Nome científico ou botânico:** *Alpinia zerumbet* (Pers.) B. L. Burtt & R. M. Sm.

**Outros nomes populares:** Falsa-noz-moscada, gengibre-concha, jardineira.

**Distribuição:** Nativa da Ásia e com distribuição em todo território.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas longas de crescimento rizomatoso e flores na cor branca, rosa e marrom.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceiras e cultivo em áreas sombreadas.

**Usos:** Ornamental em jardins e uso popular para hipertensão, calmante e diurético (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

ANDRÉ, T. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB110703>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Erva-baleeira

**Nome científico ou botânico:** *Varronia curassavica* Jacq.

**Outros nomes populares:** Erva-balieira, erva-preta, maria-preta, maria-milagrosa, catinga-de-barão, caramona, mijo-de-grilo, milho-de-grilo, salicina, cheiro-de-tempêro.

**Distribuição:** Nativa do Brasil com maior ocorrência no litoral.

**Descrição:** Arbusto ereto, ramificado de até 2 m de altura. Folhas verdes, simples, inteiras, coriáceas, aromáticas, filotaxia alterna, forma oblongo-lanceolada, ápice agudo, margem dentada, face abaxial pubescente com nervuras proeminentes, rugosas na face adaxial. Flores pequenas brancas, reunidas em inflorescências terminais. Frutos pequenos, arredondados do tipo drupa, subgloboso, vermelho quando maduro.

**Propagação e cultivo:** Propagação por sementes ou estacas de ramos novos.

**Usos:** Tem uso popular com ação analgésica, antiartrítica, anti-inflamatória, antidiarreica e antiulcerogênica. É indicada no tratamento de reumatismo, artrite reumatoide, úlcera gástrica, dores musculares e da coluna, prostatites, nevralgias, contusões, processos inflamatórios e infecciosos, e como cicatrizante (LORENZI; MATOS, 2021; GARLET, 2019; MACHADO; VARGAS, 2018).

**Partes utilizadas:** Folhas e ramos.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

GARLET, T. M. B. **Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul**. Santa Maria, RS: UFSM, PRE, 2019. 1 e-book: il. ISBN 978-85-67104-45-4.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.

MACHADO, C. A.; VARGAS, J. F. R.: **Plantas Medicinais do Jardim Botânico de Porto Alegre**. Escola de Saúde Pública. Porto Alegre, 2018. 110 p.

STAPF, M.N.S.; SILVA, T.S. 2020. *Varronia* in **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.ibrij.gov.br/reflora/floradobrasil/FB105435>>. Acesso em: 05 jan. 2022



## Estévia

**Nome científico ou botânico:** *Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni

**Outros nomes populares:** Stevia, azuca-caá, caá-hé-e, caá-jhe-hê, caá-yupi, erva-adocicada, estévia, planta-doce.

**Distribuição:** Tem origem no Brasil e Paraguai.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas pequenas e flores agrupadas em capítulos no final do ramo.

**Propagação e cultivo:** Semente e estaca.

**Usos:** Utilizada como adoçante natural utilizado pela indústria alimentícia e pela tradição indígena para adoçar o mate. Na medicina popular tem uso como tônico, contra pressão alta, obesidade, azia, diurética e diminuir o açúcar no sangue (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Falso-boldo

**Nome científico ou botânico:** *Plectranthus barbatus* Andrews

**Outros nomes populares:** Boldo, boldo-brasileiro, alum, malva-amarga, sete-dores.

**Distribuição:** Origem na Índia e cultivada em diversos locais.

**Descrição:** Planta herbácea e perene com folhas simples e bordas dentadas, espessa e suculenta. Apresenta inflorescência racemosa no ramo terminal na cor azul.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** Tem uso popular para problemas de fígado e de digestão e estimulante de apetite (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Figatil

**Nome científico ou botânico:** *Vernonanthura condensata* (Padeiro) H. Rob.

**Outros nomes populares:** Boldo-baiano, aloma, cidreira-da-mata.

**Distribuição:** Origem na África e distribuída nas diferentes regiões do país.

**Descrição:** Subarbusto de folhas simples com flores brancas na terminação dos ramos.

**Propagação e cultivo:** Estaquia

**Usos:** Uso popular para problemas de fígado e má digestão, gases, insuficiência nos rins e inflamação da vesícula (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

NAKAJIMA, J. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB22218>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Folha-da-fortuna

**Nome científico ou botânico:** *Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken

**Outros nomes populares:** Corama, folha-de-pirarucu, courama, coirama.

**Distribuição:** Nativa de Madagascar é amplamente encontrada no país.

**Descrição:** Planta herbácea perene com folha simples e suculenta e inflorescência do tipo racemo no terminal apical com flores verde-avermelhadas.

**Propagação e cultivo:** Folhas e estacas.

**Usos:** Uso popular para úlcera, gastrite e cataplasma. Tem uso culinário sendo consumido como salada e sucos (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

**Referências:**

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.



