

## Modos de Preparo

### Infusão



Adicionar a planta à xícara



Despeje água fervente sobre a planta



Abafe e aguarde 5 minutos



Coe e desfrute seu chá

### Decocção



Adicionar a planta com água



Ferver e aguardar de 5 a 20 minutos



Coar o chá

### Bibliografia

<sup>1</sup> Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2ª edição. ANVISA, 2021.

<sup>2</sup> Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 1ª Edição. ANVISA, 2016.

<sup>3</sup> KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil. 1ª Edição. Editora Plantarum, 2021. 768 pp.

<sup>4</sup> LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas Medicinais no Brasil, 2ª Edição. Editora Plantarum, 2002. 568 pp.



FARMACOPEIA  
Mari'ká



<https://farmacopeiamarika.ufrj.br>



@farmacopeiamarika



[farmacopeia@ufrj.br](mailto:farmacopeia@ufrj.br)



FARMACOPEIA  
Mari'ká

Cultivando saúde

# Chás Medicinais





## Espinheira-santa

(*Maytenus ilicifolia* Mart)

### Digestivo

- Propriedade medicinal: Antidispéptico, antiácido e protetor da mucosa gástrica.<sup>2</sup>
- Modo de preparo: Infusão: 3 g de folhas secas em 150 ml de água.<sup>2</sup>
- Dose: 150 ml 3 a 4 x dia.<sup>2</sup>



## Capim limão

(*Cymbopogon citratus*)

### Digestivo

- Propriedade Medicinal: Alivia as cólicas menstrual e intestinais leves; a ansiedade e insônia (leves).<sup>2</sup>
- Modo de preparo: Infusão: 1 a 3 g em 150 mL.<sup>1</sup>
- Dose 3 a 4 x dia.<sup>1</sup>



## Hortelã

(*Mentha x piperita* L)

### Digestivo

- Propriedade Medicinal: o auxiliar no alívio de sintomas dispépticos; azia e flatulência.<sup>1</sup>
- Modo de preparo: Infusão: 1 a 3g de folha em 150 ml água.<sup>1</sup>
- Dosagem: 3 x dia.<sup>1</sup>



## Erva-cidreira

(*Lippia alba*)

### Calmante e digestivo

- Propriedade Medicinal: Alivia a ansiedade e insônia leves, sintomas gastrintestinais leves; como distensão abdominal e flatulência.<sup>1</sup>
- Modo de preparo: Infusão: 0,4 a 0,6 g de folha e flor em 150 ml de água.<sup>1</sup>
- Dose: 150 ml 2 a 3 x dia.<sup>1</sup>



## Unha de gato

(*Uncaria tomentosa*)

### Anti-inflamatório

- Propriedade Medicinal: anti-inflamatório.<sup>2</sup>
- Modo de preparo: Decocto: 500 mg em 150 mL de água.<sup>2</sup>
- Dose: Utilizar por, no máximo, oito semanas.<sup>2</sup>



## Guaco

(*Mikania glomerata* Spreng)

### Expectorante

- Propriedade Medicinal: Alívio sintomático de afecções produtivas das vias aéreas superiores.<sup>1</sup>
- Modo de preparo: Infusão: 2 a 3g de folha em 150 mL de água.<sup>1</sup>
- Dose: 150 mL 3 x dia.<sup>1</sup>



## Hibisco

(*Hibiscus sabdariffa* L.)

### Digestivo e diurético

- Propriedade Medicinal: problemas digestivo-estomacais, diurético e protetor de mucosa e febrífugo.<sup>4</sup>
- Modo de preparo: Infusão: Uma colher de sopa de flores secas de hibisco em 200 ml de água.<sup>4</sup>
- Dose: 1 a 3 x dia.<sup>4</sup>



## Gengibre

(*Zingiber officinale* Roscoe)

### Digestivo

- Propriedade Medicinal: Antiemético, antidispéptico, e nos casos de cinetose (enjoo de movimento).<sup>2</sup>
- Modo de preparo: Acima de 12 anos Decocção: 0,5 a 1g dos rizomas em 150ml de água.<sup>2</sup>
- Dosagem: 2 a 4 x dia.<sup>2</sup>

