

ACCÕES TERAPÊUTICAS DOS ALIMENTOS

A alimentação na preservação da saúde.

ABACATE: Cujo nome latino. Persea gratíssima. Combina bem com todo o tipo de saladas e pratos, doces ou salgados. A sua principal gordura é o ácido oleico mono insaturado, age bloqueando a toxicidade do colesterol LDL, combate os triglicéridos, protege a mucosa digestiva e tonificante. Possui glutathione, antioxidante que bloqueia agentes cancerígenos. Contem ainda, todos os aminoácidos essenciais. Rico em Vitaminas E, B6, e Ferro.

ANANÁS Cujo nome latino. Ananás sativus. Amigo do estômago. Facilita a digestão das proteínas e age nos processos inflamatórios. É importante nos tratamentos de Obesidade, particularmente se for tomado antes das refeições, reduzindo assim o apetite. Previne a osteoporose devido ao seu alto teor de manganésio, oligoelemento, que intervém activamente nas células reprodutoras, tanto masculinas como femininas recomendado portanto em casos de esterilidade. Seu principio activo é a bromelaina.

ACEROLA: Cujo o nome latino. Malpighia glabra É o fruto mais rico em vitamina C (até 2.520 mg/100 g, conforme a variedades; isto é cerca de 50 vezes mais rico do que o limão) e Bioflavonoides. Possui capacidades antioxidantes antiviral e anti inflamatória. Daí a importância em todo o tipo de infecções, especialmente nas de origem vírica (gripes, constipações, etc.) e como complemento na prevenção e tratamento do cancro.

ALFACE: Cujo o nome latino. Lactuca sativa. Os antigos romanos, tinham o costume de comer alface à noite, para favorecer o sono depois de uma copiosa ceia. Tem um efeito efectivamente Sedativo, sonífero, depurativo e mineralizante. O ideal para quem precisa de uma acção sedativa da alface, ou para aqueles que procuram um remédio contra a obesidade, é come-la como principal ou único prato do jantar. Deste modo, se obtém o máximo proveito do seu suave efeito sedante e da sua capacidade de produzir sensação de saciedade do estômago. Além de ter os elementos de provitamina A Vitaminas do grupo B, C e minerais, particularmente o potássio, cálcio Magnésio, fósforo Zinco Cobre e magnésio.

ALHO: Cujo o nome latino. Allium sativum. Possui efeito antibiótico, anti inflamatória, tem efeito na diminuição sobre os lipídeos e colesterol e pelo teor de quercetina e selénio inibe a peroxidação dos alimentos, fluidifica o Sangue, evita a formação de tumores malignos, combate a hipertensão e estima as defesas do organismo.

AMEIXA: Cujo o nome latino. Prumnus domestica. Pela presença das fibras e pelo alto teor de sorbitol tem efeito laxativo, o uso continuado da ameixa, frescas no verão e

secas durante o resto do ano, vence a atonia intestinal e contribui para reeducar o intestino. As ameixas em passa, possuem uma quantidade maior de pectina e de outros princípios activos, mas frescas, também são eficazes. Torna-se ainda apropriada em casos de arteriosclerose, excesso de ácido úrico, gota, afecções degenerativas das articulações (reumatismos, artroses) e hepatopatias (Hepatites crónicas e cirrose, etc.

AZEITE DE OLIVEIRA: Cujo o nome latino. *Olea europaea*. Considerado como o Rei dos Óleos tanto pelo seu sabor como pelas suas propriedades medicinais. Alimento para o aparelho digestivo. A gordura monoinsaturada, como o oleico é benéfico ao coração, protege a consequência mais nociva do excesso de colesterol no sangue: a arteriosclerose. Quando esta afecta as artérias coronárias que irrigam o músculo cardíaco, produz-se o temido enfarte do miocárdio. Por isso o azeite de Oliveira, é hoje considerado, entre todos os óleos vegetais, o mais saudável para o coração. Evita a oxidação das lipoproteínas, Reduz o risco de cancro da mama, protege o fígado, e evita a prisão de ventre. Recomenda-se o uso do azeite de oliva extra-virgem processado a frio, porque produz menos substâncias tóxicas ao organismo.