## Funcho

**Nome científico ou botânico:** *Foeniculum vulgare* Mill.

**Outros nomes populares:** Erva-doce, falsa-erva-doce, falso-anis.

**Distribuição:** Origem europeia e com presença em todas as regiões.

**Descrição:** Tem crescimento herbáceo com folhas compostas de folíolos filamentosos de coloração verde-clara e flores amarelas na terminação do ramo agrupadas em inflorescência do tipo umbela.

**Propagação e cultivo:** Sementes e divisão de touceira.

**Usos:** Condimentar e popular no estímulo a digestão, combate a gases e contrações musculares (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Sementes e folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LUCAS, D.B.; CARDOZO, A.L.; VAHL, D.R.; ANTAR, G.M.; HEIDEN, G.; ALMEIDA, R.B.P. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB21886>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Gengibre

**Nome científico ou botânico:** *Zingiber officinale* Roscoe

**Outros nomes populares:** Gengivre, mangarataiá.

**Distribuição:** Origem na Ásia e com distribuição em todo território nacional.

**Descrição:** Possui crescimento herbáceo com crescimento rizomatoso com folhas lanceoladas e flores na cor branco-amarelada reunidas em inflorescência.

**Propagação e cultivo:** Divisão de rizoma.

**Usos:** Usado como condimento para temperar carnes, fabricar xaropes e doces. Também tem uso popular contra gripes e problemas respiratórios, anti-inflamatório e estimulante de digestão (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Rizoma.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.





## Ginseng

**Nome científico ou botânico:** *Hebanthe erianthos* (Poir.) Pedersen

**Outros nomes populares:** Ginseng-brasileiro, fáfia, paratudo.

**Distribuição:** Nativa do Brasil, tem distribuição por todo território.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas com a presença de pelos e raízes tuberosas e bifurcadas com flores brancas reunidas em inflorescência.

**Propagação e cultivo:** Semente, estaquia ou parte de raízes.

**Usos:** Tem uso popular como calmante, antidepressivo, tônico, tratamento de diabetes, reumatismo, esgotamento físico e mental, cicatrizante, reduzir o colesterol e fortalecer o sistema imunológico (RUPPERT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Raízes.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.

SENNA, L. R. **Flora do Brasil 2020.** Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB4330>>. Acesso em: 22 dez. 2021



## Guiné

**Nome científico ou botânico:** *Petiveria alliacea* L.

**Outros nomes populares:** Cagambá, embaiendo, emburembo, tipi, macura-caá, erva-de-alho.

**Distribuição:** Nativa da Amazônia com ocorrência em diversos estados como os da região Sul.

**Descrição:** Planta herbácea e perene e raiz rizomatosa e flores miúdas reunidas em inflorescência racemosa.

**Propagação e cultivo:** Sementes e ramos.

**Usos:** Tem uso ornamental e no uso popular tem função contra espasmos musculares, diurética, sudorífica e facilita a menstruação. Porém apresenta efeito tóxico no uso em doses elevadas (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e raízes.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Hibisco

**Nome científico ou botânico:** *Hibiscus sabdariffa* L.

**Outros nomes populares:** Vinagreira, rosela, groselheira, azedinha, caruru-de-guiné, quiabo-azedo.

**Distribuição:** Origem da África e amplamente distribuído no país.

**Descrição:** Subarbusto bienal com folhas verde-arroxeadas e lobadas e flores solitárias com pétalas amareladas.

**Propagação e cultivo:** Semente e estaquia de ramos.

**Usos:** Tem fins ornamentais e as brácteas e sépalas utilizado na confecção de geleias (groselha), já as folhas são usadas na culinária maranhense cozido junto com arroz. No uso popular tem na falta de vitamina C, problemas estomacais, diurético e redutor de febre (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Hibisco Ornamental

**Nome científico ou botânico:** *Hibiscus rosa-sinensis* L.

**Outros nomes populares:** Hibisco, mimo-de-vênus, hibisco-da-china, graxa-de-estudante, papoula.

**Distribuição:** Nativa na Ásia tropical, amplamente distribuída no Brasil.

**Descrição:** Arbusto grande, lenhosa de casca fibrosa e clara, ramificada de 3-5 m de altura. Apresenta flores na terminação do ramo em diferentes colorações como branca, amarela, rosa, vermelha e podendo apresentar dupla camada de pétalas.

**Propagação e cultivo:** Estaquia e Alporquia.

**Usos:** Ornamental em jardins como cerca viva, folhas e flores são comestíveis como saladas, cozidos, assados e fritos (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Flores e folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 480 p.



## Hortelã-japonesa

**Nome científico ou botânico:** *Mentha arvensis* L.

**Outros nomes populares:** Hortelã-do-brasil, vick, menta, hortelã-pimenta.

**Distribuição:** Origem na Ásia e muito cultivada no Japão e no Brasil cultivado em todo território.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas levemente dentadas e inflorescência terminalis contendo flores brancas.

