

PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS

- ✓ Onde Encontrar
- ✓ Características visuais
- ✓ Propriedades medicinais
- ✓ Como usar medicinalmente



Alecrim

Rosmarinus officinalis



Onde encontrar:	O alecrim é uma planta nativa do Mediterrâneo, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em hortas e jardins, e pode ser encontrado em mercados e feiras de produtos naturais.
Características visuais:	O alecrim é um arbusto perene, com folhas lineares, pontiagudas e duras, de cor verde-escura na parte superior e mais claras na parte inferior. Suas flores são pequenas, azuladas ou roxas, e aparecem no verão.
Propriedades medicinais:	O alecrim possui propriedades digestivas, diuréticas, estimulantes e antioxidantes. Também é utilizado como tônico cerebral e para aliviar dores de cabeça.
Como usar medicinalmente:	O alecrim pode ser utilizado na forma de infusão, tintura ou óleo essencial. A infusão é feita com 1 colher de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Aroeira

Schinus terebinthifolius



Onde encontrar:	A aroeira é uma árvore nativa da América do Sul, que pode ser encontrada em diversas regiões do Brasil, especialmente nas regiões de cerrado e caatinga.
Características visuais:	A aroeira é uma árvore de pequeno porte, que pode chegar até 8 metros de altura. Suas folhas são compostas e suas flores são pequenas e brancas. Seu fruto é uma pequena drupa, de cor vermelha, utilizada na culinária e na medicina popular.
Propriedades medicinais:	A aroeira possui propriedades anti-inflamatórias, diuréticas, antimicrobianas e cicatrizantes. É comumente utilizada para tratar infecções urinárias, inflamações na garganta e problemas de pele.
Como usar medicinalmente:	A aroeira pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou pomada. O chá é feito com 1 colher de sopa de cascas da aroeira para cada xícara de água quente, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. A pomada é aplicada diretamente sobre a região afetada.

