

Uso de fitoterápicos e plantas medicinais para tosse, gripe e resfriado



Dra. Gisele Damian A. Gouveia
Farmacêutica-acupunturista

GENGIBRE (*Zingiber officinale* [Willd.] Roscoe)



Parte utilizada:

Rizoma

Indicação:

Tosse, bronquite, gripe,
expectorante.

✓ **Composição química:** Óleos essenciais (1-3%), resina, carboidratos, proteína (10%), gordura (10%), amido (40-60%), princípios amargos, ácidos orgânicos e sais minerais

Modo de uso

✓ **Via:**

✓ **ORAL**

Uso: Adulto

- *In natura*: 2g/dia;
- Decocção: 0,5-1g (1 a 2 colheres de café) em 150mL de água. Utilizar 1 xícara de chá de 2x ao dia;
- Rizoma fresco: mascar um pedaço (rouquidão);
- Xarope: misturar o rizoma ralado com um xarope de mel.

✓ **Precauções de uso:**

- Contraindicado em casos de cálculo biliares;
- Evitar em pacientes que estão usando anticoagulante, com desordem de coagulação ou irritação gástrica e hipertensão;
- Evitar o uso em menores de 6 anos;
- Não tomar doses diárias de extratos do pó superiores a 2g;
- Doses superiores a 6g diárias podem produzir úlceras ou gastrites.

GUACO (*Mikania laevigata* Schultz Bip ou *Mikania glomerata* Sprengel. ou *Mikania involucrata* Hook. & Arn.)



Mikania laevigata Schultz Bip

Parte utilizada:

Folhas

Indicação:

Gripe, resfriado, bronquites alérgica e infecciosa como expectorante



Mikania glomerata Sprengel



Mikania involucrata Hook. & Arn.

Composição química

- Cumarinas, compostos sesquiterpênicos e diterpênicos, substâncias amargas (guacina, guacosídeo), flavonóides, resina, tanino, saponina, óleo essencial.
- *Mikania laevigata* apresentou maior teor de cumarina quando cultivada a pleno sol e usada as folhas frescas.

Mikania laevigata Schultz Bip



- óleo essencial (composto por diterpenos, sesquiterpenos);
- flavonóides;
- saponinas;
- taninos;
- resinas;
- cumarina (guacosídeo).

Mikania glomerata Spreng



Modo de uso

Uso: adulto e infantil

✓ Via:

✓ **ORAL**

- Infusão: 3g de folhas de guaco seca (1 colher de sopa) em 150mL de água (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara 3 x ao dia;
- Xarope: 2,5 a 10 ml 3x/dia.



Precauções de uso

- ✓ Evitar o uso prolongado pelo risco de hemorragia (até 100 dias);
- ✓ Diabetes Mellitus: pelo alto teor de açúcar;
- ✓ Pode interferir na coagulação sanguínea;
- ✓ Doses acima do recomendado podem provocar vômito e diarreia;
- ✓ Pode interagir com antiinflamatórios não-esteroidais;
- ✓ Uso não recomendado para crianças com idade inferior a 1 ano, mulheres em menstruação, durante a gestação, pelo risco de hemorragia.

ALHO (*Allium sativum* L.)



Parte utilizada:

Bulbo

Indicação:

Bronquite, gripe como
expectorante

✓ **Composição química:** Ca, S, I, Silício, Na, Fe, Vitamina A, B1, B2, C, Heterosídeo sulfurados, Ácidos fosfórico livres e óleos essenciais.

Modo de uso

✓ Via:

Uso: adulto e infantil

✓ **ORAL**

- **Maceração:** 0,5g (1 colher de café) em 30mL de água (cálice). Utilizar um cálice 2x ao dia antes das refeições;
- ***In natura:*** 3 a 4 dentes de alho por dia (afecções catarrais agudas e crônicas que dificultam a respiração). *O cheiro é combatido comendo salsa crua ou bebendo suco de limão em igual quantidade de água, meia hora antes da ingestão do alho;*
- **Óleo:** colocar 3 dentes de alho e 1 xícara de girassol em um recipiente de porcelana ou vidro. Amassar e levar ao fogo em banho-maria, durante 1 hora. Deixar esfriar e coar em 1 peneira. Tomar 1 colher de sobremesa, 2x ao dia. 30min antes das refeições. (suplemento nutricional, antigripal, afecções pulmonares).

Precaução de uso

- ✓ Doses acima do recomendado podem causar desconforto gastrointestinal;
- ✓ Descontinuar o uso 10 dias antes de qualquer cirurgia;
- ✓ Contraindicado em casos de hipersensibilidade, pessoas hipotensas, para mães que amamentam, pois podem provocar cólica para os bebês.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus* Labill.)



Parte utilizada:

Folhas e óleo essencial

Indicação:

Gripes, resfriado para desobstrução das vias respiratórias, como adjuvante no tratamento de asma e bronquite.