**Propagação e cultivo:** Divisão de ramos.

**Usos:** Utilizada largamente pela indústria de confeitaria, alimentícia, cosmética e fármaco para a obtenção do mentol. No conhecimento popular tem aplicação em combate a problemas respiratórios, vermífugo, antivomitiva e problemas de digestão (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Hortelã-pimenta

**Nome científico ou botânico:** *Mentha x piperita* var. *citrata* (Ehrh.) Briq

**Outros nomes populares:** Hortelã, menta, hortelã-pimenta, menta-inglesa.

**Distribuição:** Origem Europa e cultivada em diferentes regiões do país.

**Descrição:** Tem crescimento herbáceo com folhas verde escuras dentadas e flores arroxeadas reunidas em inflorescência terminal.

**Propagação e cultivo:** Divisão de ramos enraizados.

**Usos:** Tem uso condimentar no preparo de carnes e massas, bem como uso na indústria cosmética, farmacêutica e alimentícia. O uso popular tem aplicação para problemas digestivos, problemas respiratórios, antivômitiva e problemas com gases (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Hortelã-rasteira

**Nome científico ou botânico:** *Mentha x vilosa* Huds.

**Outros nomes populares:** Hortelã, menta, menta-vilosa, hortelã-de-panela.

**Distribuição:** Originária do cruzamento *Mentha spicata* x *M. suaveolens* ocorrido na Europa e distribuída em todo território.

**Descrição:** Herbácea com folhas ovaladas e flores terminais reunidas em uma inflorescência da cor branca.

**Propagação e cultivo:** Divisão de ramos enraizados.

**Usos:** Utilizado como condimento alimentar no preparo de massas e carnes. No conhecimento popular tem aplicação em combate a problemas respiratórios, vermífugo, antivomitiva e problemas de digestão (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Inhame

**Nome científico ou botânico:** *Colocasia esculenta* (L.) Schott

**Outros nomes populares:** Inhame-chinês, inhame-japonês, taiá, taro, Inhame roxo, dasheen.

**Distribuição:** Provavelmente nativa da Índia, porém é cultivada a 10 mil anos no Sudeste asiático. Planta cultivada em todo Brasil

**Descrição:** Herbácea tuberosa sem a presença de caule com folhas pecioladas do tipo peltada. Pode apresentar inflorescência do tipo espádice.

**Propagação e cultivo:** Rizomas/cormos.

**Usos:** Usado na alimentação, seus rizomas são consumidos normalmente cozidos fritos ou assados (KINUPP; LORENZI et al., 2014).

**Partes utilizadas:** Rizomas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 112 p.





## Lavanda

**Nome científico ou botânico:** *Lavandula dentata* L.

**Outros nomes populares:** Lavanda, alfazema, lavanda-de-jardim.

**Distribuição:** Origem no Mediterrâneo cultivada principalmente no Sul e Sudeste do país.

**Descrição:** Folha simples com margem serrada e flores arroxeadas ou brancas agrupadas em inflorescência do tipo espiga.

**Propagação e cultivo:** Sementes e estacas, cultivadas em regiões mais frias ou de altitude.

**Usos:** Muito cultivada de forma ornamental e para atração de polinizadores, porém apresenta uso industrial para a destilação das flores.

**Partes utilizadas:** Flores.

**Observações:** Não há observações para a espécie descrita.

### Referências:

LORENZI, H. **Plantas para jardim no Brasil: herbáceas, arbustivas e trepadeiras.** Instituto Plantarum de Estudos da Flora, ed. 2, 2015. 1120 p.



## Losna

**Nome científico ou botânico:** *Artemisia absinthium* L.

**Outros nomes populares:** Absinto, acinto, artemísia, erva-santa, losma, avina.

**Distribuição:** Europa, África e Ásia como origem com ampla distribuição no territorial nacional.

**Descrição:** Planta herbácea com folha lobulada de coloração branco-esverdeada e flores amareladas.

**Propagação e cultivo:** Estaquia com cultivo à pleno sol.

**Usos:** Uso popular como vermífugo, problemas de apetite, gases, digestivos, de fígado e diurético e externamente por tratar feridas (RUPPERT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.

QUARESMA, A. S.; WALTER, B. M. T. 2020. **Flora do Brasil 2020.** Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB612129>>. Acesso em: 22 dez. 2021



## Major-gomes

**Nome científico ou botânico:** *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

**Outros nomes populares:** Língua-de-vaca, ora-pro-nóbis-miúdo, bredo, caruru, cariru, maria-gorda, labrobró, bênção-de-deus, joão-gomes, maria-gomes, labrobró-de-jardim, piolhinha, bunda-mole, manjogome, erva-gorda, carne-gorda, beldroega-grande.

**Distribuição:** Nativa do continente americano, incluindo o Brasil.

**Descrição:** Tem crescimento herbáceo perene, podendo atingir 30-60 cm com folhas basais e simples espatuladas. As raízes são suculentas, tuberosas e glabra. As flores de cor rosa, reúnem-se em panículas com um longo escapo floral.

