

# Fitoterápicos

Guia de consulta rápida





## **Abacateiro** (*Persea gratissima*)

Diurético, coadjuvante no tratamento de doenças renais e vias urinárias, cistites e uretrites; empregado nas perturbações hepáticas e nas doenças resultantes da deficiência da secreção biliar.

## **Agar-Agar** (*Gelidium cartilagineum*)

Laxativo suave. Utilizado para tratamento de prisão de ventre, pois aumenta o bolo fecal e estimula as contrações do intestino. Coadjuvante nos regimes de emagrecimento.

## **Agnus Castus** (*Vitex agnus castus*)

Anti-inflamatório, antimicrobiano e antiandrogênico. Utilizado para síndrome pré-menstrual, menopausa, amenorréia, dismenorréia, endometriose e ciclos menstruais irregulares.

## **Alcachofra** (*Cynara scolymus*)

Estimulante das funções hepáticas, alivia os males gástricos e renais e é coadjuvante nos regimes de emagrecimento.

## **Alcaçuz** (*Glycyrrhiza glabra*)

Antiulceroso, antimicrobiano, anti-inflamatório, expectorante. Utilizado no tratamento das afecções das vias respiratórias, tosses, bronquites, úlcera gástrica.

## **Berinjela** (*Solanum melongena*)

Protege as funções hepáticas aumentando a produção dos sais biliares; possui ação laxativa e diurética fraca, ajudando a regular a pressão arterial; é digestiva e, devido ao conteúdo de fibras presentes, auxilia na redução dos níveis de colesterol e triglicérides.

## **Beta-Caroteno** (precursor de Vitamina A)

Antioxidante, aumenta a imunidade, dá elasticidade à pele, brilho aos cabelos e fortalece as unhas. Auxilia na formação de melanina, proporcionando um bronzeado bonito e saudável.

## **Black cohosh** (*Cimicifuga racemosa*)

Fitoestrógeno. Utilizado no tratamento de desconforto pré-menstrual, dismenorréia e sintomas do climatério.

## **Boldo** (*Peumus boldus*)

Possui propriedades digestivas, diuréticas e hepáticas, sendo utilizado para má digestão, flatulência; pedras na vesícula; dor de cabeça, suores frios e mal estar relacionados a problemas digestivos ou hepáticos.

## **Boswellin** (*Boswellia serrata*)

Anti-inflamatório, antiartrítico, antireumático. Utilizado em processos inflamatórios e inflamações artríticas, reumatismo, osteoartrite, artrite reumatóide juvenil, miosite, fibrosite e colite.

## **Camomila** (*Matricaria chamomilla*)

Estomáquico, antiespasmódico, sedativo, anti-inflamatório gastrointestinal. Utilizado em casos de colite, cólicas biliares e meteorismos. Auxilia a reconstituição da flora bacteriana normal.



## **Carqueja** (*Baccharis trimera*)

Hepatoestimulante, depurativo e diurético. Utilizado para má digestão, cálculos biliares e prisão de ventre.

## **Cáscara Sagrada** (*Rhamnus purshiana*)

laxante. Utilizado para constipação e prisão de ventre. O uso crônico abusivo pode levar à dependência por laxantes.

## **Cassialamina** (*Cassia nomame*)

Coadjuvante nos regimes de emagrecimento em pacientes que necessitam reduzir rapidamente os níveis séricos de lipídeos. Auxilia no emagrecimento devido a presença de inibidores da lipase, ou seja, diminui a digestão e absorção das gorduras da dieta.

## **Castanha da Índia** (*Aesculus hippocastanum*)

Tônico circulatório, adstringente, anti-hemorrágico, anti-inflamatório e vasoconstritor. Utilizado no tratamento de varizes, hemorróidas e problemas circulatórios.

## **Catuaba** (*Anemopaegma mirandum*)

Tônico estimulante utilizado como afrodisíaco, para aumento da libido e impotência sexual; estimula o sistema nervoso central, combatendo fadiga, insônia, falta de memória.

## **Cavalinha** (*Equisetum arvense*)

Diurético, tônico remineralizante. Utilizado no tratamento das afecções das vias urinárias como cistites e uretrites.

## **Centella asiática** (*Centella asiatica*)

Promove a boa nutrição do tecido conjuntivo, normalizadora da circulação venosa de retorno, melhora a circulação sanguínea e os sintomas da celulite.