Babosa

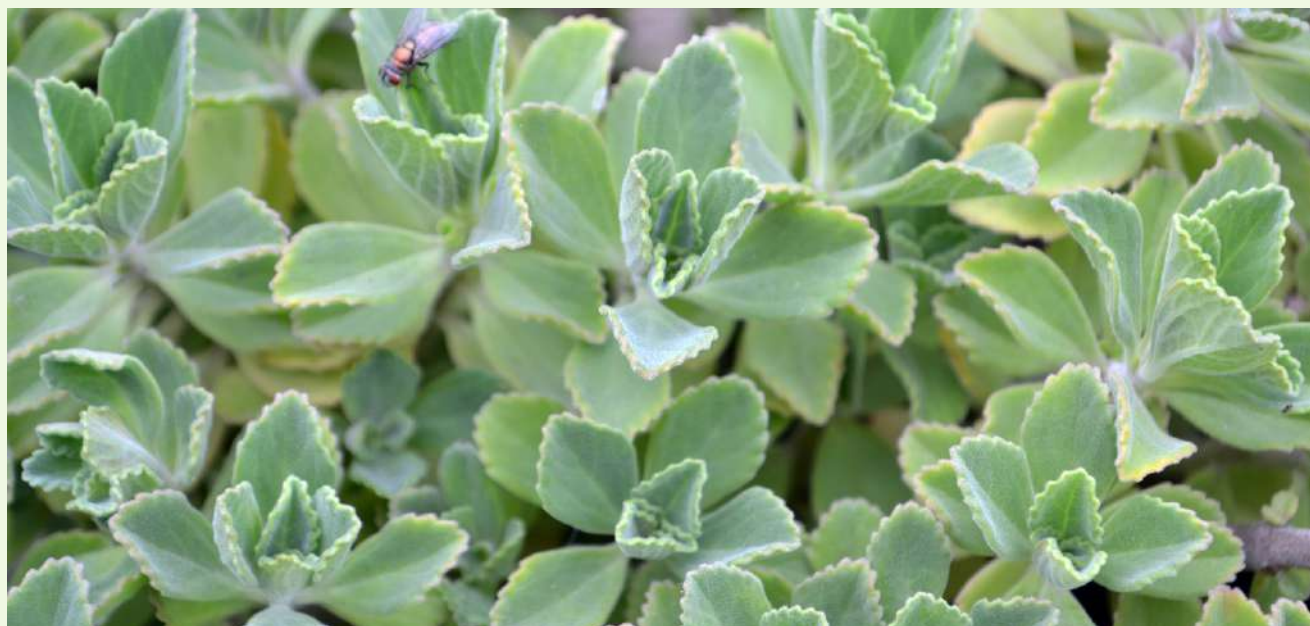
Aloe vera



Onde encontrar:	A babosa é uma planta que pode ser encontrada em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A babosa é uma planta suculenta, com folhas grossas e carnudas, de cor verde-clara. Suas flores são amarelas ou laranjas e aparecem no verão, mas a planta é mais conhecida pela polpa gelatinosa que é encontrada dentro de suas folhas.
Propriedades medicinais:	A babosa possui propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, antibacterianas e hidratantes. É utilizada para tratar problemas de pele, queimaduras, cortes e irritações. Também é utilizada como laxante suave e para ajudar na digestão.
Como usar medicinalmente:	A babosa pode ser utilizada o consumo da polpa gelatinosa das folhas, o uso do suco da babosa, a aplicação tópica do gel da babosa ou o uso de produtos à base de babosa, como loções e cremes. É importante lembrar que a ingestão de grandes quantidades de babosa pode ser tóxica e causar efeitos colaterais, e que é importante buscar orientação médica antes de usar a planta com fins medicinais.

Boldo

Peumus boldus



Onde encontrar:

O boldo é uma árvore nativa do Chile, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrado em hortas e jardins, e também é facilmente encontrado em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

O boldo é uma árvore pequena, com folhas ovais, duras e com uma textura rugosa, de cor verde-escura na parte superior e mais clara na parte inferior. Suas flores são pequenas, amarelas ou esverdeadas, e aparecem na primavera.

Propriedades medicinais:

O boldo possui propriedades digestivas, diuréticas, antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão, flatulência e má digestão de gorduras.

Como usar medicinalmente:

O boldo pode ser utilizado na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 colher de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 80 a 160 mg por dia.

Camomila

Matricaria chamomilla ou Chamomilla recutita



Onde encontrar:

A camomila é uma planta nativa da Europa, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

A camomila é uma planta anual, com folhas finas e delicadas e flores brancas ou amarelas, semelhantes a margaridas, que aparecem no verão.

Propriedades medicinais:

A camomila possui propriedades calmantes, sedativas, anti-inflamatórias e antiespasmódicas. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, dores de cabeça e cólicas menstruais.

Como usar medicinalmente:

A camomila pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou óleo essencial. A infusão é feita com 1 colher de chá de flores secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Capim-cidreira

Cymbopogon citratus



Onde encontrar:	É uma planta nativa da Ásia, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em hortas e jardins, e também é facilmente encontrado em mercados e feiras livres.
Características visuais:	É uma planta herbácea, com folhas longas e estreitas, de cor verde-clara, que formam uma touceira densa. Quando amassadas, as folhas exalam um aroma cítrico intenso.
Propriedades medicinais:	O capim-cidreira possui propriedades calmantes, sedativas, analgésicas, antiespasmódicas e diuréticas. É utilizado principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, dores de cabeça, cólicas menstruais e infecções do trato urinário.
Como usar medicinalmente:	O capim-cidreira pode ser utilizado na forma de infusão, tintura ou óleo essencial. A infusão é feita com 1 colher de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização. O chá de capim-cidreira também pode ser utilizado para banhos de assento ou compressas, para tratar infecções do trato urinário.

Carqueja

Baccharis trimera



Onde encontrar:

A carqueja é uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, principalmente em áreas de cerrado. É cultivada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

A carqueja é uma planta arbustiva, com folhas pequenas e pontiagudas, de cor verde-escura. Suas flores são pequenas e amareladas, e aparecem no verão.