BANANA: Cujo o nome latino. *Musa Paradisiáca*. Muito rica em potássio. A banana, é uma das frutas mais nutritivas e medicinais. Rica em potássio, beneficia o coração, nas situações de Hipertensão, arritmia, angina de peito, insuficiência cardíaca ou do sistema circulatório devido á sua excepcional composição tem também uma acção vasodilatadora. É ainda de salientar a importância nas afecções particularmente nas diarreias, Artrite úrica e gota a banana, provoca uma alcalinização do sangue, que permite assim neutralizar e eliminar o excesso do ácido úrico, que causam a artrite e a gota.

BETERRABA VERMELHA: Cujo o nome latino. *Beta vulgaris*. Tem uma acção anti anémica, estimula a hematopoiese (produção de células sanguíneas na medula óssea) o maior efeito antianémico, obtém-se tomando 50 a 100 ml de SUMO cru fresco, recém obtido, antes das refeições duas vezes por dia. Torna-se especialmente indicado, para anemias que não respondem bem ao tratamento com ferro. Apresenta também um efeito diurético, depurativo e laxante.

BRÓCOLOS: nome latino. *Brassica oleracea*. É um vegetal rico em antioxidantes como quercitina e beta caroteno, glutathione, indóis, vitamina C e ácido fólico, possuindo também actividade anticancerígena. É rico em fibras e sendo excelente fonte de cromo que reduz a necessidade de insulina, aumentando sua eficiência. Muito recomendado para os doentes do coração. Por serem muito pobres em calorias, também é recomendado para casos de obesidade. Deve cozer-se o menos possível.

CASTANHA-DO-PARÁ: nome latino. *Bertholletia esculenta*. É rica em selénio, potente antioxidante. Cerca de 100 microgramas diárias de selénio (equivalente a uma castanha), também tem um alto teor de vitamina B1, que ultrapassa o da carne do leite e dos ovos, isto torna muito recomendado nos transtornos nervosos, como irritabilidade, depressão, perda de memória, falta de concentração ou rendimento intelectual. Os que seguem um tratamento para deixar de fumar, devem incluir as castanhas na sua dieta alimentar, pelo efeito favorável da vitamina B1. Tem envolvimento positivo sobre o humor.

CEBOLA: nome latino. Allium Cepa. Alimento recomendado, para a Bronquite e a Asma e para o aparelho respiratório em geral. As vitaminas estão todas presentes, excepto a vitamina B 12, também é muito rica em enxofre, um oligoelemento presente, que faz parte da essência volátil da cebola. Rica em flavonoides, que permitem o favorecimento da circulação sanguínea. Tem acção sobre os níveis de HDL, propriedade antioxidante, actua sobre a asma pela presença da quercetina, antibiótica, diurética e antitumoral, na Diabetes, reduz o nível sanguíneo de glucose, pelo que é um alimento muito recomendado para esse tipo de pacientes.

CENOURA: nome latino. Daucus carota. É um autêntico alimento medicamento. É rica em betacaroteno que o nosso organismo transforma em vitamina A os carotenóides são indispensáveis ao bom funcionamento da retina. Combate transtornos da pele, má formação das unhas, cabelo opaco, quebradiço e combate a cegueira nocturna. É bastante recomendado a diabéticos, pois evita assim o risco de perda de visão. Também recomendado para doenças degenerativas como o cancro, em associação com a Beterraba Vermelha, na forma de sumo. Nas gastrites, excesso de acidez e nas colites. Deve-se preferir na forma crua simples ou em saladas.

ESPINAFRE: nome latino. Spinacia oleracea. É excelente fonte de betacaroteno, Vitaminas A, C, e minerais como o ferro e o magnésio. Tem acção antioxidante e anti anémica, favorecendo a produção dos glóbulos vermelhos na medula óssea. Poderá ser utilizado em saladas, sopas e sumos, Pela sua riqueza vitamínica e mineral, os espinafres, são uma verdura, muito recomendável para todos os desportistas e adolescentes em fase de crescimento. Pela sua riqueza em ácido fólico ou folato, que previne certas malformações nervosas no feto, assim como pelo seu poder antianémico, o espinafre é uma verdura ideal para as grávidas.