## **Chá Branco** (*Camelia sinensis*)

Antioxidante que previne o envelhecimento celular e as doenças degenerativas. Coadjuvante nas dietas de emagrecimento; diurético. A diferença do chá verde e o branco é que este último é retirado das folhas e flores novas durante os meses de abril e maio, passando depois pelo processo de fermentação e secagem. Na forma de chá, possui sabor agradável.

## **Chá Verde** (*Camelia sinensis*)

Antioxidante que previne o envelhecimento celular e as doenças degenerativas. Coadjuvante nas dietas de emagrecimento; diurético. Na forma de chá, pode apresentar sabor amargo quando não são seguidas as instruções de preparo.

## **Chá Vermelho** (*Camelia sinensis*)

Antioxidante que previne o envelhecimento celular e as doenças degenerativas. Coadjuvante nas dietas de emagrecimento; diurético. Os chás verde, branco e vermelho são originários da mesma planta. A diferença entre eles está na alta fermentação (80%) e secagem com vento quente que o Chá Vermelho é submetido. Este procedimento é o responsável por sua coloração avermelhada. A alta fermentação desse chá potencializa suas propriedades e, portanto, concentra mais substâncias ativas. Na forma de chá, possui sabor forte mas sem amargor.



## **Chapéu de Couro** (*Echinodorus macrophyllus*)

Diurético, depurativo, anti-reumático, anti-inflamatório e laxativo. Utilizado no tratamento de reumatismos, afecções cutâneas, doenças renais, das vias urinárias e patologias do fígado.

## **Chitosan** (*Quitosana*)

Coadjuvante no tratamento da obesidade, controle de peso e redução do colesterol, promovendo a eliminação das gorduras do corpo. O uso deve ser evitado em pessoas alérgicas à crustáceos.

## **Chlorella** (*Chlorella pyrenoidosa*)

Estimulante do sistema imunológico. Utilizado na prevenção e convalescença de enfermidades, como suplemento nutricional nos estados de carências alimentares, auxiliar nos regimes de emagrecimento, distúrbios digestivos e cardiovasculares, colesterol e triglicérides elevados. Como auxiliar no tratamento da obesidade, deve ser ingerida 30 minutos antes das refeições.

## **Cipó Cabeludo** (*Mikania hirsutissima*)

indicado para afecções da vias urinárias: nefrite, pielonefrite, uretrite, cistite; prostatite; hipertrofia prostática benigna e dores na próstata; nevralgias, dores intercostais, reumatismos; litíase biliar; redutor de ácido úrico e alívio aos pruridos pelo corpo.

## **Citrus** (*Citrus aurantium*)

Coadjuvante nos regimes de emagrecimento. Seus componentes aceleram o metabolismo, promovendo maior queima de calorias e, conseqüentemente, dos estoques de gordura.

## **Colágeno** (*proteína animal*)

Utilizado como complemento protéico para pessoas com deficiências nutricionais; previne flacidez, celulite, fortalece unhas e cabelos.

## **Crataegus** (*Crataegus oxyacantha*)

Cardiotônico e modulador do débito cardíaco. Há relatos de seu uso como analgésico e para aumentar o fluxo sanguíneo ao músculo cardíaco nas anginas e isquemias; indigestão e digestão lenta; afecções uterinas como dismenorréia, endometriose, miomas e também como anti-hipertensivo.

## **Dente de Leão** (*Taraxacum officinale*)

Indicado para problemas digestivos e hepáticos em geral como litíase biliar, dispepsias e obstipação intestinal; diurético; antioxidante e coadjuvante no tratamento da obesidade, diabetes e desordens reumáticas.

## **Don Quai** (*Angélica sinensis*)

Fitoestrógeno. Utilizado para alívio dos sintomas da menopausa e para tratar desordens menstruais.

## **Equinácea** (*Echinacea purpurea*)

Imunoestimulante, anti-inflamatório, antibacteriano, antiviral. Indicado em infecções generalizadas (virais e bacterianas), gripes, resfriados, artrite reumatóide e alergia.



## **Espinheira Santa** (*Maytenus ilicifolia*)

Tonificante, antiulceroso, carminativo, cicatrizante, antisséptico, levemente diurético, laxativo e antiflatulento. Utilizado como auxiliar na eliminação de gases intestinais e protetor contra úlceras gástricas.

## **Espirulina** (*Spirulina maxima*)

Suplemento nutricional utilizado em regimes para obesidade, fadiga, carência de vitaminas ou minerais e durante a convalescença de processos patológicos ou cirúrgicos.

## **Farinha de Maracujá** (*fibra de maracujá*)

Diminui as taxas de açúcar no sangue e impede que o organismo absorva a gordura dos alimentos. Utilizada em regimes de emagrecimento pois promove a sensação da saciedade.