Propriedades medicinais:

A carqueja possui propriedades digestivas, diuréticas, antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão, flatulência, gastrite e dispepsia.

Como usar medicinalmente:

A carqueja pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 colher de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 200 a 400 mg por dia.

Catuaba

Erythroxylum catuaba



Onde encontrar:

A catuaba é uma árvore nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, especialmente nas regiões de cerrado e mata atlântica. É cultivada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

A catuaba é uma árvore de porte médio, com folhas ovais e flores brancas ou amareladas, que aparecem na primavera e no verão. Seu fruto é uma pequena baga, de cor vermelha.

Propriedades medicinais:

A catuaba possui propriedades afrodisíacas, estimulantes e antioxidantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de impotência sexual, falta de libido e fadiga.

Como usar medicinalmente:

A catuaba pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 colher de sopa de cascas de catuaba para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 1 a 2 g por dia.

Cavalinha

Equisetum arvense



Onde encontrar:

É uma planta nativa da Europa e da Ásia, que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em hortas e jardins, e também em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

É uma planta perene, com folhas em forma de ramos, de cor verde-clara, que lembram a forma de um cavalo. Suas flores são pequenas e aparecem no verão, mas a planta é mais conhecida por seus caules estéreis.

Propriedades medicinais:

A cavalinha possui propriedades diuréticas, anti-inflamatórias, adstringentes e remineralizantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de retenção de líquidos, cistite, inflamações do trato urinário e fragilidade óssea.

Como usar medicinalmente:

Pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 colher de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 300 a 600 mg por dia.

Chapéu de couro

Echinodorus grandiflorus



Onde encontrar:

O chapéu de couro é uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, especialmente em áreas alagadas. É cultivado em hortas e jardins, e também é facilmente encontrado em farmácias e lojas de produtos naturais.

Características visuais:

O chapéu de couro é uma planta aquática, com folhas grandes e ovais, de cor verde-escura. Suas flores são brancas ou amareladas, e aparecem no verão.

Propriedades medicinais:

O chapéu de couro possui propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar problemas de retenção de líquidos, inflamações do trato urinário e doenças do fígado.

Como usar medicinalmente:

O chapéu de couro pode ser utilizado na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 colher de sopa de folhas secas para cada litro de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Cravo-da-índia

Syzygium aromaticum



Onde encontrar:	O cravo-da-índia é uma planta nativa da Indonésia, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em hortas e jardins, e também é facilmente encontrado em mercados e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O cravo-da-índia é uma árvore pequena, com folhas verdes e flores brancas ou rosadas, que aparecem na primavera e no verão. Seu fruto é uma pequena baga, que se abre em quatro partes quando maduro, revelando a semente que é o cravo.
Propriedades medicinais:	O cravo-da-índia possui propriedades analgésicas, antissépticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar dores de dente, dores de cabeça, problemas de digestão e infecções bucais.
Como usar medicinalmente:	A infusão é feita com 1 a 2 cravos para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Erva baleeira

Cordia verbenacea



Onde encontrar:	A erva baleeira é uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, especialmente nas regiões de cerrado e mata atlântica.
Características visuais:	A erva baleeira é uma planta arbustiva, com folhas verdes e pequenas flores brancas ou amarelas. Pode crescer até 2 metros de altura e suas folhas têm um aroma característico.
Propriedades medicinais:	A erva baleeira possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, antimicrobianas e cicatrizantes. É utilizada principalmente para tratar dores musculares, artrite, tendinite, inflamações e problemas respiratórios, como a asma.
Como usar medicinalmente:	A erva baleeira pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou pomada. A infusão é feita com 1 colher de sopa de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. A pomada pode ser aplicada topicamente sobre a área afetada, até 3 vezes ao dia. É importante lembrar que a erva baleeira não deve ser utilizada por mulheres grávidas ou lactantes e que é importante buscar orientação médica antes de usar a planta com fins medicinais.

Erva-cidreira

Melissa officinalis.