FIGOS: nome latino. Ficus carica. Suaviza os brônquicos e tonifica todo o corpo. Rico em hidratos de carbono. Os figos são bastante ricos nas vitaminas E, B1, B2, B6. Quanto a minerais, é de destacar o seu conteúdo em potássio, cálcio, magnésio e ferro. Os Oligoelementos Zinco, Cobre, e manganésio, estão presentes em quantidades significativas. Tem uma acção importante na bronquite crónica, constipação ou gripe, bem como na prisão de ventre. Em aplicações externas, usam-se os figos em afecções da pele.

LIMÃO: nome latino. Citrus limon. Foram os árabes que introduziram o limão na Europa no século XII. Tem uma acção adstringente, anti-reumático, anti-séptico antipirético e diurético. É comumente utilizado em curas de estação, particularmente para reforço da fragilidade contra as gripes, esta cura, normalmente faz-se uma vez por ano, iniciando-se com o sumo de um limão, diluído num pouco de água, dobrando sempre a dose, indo até 10 limões e depois descendo reduzindo sempre um limão, até um limão novamente, esta cura tem a duração de 12 dias (terapia de baloiço).

MEL: O mel é rico em boro, e este tem acção nos níveis do hormónio estrogênio sanguíneo. Segundo pesquisas, A necessidade de ingestão de boro é de 3mg/dia, o que reduz a perda de cálcio em 40%. Suas indicações terapêuticas, são as seguintes: Astenia,

Insónia, evita câibras musculares, e facilita um sono reparador, prisão de ventre, diarreias infecciosas, insuficiência hepática e tem uma acção anti bacteriana. Aplicado directamente na pele, usa-se para favorecer a cicatrização de úlceras e queimaduras. Em gargarejos, alivia as irritações da garganta, as amigdalites e as faringites.

MELANCIA: nome latino Citrullus lanatus. É um presente para os rins. Possui quantidades de licopeno e glutatona, compostos antioxidantes e anti cancerígenos. Também tem uma acção diurética, muito importante para ser usado em curas de emagrecimento e de jejum e para eliminar impurezas do sangue. A cura pode fazer-se alternando o fruto fresco com o seu sumo, que se torna mais bem tolerado pelo estômago. É um alimento, bem tolerado pelos diabéticos, derivado ao seu baixo teor de açúcares Está indicado principalmente nas doenças dos rins das vias urinárias (insuficiência renal, litíase, infecções),

MORANGO: nome latino. Fragaria vesca: Um fruto por excelência, Diurético, potente anti-oxidante, anti-reumático, alcalinizante, laxante e combate a arteriosclerose. Deve-se procurar comer os frutos de cultura biológica, ou aqueles que nos garantirem que a sua cultura, não foi adobada com componentes que comprometam a sua qualidade. De preferência, deverão ser comidos sem açúcar e sempre no início das refeições ou fora das mesmas.

PÊRA: Cujo o nome latino. Pyrus communis. Tem acção Hipotensora, este poder, deve-se ao facto de ter uma acção de estimular a diurese, sabe-se hoje, que a pêra não tem nenhum sódio. Por outro lado, a pêra é rica em potássio, mineral que tem uma acção contrária ao sódio, indicado na insuficiência renal, activando a função dos rins. Recomendasse o consumo abundante de peras em casos de edemas (retenção de líquidos), tanto de causa cardíaca como renal. Ácido úrico, alcalinizante, Obesidade, a pêra não deve faltar nos regimes de adelgaçamento. Exerce uma acção adstringente suave e combate a putrefacção e a flatulência. Todavia, não deve ser ingerida durante as refeições, e não misturar com outros alimentos. Deverá ser comido fora das refeições.

QUIABO: Cujo o nome latino. Hibiscus esculentus. Trata-se de uma das hortaliças mais nutritivas, e possui inúmeras propriedades medicinais. Poucas hortaliças ultrapassam o conteúdo de cálcio do quiabo, 81 mg/100 oriunda dos climas tropicais, particularmente da cultura Africana e Sul Americana. Actualmente já é muito utilizado em Portugal, pela influência das diversas culturas desses continentes. Pelo alto teor de ferro e efeito laxante, recomenda-se para as gestantes.