**Propagação e cultivo:** Sementes, estaquia e raízes.

**Usos:** Na alimentação emprega-se o uso em saladas e refogados. Na tradição popular é muito utilizada, porém ainda carece de estudos de comprovação. As folhas popularmente são utilizadas externamente em cataplasma para amolecer calos e na cicatrização de feridas e inflamações. As sementes em provocar a menstruação e a infusão das raízes popularmente empregado como diuréticas, repositora de potássio e no mau cheiro da urina (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Sementes, raízes e folhas.

**Observações:** Planta de crescimento espontâneo, podendo ser planta daninha em determinadas situações. Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Malvarisco

**Nome científico ou botânico:** *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.

**Outros nomes populares:** hortelã-graúda, hortelã-grande, malvariço, malvaíscó.

**Distribuição:** Origem da Ilha Amboíno na Nova Guiné e cultivada em todo território.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas carnosas e margens dentadas e nervuras salientes na parte inferior com flores na cor azul-claro ou rosa.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** Uso condimentar em substituição ao orégano com uso popular para tosse, dor de garganta, bronquite uso externo para o tratamento de feridas de leishmaniose (LORENZI; MATOS et al., 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Manjeriç3o

**Nome cient3fico ou bot4nico:** *Ocimum basilicum* L.

**Outros nomes populares:** Alfavaca, alfavaca-cheirosa, alfavac3o, basilic3o, erva-real, manjeriç3o-da-folha-larga, quioi3o.

**Distribuiç3o:** Origem na 3sia e trazida ao Brasil pela culin3ria italiana.

**Descriç3o:** Crescimento subarbusitivo de ciclo anual com folhas simples verdes ou arroxeadas e nervuras aparentes. As flores s3o brancas agrupadas em infloresc3ncia racemosa no final do ramo.

**Propagaç3o e cultivo:** Sementes e estaquia.

**Usos:** Uso condimentar no preparo de alimentos e ornamental nas cultivares de coloraç3o roxa. Tem uso popular para problemas de digest3o, espasmos musculares e febre (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observaç3es:** Os cont3udos apresentados s3o meramente informativos e as plantas citadas dever3o ser utilizadas com orientaç3o m3dica.

### Refer3ncias:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e ex3ticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Manjerona

**Nome científico ou botânico:** *Origanum majorana* L.

**Outros nomes populares:** Manjerona-doce, amaraco, manjerona-inglesa.

**Distribuição:** Originária do norte da África e Oriente Médio com introdução principalmente no Sul e Sudeste do país.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas miúdas em formato oval e as flores reunidas em inflorescência terminal na coloração branco-arroxeadado.

**Propagação e cultivo:** Através de ramos com raízes.

**Usos:** Utilizado como condimento alimentar com sabor mais acentuado do que o orégano. No uso popular tem aplicação para problemas de digestão, gases, falta de apetite, cólicas, efeito relaxante e analgésico e auxilia em problemas menstruais (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

ANTAR, G. M.; HARLEY, R. M.; OLIVEIRA, A. B.; BUCHOSKI, M. G.; FRANÇA, F.; FARIA, M. T.; SOARES, A. S.; MOTA, M. C. A.; SCHLIEWE, M. A.; PASTORE, J. F. B. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB619591>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Melhoral

**Nome científico ou botânico:** *Salvia microphylla* Kunth

**Outros nomes populares:** Mirto, pontada, ponto alívio, erva-dos-rapazinhos, maragata.

**Distribuição:** Origem México e presente no Sul e Sudeste

**Descrição:** Subarbusto perene de folhas simples e ovaladas com margem lisa e flores reunidas em inflorescência terminal na cor rosa e vermelho.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** No uso popular tem aplicação para distúrbios nervos, gastrointestinal e ginecológico (BAUTISTA et al., 2014). Também para dores de estomago, diarreia, insônia e com atividade inseticida (*Spodoptera frugiperda*) (STAYAL et al., 2020).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

BAUTISTA, É; TOSCANO, R. A.; ORTEGA, A. 5, 10-seco-neo-Clerodanes and neo-Clerodanes from *Salvia microphylla*. **Journal of natural products**, v. 77, n. 4, p. 1088-1092, 2014.

DUARTE, M. R.; SIEBENROCK, M. C. N. MICROSCOPIC FEATURES OF THE LEAF AND STEM OF *Salvia microphylla* KUNTH, LAMIACEAE. **Visão Acadêmica**, v. 17, n. 1, 2016.

OLIVEIRA, A. B.; ANTAR, G. M.; MOTA, M. C. A.; PASTORE, J. F. B. 2020. *Salvia* in **Flora do Brasil**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB137334>>. Acesso em: 05 jan. 2022.