Onde encontrar:	A erva-cidreira é uma planta originária da região do Mediterrâneo, mas que também é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A erva-cidreira é uma planta herbácea, com folhas verdes e ovais, que exalam um aroma forte e agradável de limão. Suas flores são brancas ou amareladas, e aparecem no verão.
Propriedades medicinais:	A erva-cidreira possui propriedades calmantes, sedativas, antiespasmódicas e antivirais. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, dores de cabeça, cólicas menstruais e distúrbios gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	A erva-cidreira pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou óleo essencial. A infusão é feita com 1 a 2 colheres de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Erva-de-são-jão

Hypericum perforatum



Onde encontrar:	A erva-de-são-jão é uma planta nativa da Europa, mas que foi introduzida em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A erva-de-são-jão é uma planta perene, com folhas pequenas e flores amarelas que aparecem no verão. As flores possuem pequenos pontos pretos, que são glândulas que contêm o óleo essencial da planta.
Propriedades medicinais:	A erva-de-são-jão possui propriedades antidepressivas, ansiolíticas, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizada principalmente para tratar depressão leve a moderada, ansiedade, dores musculares e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A erva-de-são-jão pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 a 2 colheres de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 300 a 900 mg por dia.

Espinheira-santa

Maytenus ilicifolia



Onde encontrar:	É uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, especialmente nas regiões Sul e Sudeste. Pode ser encontrada em áreas de mata, mas também é cultivada em hortas e jardins, e é facilmente encontrada em farmácias e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	É um arbusto com folhas verdes escuras e pequenas flores brancas. Seus frutos são pequenos e vermelhos, e parecem com cerejas.
Propriedades medicinais:	Possui propriedades digestivas, anti-inflamatórias e cicatrizantes. É utilizada para tratar problemas digestivos, como gastrite, úlceras e refluxo gastroesofágico.
Como usar medicinalmente:	A espinheira-santa pode ser utilizada na forma de infusão, tintura ou extrato seco. A infusão é feita com 1 a 2 colheres de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomada até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 300 a 500 mg por dia. É importante lembrar que a espinheira-santa não deve ser utilizada por mulheres grávidas ou lactantes.

Gengibre

Zingiber officinale



Onde encontrar:	O gengibre é uma planta originária da Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrado em mercados, feiras e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O gengibre é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores amarelas. É caracterizado pelo seu rizoma subterrâneo, que é usado na culinária e na medicina.
Propriedades medicinais:	O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antissépticas e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar problemas digestivos, dores musculares, náuseas e inflamações.
Como usar medicinalmente:	O gengibre pode ser utilizado na forma de chá, suco, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com 1 a 2 cm de gengibre fresco ralado para cada xícara de água quente, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O suco pode ser feito com gengibre fresco e outras frutas ou vegetais, e pode ser tomado diariamente. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Guaco

Mikania glomerata



Onde encontrar:	O guaco é uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em muitas regiões do país, especialmente nas regiões de cerrado e mata atlântica. É cultivado em hortas e jardins, e também é facilmente encontrado em farmácias e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O guaco é uma trepadeira, com folhas verdes e pequenas flores brancas. Suas folhas exalam um aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	O guaco possui propriedades expectorantes, antiasmáticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como a asma, bronquite e gripe.
Como usar medicinalmente:	O guaco pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou xarope. O chá é feito com 1 a 2 colheres de sopa de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O xarope pode ser preparado com as folhas frescas, cozidas em água com açúcar, e pode ser tomado em doses de 1 a 2 colheres de sopa, até 3 vezes ao dia.

Hortelã

Mentha piperita



Onde encontrar:	A hortelã é uma planta originária da Europa e Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em hortas e jardins, e também é facilmente encontrada em mercados, feiras e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A hortelã é uma planta herbácea, com folhas verdes escuras e flores roxas ou brancas. Possui um aroma fresco e agradável.
Propriedades medicinais:	A hortelã possui propriedades carminativas, antiespasmódicas, analgésicas e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas digestivos, como gases, cólicas, náuseas e diarreia.
Como usar medicinalmente:	A hortelã pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com 1 a 2 colheres de chá de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização. É importante lembrar que o óleo essencial de hortelã deve ser diluído em óleo vegetal antes do uso tópico, e que a hortelã não deve ser utilizada por mulheres grávidas ou lactantes.