TOFÚ: É um termo que vem do Japonês, e que significa ‘carne sem osso’ é para o leite de soja o mesmo que o queijo é para o leite de vaca. Estudos relatam ter aplicação no combate à acidez gástrica. O tofú por ser derivado da soja tem acção semelhante ao estrogênio do organismo, sem possuir os efeitos prejudiciais. A soja contém um análogo natural da droga tamoxifen. É rico em proteínas, cálcio, ferro, zinco, é um dos derivados da soja, rico em isoflavonas, pelo que, tal como o próprio grão da leguminosa, se torna especialmente indicado como preventivo dos seguintes transtornos e doenças. Sintomas da Menopausa na mulher, Arteriosclerose doenças Coronárias, Osteoporose, ajudando

na manutenção da saúde óssea.

UVA: Cujo o nome latino. *Vitis vinifera* Uma fruta muito nossa familiar com um número ilimitado de propriedades, não se ficando apenas pelos suculentos e doces bagos, mas também as suas grainhas, têm um papel importante como antioxidante e anti envelhecimento. É rica em teores vitamínicos, como a B1, B2, B3, e B6. Também possui diversos minerais, tais como o Potássio, o Cobre e o Ferro, Ferro Fósforo Cálcio e Magnésio A uva em si tem também uma acção Depurativa, laxante, tónica e antioxidante pela presença de flavonóides, sendo a quercitina o flavonóide mais importante da uva.

ro ilimitado de propriedades, não se ficando apenas pelos suculentos e doces bagos, mas também as suas grainhas, têm um papel importante como antioxidante e anti envelhecimento. É rica em teores vitamínicos, como a B1, B2, B3, e B6. Também possui diversos minerais, tais como o Potássio, o Cobre e o Ferro, Ferro Fósforo Cálcio e Magnésio A uva em si tem também uma acção Depurativa, laxante, tónica e antioxidante pela presença de flavonóides, sendo a quercitina o flavonóide mais importante da uva.

GUIA FITOTERAPÊUTICO

Planta	Designação botânica	Indicação
ABACATEIRO	Persea americana	Diurética, cálculos renais, cistite, uretrite, diarreia, dores reumáticas.
ABÚTUA	Chondrodedron	Inflamação do útero, rins e bexiga, cólicas renais e uterinas.
AÇAFRÃO	Carthamus tinctorius	Males intestinais, purgativo.
AGONIADA	Plumeria lancifolia	Inflamações do útero, ovários e menstruações difíceis.
ALCACHOFRA	Cynara scolymus	Colesterol e ureia, digestivo, hepático, hipotensor, antianêmico.
ALCAÇUZ	Periandra dulcis	Doenças inflamatórias, bronquite, laringite, tosse, e vias urinárias.
ALECRIM	Rosmarinus officinalis	Estimulante, circulatório, tônico capilar e usado em inalação.
ALFAFA	Medicago sativa	Raquitismo, osteoporose, aperiente, relaxante, diminui o colesterol.
ALFAVACA	Ocimum americanum	Digestiva, dores estomacais, gases, estafa nervosa, aftas, bronquite, gripe.
ALFAZEMA	Lavandula officinalis	Calmante, vertigens, analgésica, asma, rinite, enxaqueca, gases.
ALGODOEIRO	Gossypium Herbaceum	Hemorragia uterina, menstruação abundante, afecções dos rins, reumatismo.
ANGÉLICA	Angelicaarchangelica	Cólicas, gases, anemia, cardiotónica, fraqueza dos nervos.