SATYAL, P.; CALDERON, C.; SETZER, W. N. Seasonal variation in the essential oil composition of *Salvia microphylla*. **American Journal of Essential Oils and Natural Products**, v. 8, n. 4, p. 06-10, 2020.



## Melissa

**Nome científico ou botânico:** *Melissa officinalis* L.

**Outros nomes populares:** Cidreira, erva-cidreira, cidreira-verdadeira, cidrilha, chá-da-frança.

**Distribuição:** Origem na Europa e Ásia e com distribuição em todas as regiões do país.

**Descrição:** Planta herbácea bem ramificada com folhas simples e serradas e flores com coloração creme.

**Propagação e cultivo:** Sementes e ramos.

**Usos:** Tem uso popular como calmante, contra insônia, tratamento de problemas respiratórios, dor de cabeça e regulação gastrointestinal.

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

ANTAR, G. M.; HARLEY, R. M.; OLIVEIRA, A. B.; BUCHOSKI, M. G.; FRANÇA, F.; FARIA, M. T.; SOARES, A. S.; MOTA, M. C. A.; SCHLIEWE, M. A.; PASTORE, J. F. B. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB84196>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.





## Mil-em-ramas

**Nome científico ou botânico:** *Achillea millefolium* L.

**Outros nomes populares:** Mil-folhas, mil-ramas, atroveran, novalgina, aquileia.

**Distribuição:** Originária da Europa com ocorrência registrada no Sul e no Sudeste.

**Descrição:** Planta de crescimento herbáceo perene atingindo uma altura de até 30 cm e folhas composta por inúmeros folíolos. As flores são esbranquiçadas, porém podem apresentar outras cores e estão agrupadas em uma inflorescência do tipo capítulo.

**Propagação e cultivo:** Estaquia ou divisão de touceiras.

**Usos:** Como uso interno auxilia na digestão, anti-inflamatória, diurética, contra espasmos musculares. Em uso externo auxilia no tratamento de hemorroidas, contusões, doenças de pele e feridas (RUPPELT et al., 2015).

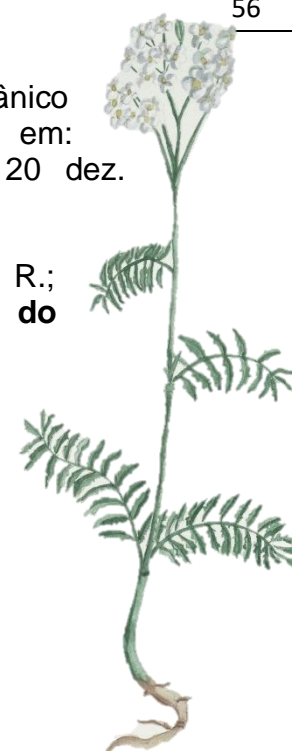
**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FERNANDES, F.; HEIDEN, G. 2020. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB613447>>. Acesso em: 20 dez. 2021.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S. **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Ora-Pro-Nóbis

**Nome científico ou botânico:** *Pereskia aculeata* Mill

**Outros nomes populares:** beldroega, porcelana, lobrobo.

**Distribuição:** Origem nas Américas e ocorrência em todo o território.

**Descrição:** Planta trepadeira com folhas simples e lanceoladas e presença de espinhos. As flores têm coloração branco-amareladas.

**Propagação e cultivo:** Estacas.

**Usos:** Apresenta uso culinário consumidas inatural junto a saladas, refogadas ou junto a farinha para confecção de massas como macarrão e pães com elevado teor de proteína. No uso popular tem aplicação como cicatrizante. Apresenta uso ornamental como cerca viva e barreira de vento (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Orégano Graúdo

**Nome científico ou botânico:** *Origanum vulgare* L.

**Outros nomes populares:** Manjerona-selvagem, oregão.

**Distribuição:** Origem na Europa e presente principalmente no Sul e Sudeste do país.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas simples e ovaladas e flores reunidas em inflorescências de cor branca, rosa ou violeta.

**Propagação e cultivo:** Semente ou ramos enraizados.

**Usos:** Muito utilizado na culinária como condimento em pizza. No uso popular tem aplicação com estimulante, digestivo, expectorante, contra gases e cólica (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Pariparoba

**Nome científico ou botânico:** *Piper umbellatum* L.

**Outros nomes populares:** Aguaxina, caapeba, aguaxima, caena, catajé.

**Distribuição:** Possui distribuição nas mais diferentes regiões do Brasil no bioma amazônico, cerrado e mata atlântica.

**Descrição:** A planta é um subarbusto muito ramificado, atingindo até 2, m de altura com folhas largas e pecíolos compridos. As flores são minúsculas reunidas em espigas na cor creme-esverdeada.