✓ **Composição química:** Óleo essencial (0,8-1%), tanino, ácido fenólicos, flavonóides, ceras.

Modo de uso

Uso: adulto

- ✓ Via:
- ✓ **INALATÓRIO**
- **Infusão para inalação do vapor das folhas:** 2g (1 colher de sobremesa) em 150mL de água (1 xícara de chá). Fazer inalação de 3 a 3x ao dia com o vapor das folhas. Colocar a infusão em um recipiente aberto, cobrir a cabeça com um pano junto ao recipiente e inalar;
- **Inalação do óleo:** pingar algumas gotas em água fervente e inalar por 20min;
- **Escalda-pés com óleo ou folhas:** durante 20min, banhos de imersão.

Precauções de uso

- ✓ Não deve ser utilizado por pessoas com inflamação gastrointestinal e biliar, doenças hepáticas graves, gravidez, lactação e em menores de 12 anos de idade;
- ✓ Evitar associação com sedativos, analgésicos, pois pode potencializar a ação;
- ✓ Pode interferir com tratamento de hiperglicemiantes.

POEJO (*Cunila microcephala* ou *Mentha pulegium*)



Parte utilizada:
Folhas

Indicação: afecções respiratórias como expectorante.

Composição química

- Óleo essencial (predomina mentofurano (82,3 – 85,1 %)), derivados flavônicos e óleos essenciais.
- Obs: Espécie com poucos estudos de ação farmacológica.

*Cunila
microcephala*



- principal componente é a pulegona
- Obs: Espécie citada na RDC 10/10

*Mentha
pulegium*



Modo de uso

- Uso adulto
- Infusão: 1 colher de chá em 1 xícara de água. Utilizar até 2 xícaras ao dia, durante até 2 semanas.
- Xarope –é indicado como expectorante, associado com o guaco, agrião e mel.

*Cunila
microcephala*



- Uso adulto
- Infusão: 1g (1colher sobremesa) em 150mL de água (1 xícara de chá). Utilizar 1 xic. de 2 a 3x durante ou após refeições.

*Mentha
pulegium*



Precauções de uso

- Não deve ser utilizada na gravidez, lactação e em crianças menores de 6 anos;
- Contraindica-se o uso prolongado e a inalação;
- A administração em doses e tempo de uso acima dos recomendados pode promover danos no fígado e ocasionar problemas na gravidez;
- A presença de mentofurano (que tem ação hepatotóxica) sugere cautela no seu emprego, até melhores esclarecimentos.

VIOLETA-DE-JARDIM (*Viola odorata* L.)



Parte utilizada:
Flores e folhas

Indicação:
expectorante

✓ **Composição química:** salicilato de metila, saponina, ácido nitropropiónico, alcalóide (odorantina), violaquercitrina, resinas, mucilagens, antocianina, vitamina C

Modo de uso

✓ Via:

✓ **ORAL**

Uso: Adulto

✓ Infusão: 2g (1 colher de sobremesa) em 150mL de água. Tomar 2 xícaras ao dia.

✓ **Precauções de uso:**

- ✓ As folhas e flores são comestíveis e podem ser acrescentadas em saladas, no entanto, apenas profissionais da culinária as utilizam para tal fim, vez que a ingestão indiscriminada das folhas pode causar enjôos;
- ✓ A raiz não deve ser consumida por apresentar substâncias tóxicas que podem causar vômitos e diarreias;
- ✓ Não administrar em crianças;
- ✓ O uso externo pode causar dermatites;
- ✓ Altas doses do rizoma e sementes causam severas gastroenterites, nervosismo e depressão circulatória e respiratória.

SALVA/MELISSA (*Lippia alba* (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson)



Parte utilizada:
Folhas e inflorescências

Indicação:
expectorante

✓ **Composição química:** óleos essenciais (citral e mirceno, limoneno e carvona), flavonoides,

Modo de usar

Uso: Adulto e infantil

✓ **Via:**

✓ **ORAL**

✓ **Infusão:** 1 a 3g (1 a 3 colher de chá) em 150mL de água (1 xícara). Utilizar 1 xic de 3 a 4 x ao dia.

✓ **Precauções de uso:**

✓ Uso cuidado em pessoas com hipotensão;

✓ Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão.

ANIZ ESTRELADO (*Illicium verum* Hook)



Parte utilizada:
Fruto composto
(constituído por folículos)
seco

Indicação:
Bronquite como
expectorante

✓ **Composição química:** óleo essencial (5-8%), óleo fixo e taninos.

Modo de usar

Uso: adulto

✓ Via:

✓ **ORAL**

- ✓ **Infusão:** 1,5g (1 ½ colher de chá) em 150mL de água (1 xícara).
Utilizar 1 xícara de chá por dia, depois das refeições.
- ✓ Em geral se utilizam duas estrelas por litro d'água.