ANGICO	Piptadenia colubrina	Diarreia, disenteria, gripes, depurativo, hemorragias uterinas e gerais.
ANIS-ESTRELADO	Illicum verum	Relaxante, insónia, gases, digestivo.
AQUILÉIA (MIL-FOLHAS)	Achilea millefolium	Analgésica, febrífuga, bactericida, menopausa
ARNICA IMPORTADA	Arnica montana	Traumatismo, reumatismo, artrite, artrose, dores, paralisia.
ARNICA NACIONAL	Solidago chilensis	Traumatismo, reumatismo, artrite, artrose, dores, paralisia.
ARRUDA	Ruta graveolens	Menstruação escassa, vermífuga, calmante.
ARTEMÍSIA	Artemisia vulgaris	Nevralgia, cólica menstrual, vermífugo, circulatória.
ASSA-PEIXE	Vermonia polyanthes	Gripes fortes, bronquites catarrais e asmáticas, tosses rebeldes.
AVENCA	Adiantum capilius veneris	Afecções catarrais, bronquite, faringite, tosse. Ext: queda de cabelo
BANCHÁ	Tea sinesis	Estimulante e digestivo.
BARBATIMÃO	Stryphnodendron barbatiman	Antidiarréico, anti-hemorrágico. Ext: cicatrizante, lavagem íntima.
BARDANA	Arctium lappa	Desintoxicante, elimina ácido úrico e colesterol, laxante.
BELADONA	Atropa lappa	Sedativo, antiespasmódica, asma, tosses, cólicas, enjoos.
BENJOIN	Styrax tonkinensis	Expectorante, cicatrizante, antisséptico
BOLDO-DO-CHILE	Peumus boldus	Hepatoprotector, aperiente, elimina ureia, ácido úrico e oxalato de cálcio.
BUCHINHA-DO-NORTE	Luffa boldus	Uso externo para inalação contra a sinusite.
CABELO-DE-MILHO	Zea mays	Diurético, elimina ácido úrico e fosfato, sedativo na cólica renal, nefrite.
CABREÚVA	Myrocarpus frandusus	Estimulante do sistema, afrodisíaco, bronquite.

CAJUEIRO	Anacardium occidentale	Diabetes, colesterol, triglicérides, inflamações da garganta, aftas e feucorréia.
CALÊNDULA	Calendula officinalis	Cicatrizante, e regula a menstruação. Ext: feridas, queimaduras e micoses.
CAMOMILA	Matricaria chamomilla	Cólicas, regulariza a função digestiva, enxaqueca.
CANA-DO-BREJO	Costus spicatus	Diurético, depurativo, anti-inflamatório, cistite, uretrite, ieucorréia.
CANELA	Cinnamomun cássia	Estimulante, gripes, resfriados, febres antiespasmódicos.
CAPIM-CIDRÃO	Cymbopogon citratus	Trata insónia, angústia, palpitações, gases, dores de cabeça.
CARAPIÁ	Dorstenia muçtifomis	Tónico, afrodisíaco, antifebril, diurético
CARDO-SANTO	Cardus benedictus	Tónico, aperiente, estomacal, asma, bronquite.
CAROBINHA	Jacarandá caroba	Depurativa, anti-sifilitico, cicatrizante de feridas, inflamações de garganta.
CARQUEJA	Baccharis articulata	Hepatoprotetora, digestiva, diurética, emagrecedora.
CÁSCARA-SAGRADA	Rhammus purshiana	Laxante, emagrecedora, trata a bilis e o baço.
CASTANHA-DA-ÍNDIA	Aescuius hippocastanum	Má circulação, flebite, varizes e hemorróidas.
CATUABA	Erythroxylum catuaba	Energético, falta de memória, afrodisíaco.
CAVALINHA	Equisetum arvense	Revitalizante, diurético, ácido úrico, circulação, hipertensão, rins.
CENTELLA-ASIÁTICA	Centella asiatica	Celulite, gordura localizada, circulatória, preventivo de rugas.
CHÁ VERDE	Camélia sinensis	Prevenção de arteriosclerose, bronquite, asma, cancro.
CHÁ-DE-BUGRE	Cordia salicifolia	Gastrite, úlcera, cicatrizante, mau hálito
CHAPÊU-DE-COURO	Echinodorus macrophylius	Diurético, digestivo, colesterol, diabetes, erupções cutâneas, gota, ácido úrico.