## **Faseolamina** (*Phaseolus vulgaris*)

Coadjuvante nas dietas de emagrecimento e no controle dos níveis glicêmicos de pacientes diabéticos. É uma glicoproteína que funciona como um inibidor da amilase, enzima que promove a digestão e absorção do amido contido nos alimentos. A faseolamina é contra-indicada para pessoas que possuem hipoglicemia e deve ser usada com cautela em pacientes diabéticos.

## **Fucus** (*Fucus vesiculosus*)

Pelo seu teor de iodo estimula a tireóide regularizando a produção do hormônio tireotrofina e acelerando o metabolismo de glicose e ácidos graxos; pode ser usado como auxiliar no tratamento da obesidade; pela ativação do metabolismo e pela presença de mucilagens, promove um aumento do trânsito intestinal.

## **Garcínia** (*Garcinia Cambogia*)

Utilizado como auxiliar nos regimes de emagrecimento, evita o acúmulo de gordura no tecido adiposo e no sangue e inibe o desejo de comer doces.

Não recomendada para crianças menores de 12 anos de idade.

## **Garra do diabo** (*Harpagophytum procumbens*)

Anti-inflamatório indicado no tratamento de afecções reumáticas e artríticas.

## **Gimnema** (*Gymnema sylvestre*)

Coadjuvante no controle da obesidade e na regulação dos metabólitos de açúcares e gorduras do organismo. Utilizado na terapia do diabetes, auxiliando no retardo das complicações secundárias ligadas ao mesmo.

## **Ginkgo biloba**

Melhora a insuficiência vascular cerebral e periférica. Utilizado para o tratamento de distúrbios de memória e concentração, vertigens e labirintite, dor de cabeça, dificuldade de atenção e concentração, perda de memória, dor e sensação de frio nos pés e mãos, zumbidos de origem vascular, insuficiência vascular periférica. Utilizar com cautela em pacientes que fazem uso de anticoagulantes ou outros inibidores de agregação plaquetária.

## **Ginseng** (*Panax ginseng*)

Estimulante do sistema nervoso central, tônico e energético. É utilizado para combater o estresse e fadiga física e mental.



## **Glucomanan** (*Amorphophallus konjac*)

Fibra alimentar que aumenta a viscosidade dos alimentos quando em contato com o líquido gástrico. É capaz de absorver grande quantidade de água, preenchendo o estômago e provocando sensação de plenitude gástrica, o que diminui a fome. Pode ser indicado para regimes de emagrecimento, alívio às constipações intestinais, auxiliar no tratamento de hemorróidas e outras desordens intestinais.

## **Goma Guar** (*Cyamopsis tetragonolobus*)

Moderador natural do apetite, laxativo suave. Atua sobre o metabolismo dos lipídeos reduzindo os níveis de colesterol plasmático e atua como coadjuvante no controle dos níveis plasmáticos de glicose em caso de diabetes não insulino dependente.

## **Guaraná** (*Paullinia cupana*)

Utilizado como tônico geral nos casos de fadiga, cansaço e baixa de energia. Combate o estresse, perda de memória, dificuldade de raciocínio e depressão. Sua administração à noite pode originar insônia.

## **Hamamélis** (*Hamamelis virginiana*)

Rico em taninos, que produzem um efeito adstringente (antidiarréico, hemostático local, cicatrizante) e flavonóides, que possuem um efeito venotônico e vasoprotetor: aumenta a elasticidade das veias e a resistência capilar, reduzindo a permeabilidade. Seu uso é indicado em varizes, flebites, hemorróidas e diarreias.

## **Huperzine** (*Huperzia serrata*)

Indicado como estimulante da memória; utilizado para tratamento de Alzheimer e também no tratamento do declínio cognitivo relacionado à idade.

## **Isoflavonas**

Fitoestrógeno da soja. Alivia os sintomas da menopausa, reduzindo a frequência e a intensidade dos mesmos; reduz os níveis de LDL-colesterol (mau colesterol), com efeito protetor contra doenças cardiovasculares, reduzindo o risco de doenças coronarianas; auxilia na prevenção da osteoporose; possui ação antioxidante ajudando a manter a elasticidade e tonicidade da pele.

## **Jalapa** (*Exogonium purga*)

Laxativo e purgativo. Utilizado para tratamento de prisão de ventre, constipação crônica, vermes e depurativo do sangue.