**Propagação e cultivo:** estaquia e semente com cultivo sombreado.

**Usos:** O uso popular tem funções diuréticas, antipirética e estomacais e no tratamento de fígado e vesículas, e no tratamento de problemas respiratórios. Já o uso externo tem aplicação contra queimadura, furúnculos e no tratamento de reumatismo. Também cultivada com fins ornamentais (LORENZI; MATOS, 2021; RUPPELT et al., 2015). Possui uso alimentício similar à couve ou cozidas junto com peixe, proporcionando sabor picante e aroma (KINUPP; LORENZI, 2014).

**Partes utilizadas:** Folhas, caules e raízes.

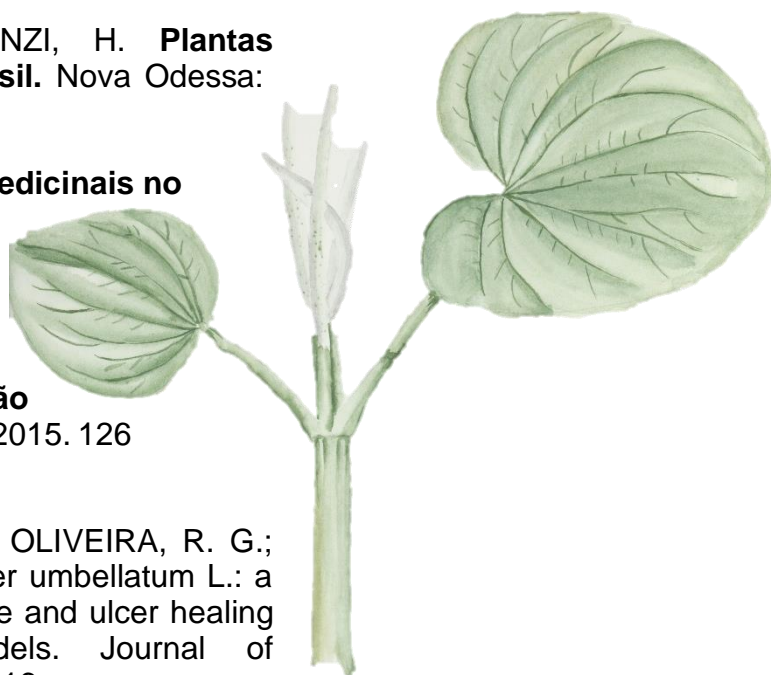
**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

**Referências:** KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.

SILVA JUNIOR, I. F.; BALOGUN, S. O.; OLIVEIRA, R. G.; DAMAZO, A. S.; OLIVEIRA, D. T. O. *Piper umbellatum* L.: a medicinal plant with gastric-ulcer protective and ulcer healing effects in experimental rodent models. *Journal of ethnopharmacology*, v. 192, p. 123-131, 2016.



## Penicilina

**Nome científico ou botânico:** *Alternanthera brasiliana* (L.) Kuntze

**Outros nomes populares:** Doril, perpétua-do-mato, terramicina.

**Distribuição:** Espécie nativa do país e com distribuição em todo território.

**Descrição:** Planta herbácea com folhas simples de diferentes tonalidades entre verde e violeta com flores pequenas e brancas reunidas em inflorescência na terminação do ramo.

**Propagação e cultivo:** Estaquia.

**Usos:** Ornamental cultivada em jardins e possui uso popular com função anti-inflamatória, diurética, analgésica e antidiarreica (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Poejo

**Nome científico ou botânico:** *Mentha Pulegium* L.

**Outros nomes populares:** Poejinho, poejo-das-hortas, poejo-real, hortelã-miúda, erva-de-são-Lourenço.

**Distribuição:** Origem Europa, Ásia e Península Arábica com ocorrência em todo país.

**Descrição:** Planta herbácea rasteira com folhas pequenas e simples e flores violetas reunidas na axila da planta em uma inflorescência do tipo verticilastro.

**Propagação e cultivo:** Divisão de ramos enraizados.

**Usos:** Tem uso popular para problemas como de gota, de digestão, resfriados e, também utilizado na aromaterapia (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no brasil nativas e exóticas.** ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Poejo-miúdo

**Nome científico ou botânico:** *Cunila microcephala* Benth.

**Outros nomes populares:** Poejinho, poejo.

**Distribuição:** Ocorre nos campos, em ambientes mais úmidos, no sul do Brasil (Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul), no Uruguai e na Argentina.

**Descrição:** Herbácea, perene, erva rasteira, muito aromática, ramificada desde a base, elevando-se até 30 cm do chão, com ramos quadrangulares, tenros. Caule fino prostrado, enraizado em vários pontos em contato com o solo, folhas simples inteiras, opostas-cruzadas, verdes claras e com pelos glandulares de essência, flores brancas.

**Propagação e cultivo:** Divisão de ramos enraizados.

**Usos:** Popularmente usada como antiespasmódico, estimulante, aromático, digestivo, expectorante, antifebril, utilizado no tratamento de tosse crônicas, gripes, resfriados, problemas do peito e do estômago, bem como no alívio de cólicas de crianças. (GARLET, 2019).