Ipê roxo

Tabebuia impetiginosa



Onde encontrar:	O ipê roxo é uma árvore nativa da região amazônica, mas que pode ser encontrada em muitas outras regiões do Brasil. É cultivado em parques e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O ipê roxo é uma árvore de porte médio a grande, com tronco grosso e flores em formato de trompete, que variam de cor entre o rosa e o roxo intenso. Suas folhas são verdes e brilhantes.
Propriedades medicinais:	O ipê roxo possui propriedades anti-inflamatórias, antifúngicas e antibacterianas. É utilizado principalmente para tratar problemas de pele, como feridas, eczemas e psoríase, e também é utilizado como analgésico.
Como usar medicinalmente:	O ipê roxo pode ser utilizado na forma de chá, tintura, extrato seco ou pomada. O chá é feito com a casca da árvore, que deve ser deixada de molho por algumas horas antes do preparo. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia. A pomada pode ser aplicada topicamente na área afetada.

Jaborandi

Pilocarpus jaborandi



Onde encontrar:	É uma planta nativa da região amazônica, mas que pode ser encontrada em muitas outras regiões do Brasil. É cultivado em hortas e jardins, e é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O jaborandi é um arbusto com folhas verde-escuras e pequenas flores brancas ou rosadas. Suas folhas possuem uma substância chamada pilocarpina, que é utilizada na medicina.
Propriedades medicinais:	O jaborandi possui propriedades colinérgicas, que estimulam a produção de saliva e suor, e também possui propriedades antiasmáticas e diuréticas. É utilizado principalmente para tratar problemas de visão, como o glaucoma, e também é utilizado como expectorante e para estimular o apetite.
Como usar medicinalmente:	O jaborandi pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com 1 a 2 colheres de sopa de folhas secas para cada xícara de água quente, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 1 a 2 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 100 a 200 mg por dia. A pilocarpina pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas.

Jambolão

Syzygium cumini



Onde encontrar:	O jambolão é uma árvore nativa da Índia, mas que também pode ser encontrada em muitas outras regiões tropicais do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em parques e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O jambolão é uma árvore de médio porte, com tronco grosso e copa arredondada. Suas folhas são verdes e brilhantes, e suas flores são pequenas e brancas. Seus frutos são arredondados, de cor roxa ou preta.
Propriedades medicinais:	O jambolão possui propriedades antidiabéticas, antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para controlar o açúcar no sangue, e também é utilizado como adstringente e para tratar problemas de pele.
Como usar medicinalmente:	O jambolão pode ser utilizado na forma de chá, tintura, extrato seco ou cápsulas. O chá é feito com as folhas e frutos secos da árvore, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Jasmim

Jasminum



Onde encontrar:	O jasmim é uma planta originária da Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em jardins e parques, e suas flores são muito apreciadas por seu aroma doce e suave.
Características visuais:	O jasmim é uma trepadeira com folhas verde-escuras e flores brancas ou amarelas, que exalam um aroma forte e doce. Existem várias espécies de jasmim, com características ligeiramente diferentes.
Propriedades medicinais:	O jasmim possui propriedades calmantes, sedativas, antidepressivas e antissépticas. É utilizado principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, depressão e infecções respiratórias.
Como usar medicinalmente:	O jasmim pode ser utilizado na forma de óleo essencial, chá ou infusão. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização. O chá é feito com as flores secas, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A infusão pode ser feita com as flores frescas, e é utilizada principalmente para tratar problemas de pele, como eczemas e acne. É importante lembrar que o uso do jasmim deve ser feito com cautela, pois pode causar irritação em algumas pessoas.