CIPÓ-AZOUQUE	Apondanthera smilacifolia	Depurativo, eczemas, feridas, herpes.
CIPÓ-CABELUDO	Mikania hirsutissima	Cistite, nefrite, uretrite, impede a eliminação da albumina
CIPÓ-CRAVO	Tynnanthus fasciculatus	Estomacal; Gastrite, azia, gases.
CIPÓ-CRUZEIRO	Chiococca brachiata	Diurético, purgativo e depurativo.
CIPÓ-MIL-HOMENS	Aristolochia cymbifera	Estimula a menstruação, sedativo nas histerias, vias urinárias, prostatite.
COENTRO	Coriandrum sativum	Digestivo, gases, colite.
COMINHO	Cuminum cyminum	Gases, estomacal, excitante, diurético.
CONFREY	Symphytum officinale	Cicatrizante, anti-inflamatório, queimaduras, psoríase.
CRAVO-DA-ÍNDIA	Caryophilius aromaticus	Estomacal, digestivo, gases, antisséptico.
DENTE-DE-LEÃO	Taxacum officinale	Depurativo, desintoxicante, hepático, fortificante.
DOURADINHA	Waltheria douradinha	Diurética, depurativa, afecções cutâneas, ácido úrico, cardiotônica.
EMBURANA	Torresea cearensis	Balsâmica das vias respiratórias, cólicas intestinais e uterinas
ERVA-DE-BICHO	Polygonum hydropiper	Hemorroidas, úlceras, diarreias. Uso interno e externo.
ERVA-DE-SÃO JOÃO	Hypericum perforatum	Antidepressivo, calmante, antidiarréico, diurético suave, vermífugo.
ERVA-DOCE	Pimpinella anisum	Gases intestinais, cólicas, estimulante geral.
ESPINHEIRA-SANTA	Maytenus ilicifolia	Gastrite, úlcera, cicatrizante, anti-tumoral.
EUCALIPTO	Eucalyptus glóbulus	Expectorante, sedativo, desinfetante das vias respiratórias e balsâmico.
FOLHA de AMORA	Morus nigra	Diabetes, hipoglicemiante, diurético.
FUCUS VESICULOSOS	Fucus vesiculosus	Disfunções da tiróide, vesícula, obesidade.

FUNCHO	Foeniculumvulgare	Gases, digestivo, relaxante, estimula a secreção de leite.
GARRA-DO-DIABO	Harpagophytum procumbens	Reumatismo sanguíneo, esporão, gota, desintoxicante.
GENCIANA	Gentiana lútea	Fraqueza geral, anemia, tônica, aperiente, vermífuga.
GENGIBRE	Zingiber officinalis	Circulatório, tônico, asma, bronquite, rouquidão, colesterol.
GINKGO-BILOBA	Ginkgo biloba	Actua nos radicais livres, oxigenação cerebral, úlceras varicosas, fiebites.
GINSENG-PANAX	Panax ginseng	Energético, circulatório, melhora a memória e a concentração, afrodisíaco.
GRAVIOLA	Anona muricata	Diabetes, colesterol, emagrecimento, vitaminico, reumatismo.
GUAÇATONGA	Casearia sylvestris	Gastrite, úlcera, cicatrizante, picadas de insectos, aftas, herpes, mau hálito.
GUACO	Mikania glomerata	Expectorante, tosse, bronquite, inflamações de garganta.
GUARANÁ	Paulinia cupana	Estimulante físico, mental e afrodisíaco.
HAMAMÉLIS	Hammamelis virginiana	Circulatória, carizes, trombozes, hemorróidas.
HIBISCUS	Hibiscus sabdariffa	Diurético, antiespasmódico, laxante suave, digestivo.
HIPÉRICO	Hypericum perforatum	Antidepressivo, calmante, antidiarréico, vermífugo.
HORTELÃ	Mentha arvensis	Fadiga geral, náuseas, azia, relaxante, dispepsia nervosa.
IPÊ ROXO	Tabebuia avllanadae	Arteriosclerose, fortificante do sangue, úlceras.
JABORANDI PILOCARPUS	Pilocarpus jaborandi	Estimula movimento intestinal,. Ext: queda de cabelo.
JALAPA (BATATA-DE-PURGA)	Operculina sp	Prisão de ventre, obstipação crónica.
JAMBOLÃO	Syzygium jambolana	Eficaz no tratamento da diabetes
JASMIM	Jasminum officinate	Digestivo, falta de ar, cólica, relaxante, insónia.