**Partes utilizadas:** Folhas e Flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

62

### Referências:

GARLET, T. M. B. **Plantas medicinais nativas de uso popular no Rio Grande do Sul**. Santa Maria, RS: UFSM, PRE, 2019. 1 e-book: il. ISBN 978-85-67104-45-4.

HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS HU/CCS. UFSC. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/poejo/>>, acesso em: 05/01/202.



## Pulmonária

**Nome científico ou botânico:** *Stachys byzantina* K. Koch

**Outros nomes populares:** Peixinho-da-horta, orelha-de-lebre, orelha-de-cordeiro.

**Distribuição:** Origem Turquia, Ásia e Cáucaso. Cultivada em todo Brasil.

**Descrição:** Herbácea perene com folhas dispostas em roseta basal e revestida por um indumento lanoso, depois ereta, ramificada na base. Inflorescência rara em espigas na terminação do ramo na cor rosa ou violeta.

**Propagação e cultivo:** Divisão de touceiras.

**Usos:** Amplamente usada para fins ornamentais e para consumo como verdura, também usada na medicina popular. (KINUPP; LORENZI, 2014)

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 454 p.





## Salva-cidreira

**Nome científico ou botânico:** *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. ex Britton & Wilson, P.

**Outros nomes populares:** Chá-de-tabuleiro, cidrila, cidreira, cidreira-de-arbusto, cidreira-brava, falsa-melissa, salva-do-brasil, salva-limão, cidreira-do-campo.

**Distribuição:** Nativa do Brasil.

**Descrição:** Tem comportamento de crescimento arbustivo, podendo atingir até 150 cm. Apresenta flores azul-arroxeadas que surgem em forma de inflorescência nas axilas das folhas, os ramos são finos e quebradiços.

**Propagação e cultivo:** Estacas.

**Usos:** No uso popular tem utilização como calmante e redutor de ansiedade, em cólicas suaves e como expectorante (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas e ramos.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná.** Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Sálvia

**Nome científico ou botânico:** *Salvia officinalis* L.

**Outros nomes populares:** Chá-da-frança, chá-da-grécia, erva-sagrada, sabiá, saldas-boticas, salva, salva-comum, salva-das-boticas, salva-de-remédio, salva-dos-jardins, - salva-ordinária, sálvia-comum.

**Distribuição:** Nativa da região do Mediterrâneo da Europa. Embora não seja uma espécie natural do Brasil, há registros de ocorrência em todo território nacional.

**Descrição:** Planta herbácea bem ramificada e perene. Apresenta folhas simples, coberta por pelos finos e as flores apresentam coloração arroxeada, organizadas em inflorescências terminais.

**Propagação e cultivo:** Sementes, estaquia e mergulhia.

**Usos:** Na culinária, suas folhas são amplamente apreciadas e utilizadas como condimento, sendo que no hemisfério norte também é cultivada para fins ornamentais. Já na medicina popular, suas folhas e flores são utilizadas para fins de problemas digestivos e fígado, inibir a lactação, ansiedade, depressão e problemas relacionados com a menopausa. Há relatos ainda de seu uso para auxílio nos tratamentos de gota, contra dispepsia, diabetes, bronquite e prisão de ventre (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

FLORA DO BRASIL. **Flora do Brasil 2020**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: < <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/> >. Acesso em: 20 dez. 2021.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.



## Taioba

**Nome científico ou botânico:** *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott

**Outros nomes populares:** Taiá, malanga, manfafa, orelha-de-elefante.

**Distribuição:** Origem na América tropical.

**Descrição:** Planta herbácea com folha simples e caracterizado pela formação de um rizoma alongado.

**Propagação e cultivo:** Divisão de rizomas suportando solo encharcado e sombreamento.

**Usos:** Folhas são utilizadas refogadas como acompanhamento assim como, misturada em omelete e lasanha. Já as raízes são consumidas cozidas, fritas, em sopa, creme ou assado (MADEIRA et al., 2013).

**Partes utilizadas:** Folhas e rizomas.

**Observações:** Deve-se ter atenção ao consumo da planta se é a variedade comestível e as folhas sempre muito bem cozidas ou assadas.

### Referências:

MADEIRA, N. R.; SILVA, P. C.; BOTREL, N.; MENDONCA, J. L.; SILVEIRA, G. S. R.; PEDROSA, M. W. **Manual de produção de hortaliças tradicionais.** Editora Embrapa, Brasília-DF, ed.1, 2013. 155 p.



## Taioba Roxa

**Nome científico ou botânico:** *Xanthosoma violaceum* Schott

**Outros nomes populares:** Taiá-açu, taiarana, taiá-uva, mangará, malanga.

**Distribuição:** Nativa da América Central e naturalizada no Brasil.

**Descrição:** Herbácea tuberosa, acaule, ereta, coloração em geral verde, porém mais frequente verde-arroxeadada, folhas membranáceas com nervuras arroxeadadas.