Jurubeba

Solanum paniculatum



Onde encontrar:	A jurubeba é uma planta nativa do Brasil, que pode ser encontrada em várias regiões do país. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A jurubeba é um arbusto com folhas verdes escuras e flores brancas ou roxas. Seus frutos são pequenos, verdes ou amarelos, e possuem um sabor amargo.
Propriedades medicinais:	A jurubeba possui propriedades digestivas, diuréticas, laxantes e hepatoprotetoras. É utilizada principalmente para tratar problemas de fígado, como a hepatite, e também é utilizada como diurético e para estimular o apetite.
Como usar medicinalmente:	A jurubeba pode ser utilizada na forma de chá, tintura, extrato seco ou cápsulas. O chá é feito com as folhas e frutos secos da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Laranjeira

Citrus × sinensis



Onde encontrar:	A laranjeira é uma árvore originária da Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em pomares e jardins, e seus frutos são muito apreciados pelo seu sabor e aroma.
Características visuais:	A laranjeira é uma árvore de médio porte, com tronco liso e copa arredondada. Suas folhas são verde-escuras e brilhantes, e suas flores são brancas e perfumadas. Seus frutos são arredondados, de cor laranja.
Propriedades medicinais:	A laranjeira possui propriedades calmantes, sedativas, antiespasmódicas e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, cólicas menstruais e indigestão.
Como usar medicinalmente:	A laranjeira pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as flores secas da árvore, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatização.

Lavanda

Lavandula



Onde encontrar:	A lavanda é uma planta originária da região do Mediterrâneo, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em jardins e parques, e suas flores são muito apreciadas pelo seu aroma suave e relaxante.
Características visuais:	A lavanda é um arbusto com folhas verde-acinzentadas e flores roxas ou azuis, que formam uma espiga. A planta pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A lavanda possui propriedades calmantes, sedativas, anti-inflamatórias e antissépticas. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, dores de cabeça, queimaduras e feridas.
Como usar medicinalmente:	A lavanda pode ser utilizada na forma de óleo essencial, chá ou infusão. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens, banhos ou aromatização. O chá é feito com as flores secas, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A infusão é utilizada principalmente para tratar problemas de pele, como acne e eczemas. É importante lembrar que o uso da lavanda deve ser feito com cautela, pois em algumas pessoas pode causar irritação.

Losna

Artemisia absinthium



Onde encontrar:	A losna é uma planta originária da Europa e Ásia, mas que também é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A losna é um arbusto com folhas verde-acinzentadas e flores amarelas. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A losna possui propriedades digestivas, vermífugas e antiespasmódicas. É utilizada principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão e gases, e também é utilizada para eliminar vermes e parasitas intestinais.
Como usar medicinalmente:	A losna pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as folhas e flores secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Macela

Achyrocline satureioides



Onde encontrar:	A macela é uma planta nativa do Brasil, encontrada em várias regiões do país. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A macela é um arbusto com folhas verde-acinzentadas e flores amarelas. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A macela possui propriedades anti-inflamatórias, digestivas e calmantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão e gases, e também é utilizada para acalmar o sistema nervoso e tratar problemas de ansiedade e insônia.
Como usar medicinalmente:	A macela pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as flores secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Malva

Malva sylvestris



Onde encontrar:	A malva é uma planta originária da Europa, mas que também é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A malva é um arbusto com folhas verdes e flores roxas ou rosa. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A malva possui propriedades anti-inflamatórias, emolientes e expectorantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de pele, como irritações e inflamações, e também é utilizada para tratar problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	A malva pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou compressa. O chá é feito com as folhas e flores da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. A compressa é feita com a infusão das folhas e flores da planta, e é utilizada externamente para tratar problemas de pele, como irritações e inflamações. A malva também pode ser utilizada como ingrediente em produtos cosméticos e de cuidados com a pele.