## **Jarsin** (*Hypericum perforatum*)

Antidepressivo vegetal, sendo indicado para tratamento de distúrbios psicovegetativos, estados depressivos, medos e/ou agitação nervosa.

É contra-indicado em crianças com menos de 12 anos de idade.

## **Kawa Kawa** (*Piper methysticum*)

Ansiolítico e antidepressivo, é usada para tratar ansiedade, estresse, insônia e agitação. Também é utilizada para epilepsia, psicose e depressão.



## **Koubo** (*Cereus peruvianus*)

Também conhecido como “o doce do deserto”, é uma fruta bastante popular no Agreste brasileiro. É um moderador natural do apetite, que auxilia no processo de emagrecimento, saciando a fome e, principalmente, diminuindo a vontade de comer doces.

## **Lecitina de Soja**

Auxiliar nos regimes de emagrecimento, evita o depósito de gordura nas artérias e no tecido adiposo; regulariza as taxas de colesterol; favorece a capacidade de concentração e memória; atua na prevenção da fadiga mental.

Disponível na forma de cápsulas oleosas.

## **Licopeno**

Potente antioxidante, protege as células contra o ataque dos radicais livres, tendo papel essencial na proteção do organismo contra diversas doenças.

## **Maca** (*Lepidium meyenii*)

Otimizador de fertilidade e sexualidade. Recompõe o equilíbrio mental e físico, combate a falta de desejo, reconstitui o corpo e age como rejuvenescedor, aumenta a fertilidade em ambos os sexos, melhora a capacidade desportiva, melhora a imunidade e melhora os sintomas da menopausa.

## **Maracujá** (*Passiflora incarnata*)

Antiespasmódico e calmante. Utilizado para combater insônia, agitação, irritação, ansiedade, perturbações nervosas da menopausa e estresse.

## **Marapuama** (*Ptychopetalum olacoides*)

Indicado para esgotamento físico e mental como tônico em geral, antifadiga e antidepressivo suave; para síndrome da fadiga crônica como estimulante do sistema nervoso central; para impotência sexual como afrodisíaco masculino e feminino.

## **Melissa** (*Melissa officinalis*)

Sedativo, estomáquico, antiespasmódico, carminativo, tônico, anti-inflamatório, hipotensor. Utilizado no tratamento de nevralgias, crises nervosas, histerismo, depressão, espasmos, indigestão, gases, enjôos e perturbações gástricas.

## **Mulungu** (*Erythrina mulungu*)

Hipnótico e sedativo. De ação suave, é usado para o tratamento de insônia, desordens do sistema nervoso central e processos inflamatórios.

## **Neopuntia** (*Opuntia ficus indica*)

Atua como regulador da absorção de gorduras a nível intestinal. Ele interage com as gorduras e forma um gel, em seguida esta interação é eliminada naturalmente pelas fezes.

## **Óleo de Alho**

Possui propriedades antissépticas; utilizado para prevenção de gripes e resfriados com ação expectorante e para aumentar a resistência orgânica. Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares.

Disponível na forma de cápsulas oleosas.



## **Óleo de Linhaça**

Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto; reduz os níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides; ajuda a manter a pele saudável e fortalece o sistema imune; coadjuvante no tratamento da artrite reumatóide e de distúrbios nervosos.

Disponível na forma de cápsulas oleosas.

## **Óleo de Prímula**

Alivia os sintomas de tensão pré-menstrual como irritabilidade, tensão nervosa e ansiedade; coadjuvante para os tratamentos de climatério, eczema tópico e psoríase; complemento nutricional na gestação e lactação.

Disponível na forma de cápsulas oleosas.

## **Ômega 3**

Auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e na manutenção de níveis saudáveis de colesterol; atua como coadjuvante no tratamento de artrite reumatóide e psoríase.

Disponível na forma de cápsulas oleosas.

## **Pfaffia (*Pffafia paniculata*)**

Tônico estimulante. Utilizado para eliminar fadiga física e mental, alivia estados de estresse e depressão.

## **Pholia Magra (*Cordia ecalyculata vell*)**

Planta nativa do Brasil, que possui vários princípios ativos em maior concentração que atuam como antiobesidade. Atua no sistema nervoso central, com atividade supressora do apetite, contribui para uma maior queima de gorduras localizadas principalmente no abdomen, além de atuar como estimulante imunológico. Devido seus constituintes (alantoína, cafeína, potássio, taninos e óleos essenciais) atua como diurética, reduz depósitos de celulite, pois estimula a circulação e possui ação energética, devido seu efeito termogênico.