**Propagação e cultivo:** Rizomas.

**Usos:** Ornamental, Rizomas utilizado na culinária rural cozido ou frito e as folhas jovens e talos cozidas.

**Partes utilizadas:** Rizomas, folhas nova e caule.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

**Referências:**

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais no Brasil.** Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. 120 p.



## Tansagem

**Nome científico ou botânico:** *Plantago major* L.

**Outros nomes populares:** Plantagem, tanchagem, sete-nervos.

**Distribuição:** Origem Europa e cultivada no Brasil.

**Descrição:** Possui crescimento herbáceo com folhas lanceoladas disposta em forma de roseta e flores minúsculas, reunidas em um pendão.

**Propagação e cultivo:** Sementes com cultivo em terrenos com maior umidade.

**Usos:** No uso popular tem aplicação como antibiótico, expectorante, anti-inflamatório, diurético e antidiarreico. Já externamente utilizado em problemas com pele, queimaduras, feridas, cicatrizante, hemorroidas e em dores de garganta (RUPPELT et al., 2015).

**Partes utilizadas:** Folhas e sementes.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

RUPPELT, B. M.; KOZERA, C.; ZONETTI, C. P.; PAULERT, R.; STEFANELLO, S.; **Plantas medicinais utilizadas na região oeste do Paraná**. Curitiba: Editora UFPR, 2015. 126 p.



## Tansagem

**Nome científico ou botânico:** *Plantago australis* Lam.

**Outros nomes populares:** tanchagem, plantagem, sete nervos

**Distribuição:** Nativa do Sul do Brasil.

**Descrição:** Planta de crescimento herbáceo com folhas lanceoladas e disposto em forma de roseta, diferencia do *Plantago major* L. por não possuir pecíolo alongado. Encontrada em terrenos úmidos e possui as flores reunidas em uma inflorescência.

**Propagação e cultivo:** Sementes

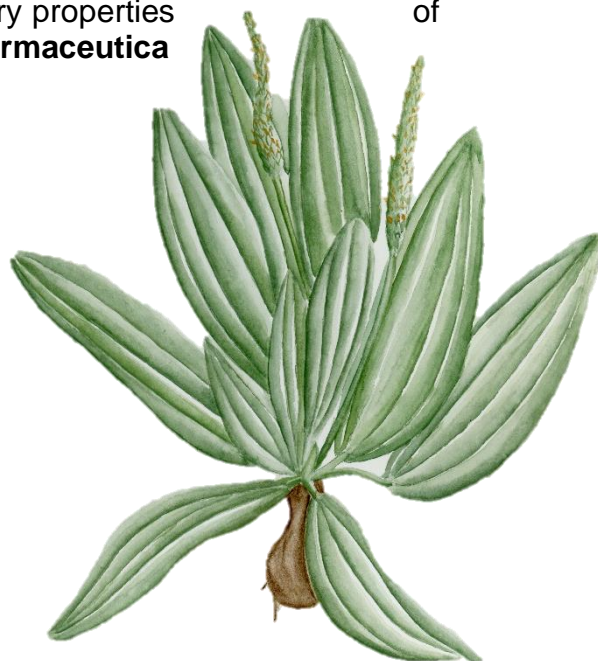
**Usos:** No uso popular tem aplicação como antibiótico, expectorante, anti-inflamatório, diurético e antidiarreico. Já externamente utilizado em problemas com pele, queimaduras, feridas, cicatrizante, hemorroidas e em dores de garganta (PALMEIRO et al., 2002).

**Partes utilizadas:** Folhas e sementes.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

PALMEIRO, N. S.; ALMEIDA, C. E.; GHEDINI, P. C.; GOULART, L. S.; BALDISSEROTTO, B. Analgesic and anti-inflammatory properties of *Plantago australis* hydroalcoholic extract. **Acta Farmaceutica Bonaerense**, v. 21, n. 2, p. 89-92, 2002.



## Tomilho

**Nome científico ou botânico:** *Thymus vulgaris* L.

**Outros nomes populares:** Arçanha, poejo, timo

**Distribuição:** Nativo do Mediterrâneo e difundido no Sul e Sudeste do Brasil.

**Descrição:** Subarbusto perene bem ramificado com folhas simples e pequenas de coloração mais clara na face inferior. Apresenta flores pequenas e esbranquiçadas reunidas em inflorescência do tipo espiga.

**Propagação e cultivo:** Sementes e estacas.

**Usos:** Muito utilizado como condimento no preparo de massas, carnes, peixes, saladas e cozidos. Também usado na indústria de perfumes e como aromatizante em bebidas. No uso popular como expectorante, auxiliar de digestão, antiespasmódica, antisséptico e estimulante capilar (LORENZI; MATOS, 2021).

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Observações:** Os conteúdos apresentados são meramente informativos e as plantas citadas deverão ser utilizadas com orientação médica.

### Referências:

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.; **Plantas medicinais no Brasil - nativas e exóticas**. ed. 3. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2021. 544 p.