JAVA	Orthosiphon stamineus	Hipertensão, reumatismo, prostatite, afecções hepáticas.
JUÁ	Zizyphus joazeiro	Bronquites ,expectorante, tosses secas. Ext: caspas.
JURUBEBA	Solanum paniculatum	Hepatoprotetor, icterícia, hepatite, anemia, diabetes.
LARANJA CASCA AMARGA	Citrus aurantium	Digestiva, gases, estimulante geral, aromática -
LEVANTE	Mentha ssp	Anti-helmíntico, anti- espasmódica e calmante.
LEVEDURA DE CERVEJA	Saccharomyces cerevisae	Anemia, fonte de proteínas, complemento alimentar.
LIMÃO-BRAVO	Citrosma cujabana	Friagem, tosse, bronquite, resfriado.
LINHAÇA	Linus angustifolium	Laxante, diurético e emoliente.
LOSNA	Artemisia absintiu	Falta de apetite, diabetes, fígado, vermífugo.
LOURO	Laurus nobilis	Digestivo.
MAÇÃ DESIDRATADA	Pyrus malus	Depurativo do Sangue, digestivo, fígado
MACELA	Achyrocline satureoides	Anti-diarreica, fígado, pâncreas, colite, vesícula.
MALVA	Malva silvestris	Inflamações da pele, boca e problemas respiratórios.
MANJERICÃO	Ocimum basilicum	Hepatoprotetor, digestivo, vias respiratórias..
MARACUJÁ	Passiflora alata	Calmante, insónia, dores de cabeça, reumatismo.
MARAPUAMA	Ptychopetalurn olacoides	Esgotamento, afrodisíaco, impotência sexual.
MASTRUÇO	Chenopodium ambrosioides	Fortalecedor pulmonar, gastrite, cicatrizante, vermífugo
MELÃO DE SÃO CAETANO	Mormodica charantia	Vermífugo, anti-reumático, leucorreia .menstruação difícil
MELISSA LIPIA	Lippia geminata	Hepatoprotetor, cardiotónica, calmante, gastrite crónica.
MELISSA OFFICINALIS	Melissa officinalis	Digestivo, espasmos, cálculos bilíares.
MENTA	Mantha piperita	Digestivo, espasmos, cálculos bilíares.

MENTRASTO	Ageratum conyzoides	Diarreias, cólicas, reumatismo.
MENTRUZ	Chenopodium ambrosioides	Vermífugo, laxativo, gases, anti-úlceras.
MIRRA	(em branco)	Utilizada para incenso.
MULUNGU	Erythrina Mulungu	Sedativo, insónia crónica, alcoolismo, asma, hepatite.
NÓ-DE-CACHORRO	Heteropteris aphrodisiaca	Problemas de visão, estimulante geral, afrodisíaco.
NOGUEIRA	Juglans regia	Trata o útero, bexigas, inflamações dos ovários.
NOZ-MOSCADA	Myristica fragrans	Estomacal, cólicas, soluços, hipertensão.
ORÉGANO	Origanum Vulgare	Estimulante, tosse, bronquite, asma, coqueluche.
PACOVÁ	Renealmia brasiliensis	Vermífugo.
PANACEIA	Solanum cernuum	Depurativo, bom para o fígado, diurético e sudorífico.
PAPRICA((TÊMPERO))	(em branco)	Culinária.
PARIPAROA	Piper umbellatum	Hipotensor, fígado, vesícula, baço, gastralgia e azia.
PATA-DE-VACA	Bauhinia forticata	Diabetes, depurativa, elefantíase.
PAU TENENTE	Simaruba excelsa L	Estimulante, estômago, cálculo dos rins, diarreia.
PEDRA-UME-CAÁ	Myrcia speciosa	Eficaz no diabetes.
PFÁFFIA	Pfaffia paniculata	Energético físico e mental, diabetes, icterícia, leucemia
PICÃO BRANCO	Galinsoga parviflora	Digestivo, úlceras, fígado.
PICÃO PRETO	Bidens pilosa	Icterícia, hepatite, boca amarga, bronquite, asma
PICÃO ROXO	Jatropha gossypifolia	Icterícia, hepatite, boca amarga, bronquite, asma
PIMENTA DO REINO(TEMPÊRO)	(em branco)	Culinária.
PITANGA	Myrthus brasiliensis	Reumatismo, febrífugo.
POEJO	Mentha pulegium	Expectorante, gripes, resfriados, tosse crónica, asma.
PORANGABA	Cordia salicifolia	Gastrite, úlcera, cicatrizante, Diurético, Obesidade.