Mamica de cadela

Brosimum gaudichaudii



Onde encontrar:	A mamica de cadela é uma árvore nativa do Brasil, que pode ser encontrada em várias regiões do país. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A mamica de cadela é uma árvore de médio porte, com folhas verdes e flores amarelas ou verdes. Seus frutos são pequenos e verdes, e possuem um sabor amargo.
Propriedades medicinais:	A mamica de cadela possui propriedades diuréticas, depurativas e laxantes. É utilizada principalmente para tratar problemas renais e hepáticos, como a insuficiência renal e a cirrose.
Como usar medicinalmente:	A mamica de cadela pode ser utilizada na forma de chá ou extrato seco. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Manjerição

Ocimum basilicum



Onde encontrar:	O manjeriço é uma planta originária da �ndia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivado em hortas e jardins, e também é utilizado na culinária e na medicina popular.
Características visuais:	O manjeriço é um arbusto com folhas verdes e flores brancas ou rosa. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	O manjeriço possui propriedades digestivas, calmantes e expectorantes. É utilizado principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão e gases, e também é utilizado para acalmar o sistema nervoso e tratar problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	O manjeriço pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O �leo essencial pode ser utilizado em massagens ou aromatiza�o.

Melissa

Melissa officinalis



Onde encontrar:	A melissa é uma planta originária da região do Mediterrâneo, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A melissa é um arbusto com folhas verdes e flores brancas ou rosa. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A melissa possui propriedades calmantes, sedativas, antiespasmódicas e antivirais. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia, cólicas menstruais e herpes.
Como usar medicinalmente:	A melissa pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em massagens, banhos ou aromatização.

Mil folhas

Achillea millefolium



Onde encontrar:	A mil folhas é uma planta originária da Europa e Ásia, mas que também é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A mil folhas é um arbusto com folhas finas e delicadas e flores brancas ou rosa. Pode atingir até 1 metro de altura.
Propriedades medicinais:	A mil folhas possui propriedades anti-inflamatórias, antiespasmódicas e cicatrizantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de digestão, como indigestão e gases, e também é utilizada para tratar feridas e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A mil folhas pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou compressa. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. A compressa é feita com a infusão das folhas da planta, e é utilizada externamente para tratar feridas e inflamações. A mil folhas também pode ser utilizada como ingrediente em produtos cosméticos e de cuidados com a pele.

Mulungu

Erythrina mulungu



Onde encontrar:	O mulungu é uma árvore nativa do Brasil, encontrada principalmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste. É cultivada em algumas regiões do país, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O mulungu é uma árvore de médio porte, com folhas verdes e flores vermelhas ou rosas. Seus frutos são pequenos e vermelhos.
Propriedades medicinais:	O mulungu possui propriedades calmantes, sedativas e relaxantes musculares. É utilizado principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia e tensão muscular.
Como usar medicinalmente:	O mulungu pode ser utilizado na forma de chá ou extrato seco. O chá é feito com as cascas da árvore, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Noni

Morinda citrifolia



Onde encontrar:	O noni é uma árvore originária do sudeste asiático, mas que também é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em algumas regiões do país, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O noni é uma árvore de médio porte, com folhas verdes e flores brancas ou amarelas. Seus frutos são pequenos e brancos, e possuem um sabor forte e peculiar.
Propriedades medicinais:	O noni possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, analgésicas e antimicrobianas. É utilizado principalmente para tratar problemas de inflamação, dor, infecção e envelhecimento precoce.
Como usar medicinalmente:	O noni pode ser utilizado na forma de suco, chá ou extrato seco. O suco é feito com os frutos da árvore, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Passiflora

Passiflora incarnata



Onde encontrar:	A passiflora é uma planta originária da América do Sul, mas que é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A passiflora é uma planta trepadeira, com folhas verdes e flores grandes e coloridas, que podem ser brancas, rosa, roxas ou vermelhas, dependendo da espécie.
Propriedades medicinais:	A passiflora possui propriedades calmantes, sedativas e ansiolíticas. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia e irritabilidade.
Como usar medicinalmente:	A passiflora pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Pata de vaca

Bauhinia forficata



Onde encontrar:	A pata de vaca é uma árvore nativa do Brasil, encontrada principalmente nas regiões Sudeste e Sul. É cultivada em algumas regiões do país, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	A pata de vaca é uma árvore de médio porte, com folhas verdes e flores brancas ou rosas. Seus frutos são pequenos e alongados.
Propriedades medicinais:	A pata de vaca possui propriedades hipoglicemiantes, ou seja, ajuda a diminuir os níveis de açúcar no sangue. É utilizado principalmente para tratar diabetes e problemas relacionados à resistência à insulina.
Como usar medicinalmente:	A pata de vaca pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as folhas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia. É importante ressaltar que o uso da pata de vaca como tratamento para diabetes deve ser acompanhado por um profissional de saúde.