Precauções do uso

- ✓ Sensibilidade conhecida ao anis, ao anetol ou a outros compostos do óleo essencial.
- ✓ Não se recomenda o óleo essencial de anis por via interna durante a gestação, lactantes, crianças menores de seis anos ou a pacientes com gastrite, úlceras gastroduodenais, síndrome do intestino irritável, colite ulcerosa, enfermidade de Crohn, hepatopatias, epilepsia, Parkinson ou outras enfermidades neurológicas

Atenção! Existe um grave perigo de intoxicação com a falsificação do anis estrelado (*Illicium verum*) pelo fruto de outra espécie *Illicium religiosum* Sieb. et Zucc. (= *Illicium anisatum* L.), denominado de badiana-do-japão ou anis-estrelado-japonês, o qual não contém anetol, mas contém compostos tóxicos como a anisatina e isoanisatina

HERA (*Hedera helix* L.)



Parte utilizada:

Folha

Indicação:

expectorante no caso de tosse
produtiva

✓ **Composição química:** ácido clorogênico, ácido fórmico, hederina, quercertina, rutina, sais minerais (iodo), sapogeninas e taninos.

Modo de uso

Uso: adulto e infantil

✓ **Via:**

✓ **ORAL**

✓ **Xarope fitoterápico (Extrato seco de *Hedera helix* - equivalente à 0,75 mg/ml de hederacosídeo)**

✓ Crianças acima de 2 anos e até 7 anos de idade: 2,5 ml, 3 vezes ao dia (de 8 em 8 horas);

✓ Crianças acima de 7 anos de idade: 5 ml, 3 vezes ao dia (de 8 em 8 horas);

✓ Adolescentes acima de 12 anos e adultos: 7,5 ml, 3 vezes ao dia (de 8 em 8 horas).

✓ **Precauções de uso:**

✓ em crianças com menos de 2 anos de idade está contraindicada;

✓ Recomenda-se precaução em doentes com gastrite ou úlcera gástrica;

✓ não deve ser usado durante a gravidez e o aleitamento, por não existirem estudos suficientes realizados em mulheres grávidas ou a amamentar;

✓ não deve ser usado por períodos superiores a 4-5 dias sem recomendação médica.

ALÇAÇUZ (*Glycyrrhiza glabra* L.)



Parte utilizada:

Raiz

Indicação:

Tosse, gripes e resfriado

✓ **Composição química:** ácido glicirretínico, ácido glicirrizico, cumarinas, enzimas, glicosídeos, licoricona, óleo essencial, sacarídeos, saponinas, taninos, triterpenos.

MODO DE USO

✓ **Via:**

✓ **ORAL**

Uso: adulto

✓ Infusão: 4,5g (1 ½ colher de sopa) em 150mL de água (1 xícara).
Utilizar 1 xícara de chá 3 a 4x ao dia.

✓ **Precauções de uso:**

- ✓ Não deve ser utilizada na gravidez e pessoas com hipertensão arterial, diabetes e hiperestrogenismos;
- ✓ Pode ocasionar um possível quadro de retenção de sódio, cloro e água, edema, hipotensão arterial e ocasionalmente mioglobulina;
- ✓ Deve haver cautela ao associar com anticoagulantes, corticóides, antiinflamatórios.

Referências



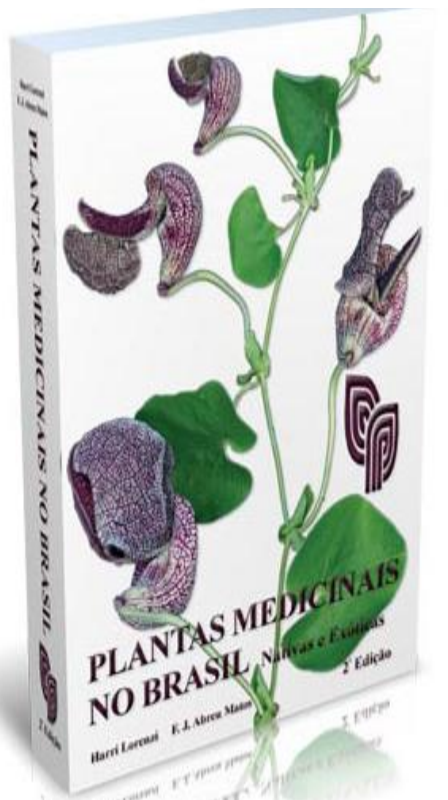
Horto Didático
de Plantas Medicinais do **hu**



Ministério da Saúde
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

RESOLUÇÃO - RDC Nº 10, DE 9 DE MARÇO DE 2010

Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências.





Se aparecerem novas dúvidas sobre o tema discutido hoje, ou sobre qualquer questão clínica ou de processo de trabalho, solicite uma teleconsultoria! É fácil e rápido. Estamos dispostos a ajudar!

[http:// telessaude.sc.gov.br](http://telessaude.sc.gov.br)

telessaudesc@gmail.com