QUEBRA-PEDRA	Phyllanthus niruri	Afecções das vias urinárias, cálculos renais, hepapite do tipo "B.
QUINA-QUINA	Coutarea hexandra	Anemia, convalescência, febres especialmente malária. Ext: queda de cabelo, caspa.
ROMÃ	Punica granatum	Afecções da laringe, cicatrizante,
ROSA BRANCA	Rosa centifolia	Inflamações uterinas, rins, laxante suave.
ROSA-RUBRA	Rosa gallica	Antisséptico, diarreias, hemorragias uterinas, leucorreia e blenorragia crónicas.
SABUGUEIRO	Sambucus nigra	Afecções catarrais, febre, resfriados, catapora, sarampo.
SALSAPARRILHA	Smilax officinalis	Altamente depurativo, colesterol, ácido úrico, ureia, sífilis, psoríase.
SÁLVIA	Salvia officinaiis	Tónico mental, digestivo eficaz, males da menopausa, favorece a menstruação.
SASSAFRÁS	(em branco)	Depurativa, artrite, erupções cutâneas rebeldes, manifestações da sífilis secundária
SEMENTE DE GIRASOL	Helianth anuus	Contusões, feridas, úlceras. Uso externo.
SENE-FOLHA	Cassia angustifolia	Laxativo e purgativo, regulador intestinal, obesidade.
SENE-FOLÍCULO	Cássia angustifolia	Laxativo e purgativo, regulador intestinal, obesidade.
SETE SANGRIAS	Cuphea balsamona	Arteriosclerose, hipertensão, palpitações/coração, insónia, circulatória e psoríase.
SPIRULINA	Spirulina máxima	Inibidor de apetite.
STÉVIA	Stevia rebaudiana	Substitui o açúcar, usado na diabetes.
SUCUPIRA	Bowdichia virgílóides	Depurativo, reumatismo, fraqueza orgânica, feridas úlceras, anti-diabético.

TAIUIÁ	Cayaponia tayuya	Depurativo, psoríase, eripsela, acne. Uso interno e externo.
TANCHAGEM	Plantago major	Afecções das vias respir., bronquite, úlceras varicosas, inflamações uterinas.
TÍLIA	Tília cordata	Anti-depressivo, calmante, histeria, dores gástricas.
TOMILHO	Thymus vulgaris	Antisséptico das vias respiratórias e intestinais, antiespasmódico, vermífugo
UMBAÚBA	Cecropia hololeuca	Diabetes, bronquite, tosse, antiespasmódico, vermífugo.
UNHA-DE-GATO	Uncaria tomentosa	Processos inflamatórios, artrite, reumatismo, sinusite, rinite e abscessos cutâneos.
URTIGA	Urtiga dioica	Anti-hemorrágico, diarréico, elimina ureia e cloretos, hipoglicemiante.
URUCUM	Bixa oreliana	Anemia, cardiotónico, prisão de ventre, nas queimaduras evita a formação de bolhas
UVA-URSI	Arctostaphylos uva ursi	Inflamações renais, hipertrofia da próstata, incontinência e retenção urinária.
VERBASCO	verbascum thapsiforme	Vias respiratórias.
ZEDOÁRIA	Curcuma zedoaria	Estimulante, mau hálito, gastralgias, estomatites, úlceras, colesterol, insónia.
ZIMBRO	Juniperus communis	Antisséptico das vias urinárias, afecções catarrais dos brônquios e bexiga, resolutivo
VALERIANA	valeriana officinalis	Sedativa, histeria, menopausa, insónia crónica, stress, dermatoses pruriginosas.