## **Pholia Negra (*Ilex paraguariensis*)**

Auxilia na redução e no controle do peso corporal, pois retarda o esvaziamento gástrico; promove sensação de saciedade e queima de gorduras localizadas, principalmente na região do abdomen; auxilia na redução do colesterol e possui ação levemente diurética.

## **Psyllium (*Plantago psyllium*)**

É um laxativo suave, indicado em casos de obstipação crônica; coadjuvante da evacuação intestinal em casos de hemorróidas, gravidez, convalescença, períodos pós-operatórios e senilidade. Também é indicado como complemento em dietas de emagrecimento, uma vez que sua ingestão antes das refeições favorece a um aumento na sensação de saciedade.

## **Pygeum africanum**

Utilizado no tratamento prévio à cirurgia prostática, transtornos urinários pós-adenomectomia e prostatite.

## **Quebra pedra (*Phyllanthus niruri*)**

Utilizado para tratamento de cálculos renais devido à ação relaxante muscular que ajuda a eliminar esses cálculos; possui propriedades diuréticas, analgésicas e anti-infecciosa; pode ser útil em casos de disenteria.



## **Saw Palmetto** (*Serenoa repens*; *Sabal serrulata*)

Coadjuvante no tratamento de distúrbios da próstata, antiandrogênico, anti-inflamatório, anti-edematoso, auxilia no tratamento de distúrbios urinários e na disfunção sexual. A ingestão após o café da manhã e/ou jantar evita irritação gastro-intestinal.

## **Sene** (*Cassia angustifolia*)

Laxativo. É utilizado no tratamento de constipação intestinal e em condições que exigem facilidade de defecação. O uso crônico abusivo pode levar à dependência por laxantes.

## **Salsaparrilha** (*Smilax salsaparilha*)

Depurativo, diurético, anti-inflamatório e anti-reumático. Utilizado no tratamento de nefrite, artrite, reumatismo, gota e distúrbios ligados ao excesso de ácido úrico.

## **Sucupira** (*Pterodon pubescens*)

Planta do Cerrado, tradicionalmente conhecida pelos seus efeitos anti-inflamatórios e de combate à dor. Indicada nos casos de ácido úrico, reumatismo (crônico, gotoso, deformante) e para dores articulares.

## **Tamarindo** (*Tamarindus indica*)

Possui propriedades laxativas, porque estimula o funcionamento dos intestinos; apresenta ação levemente diurética. Utilizado no tratamento de disfunções intestinais.

## **Tanaceto** (*Tanacetum parthenium*)

Antienxaquecoso, anti-inflamatório. Utilizado para o tratamento de enxaqueca, bem como sua profilaxia, estados artríticos e inflamatórios.

## **Tribulo** (*Tribulus terrestris*)

Utilizado no tratamento da disfunção sexual, aumento da libido em homens e mulheres, aumento da performance atlética, tratamento de ejaculação precoce e síndrome pré-menstrual.

## **Unha de gato** (*Uncaria tomentosa*)

Atua como efetivo anti-inflamatório, sendo indicada no combate de processos inflamatórios articulares como osteoartrite e artrite reumatóide; atua nas infecções decorrentes da debilidade do sistema imunológico; doenças gastroduodenais (úlceras gástricas e duodenais) e enfermidades virais.

## **Urtiga** (*Urtica dioica*)

Possui propriedade anti-inflamatória, trazendo bons resultados em casos de artrite e reumatismo. Age como: diurético, sendo utilizada em distúrbios urinários e pressão alta; antialérgico e descongestionante. Alguns estudos estão sendo realizados para avaliar sua eficácia no tratamento da hiperplasia benigna da próstata.

## **Uva Ursi** (*Arctostaphylos uva ursi*)

Diurético e antisséptico urinário. Coadjuvante do tratamento de infecções urinárias, inflamações da bexiga, litíase renal e outras afecções. Facilita a diurese e combate a inflamação.



**Valeriana** (*Valeriana officinalis*)

Calmante, antiespasmódico. Utilizado para controlar estados de tensão, estresse, distúrbios do sono, ansiedade pré-menstrual e outros estados de ansiedade.

**Yam Mexicano** (*Discorea vilosa*)

Fitohormônio. Utilizado no tratamento de dismenorréia, síndrome pré-menstrual, reposição hormonal na menopausa.

**Zedoária** (*Curcuma zedoaria*)

Utilizada para afecções do aparelho digestivo: má digestão, espasmos, cólicas abdominais, flatulência, prisão de ventre, gases; halitose; úlceras gastroduodenais; depurativa do sangue; ativadora das funções hepáticas e renal.