Pimenta

Capsicum



Onde encontrar:	As pimentas são plantas originárias das Américas, mas que são cultivadas em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. São encontradas em hortas, jardins e também são utilizadas na culinária e na medicina popular.
Características visuais:	As pimentas são plantas herbáceas ou arbustivas, com folhas verdes e flores brancas ou lilases. Seus frutos são pequenos, coloridos e extremamente picantes.
Propriedades medicinais:	A pimenta possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e estimulantes da circulação sanguínea. É utilizada principalmente para tratar problemas de dor muscular, artrite e reumatismo.
Como usar medicinalmente:	A pimenta pode ser utilizada na forma de pomada, óleo ou cataplasma. A pomada é feita a partir da mistura do extrato da pimenta com um creme ou loção, e é aplicada topicamente na área afetada. O óleo pode ser utilizado em massagens ou banhos, e a cataplasma pode ser feita com a mistura da pimenta com argila, e aplicada diretamente na pele.

Pimenta

Capsicum



Onde encontrar:	As pimentas são plantas originárias das Américas, mas que são cultivadas em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. São encontradas em hortas, jardins e também são utilizadas na culinária e na medicina popular.
Características visuais:	As pimentas são plantas herbáceas ou arbustivas, com folhas verdes e flores brancas ou lilases. Seus frutos são pequenos, coloridos e extremamente picantes.
Propriedades medicinais:	A pimenta possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e estimulantes da circulação sanguínea. É utilizada principalmente para tratar problemas de dor muscular, artrite e reumatismo.
Como usar medicinalmente:	A pimenta pode ser utilizada na forma de pomada, óleo ou cataplasma. A pomada é feita a partir da mistura do extrato da pimenta com um creme ou loção, e é aplicada topicamente na área afetada. O óleo pode ser utilizado em massagens ou banhos, e a cataplasma pode ser feita com a mistura da pimenta com argila, e aplicada diretamente na pele.

Pitanga

Eugenia uniflora



Onde encontrar:	A pitanga é uma árvore nativa do Brasil, encontrada em diversas regiões do país. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	A pitanga é uma árvore de médio porte, com folhas verdes e flores brancas. Seus frutos são pequenos, vermelhos e comestíveis.
Propriedades medicinais:	A pitanga possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas de inflamação, como artrite e dores musculares, além de ser utilizada como tônico e para melhorar a digestão.
Como usar medicinalmente:	A pitanga pode ser utilizada na forma de chá ou extrato seco. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Quebra pedra

Phyllanthus niruri



Onde encontrar:	A quebra pedra é uma planta nativa da Amazônia, mas que é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em algumas regiões do país, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	A quebra pedra é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores brancas ou verdes. Seus frutos são pequenos e contêm sementes.
Propriedades medicinais:	A quebra pedra possui propriedades diuréticas e hepatoprotetoras. É utilizada principalmente para tratar problemas renais, como pedras nos rins, e para proteger o fígado.
Como usar medicinalmente:	A quebra pedra pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as folhas e/ou raízes secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Sabugueiro

Sambucus nigra



Onde encontrar:	O sabugueiro é uma planta nativa da Europa e Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em hortas e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O sabugueiro é uma árvore ou arbusto, com folhas verdes e flores brancas ou amarelas. Seus frutos são pequenos, pretos e comestíveis.
Propriedades medicinais:	O sabugueiro possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como gripes e resfriados, e para melhorar a imunidade.
Como usar medicinalmente:	O sabugueiro pode ser utilizado na forma de chá, xarope ou extrato seco. O chá é feito com as flores secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O xarope é feito a partir da mistura do extrato da planta com mel ou açúcar, e pode ser tomado como xarope ou adicionado a chás e outras bebidas. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia. É importante ressaltar que o uso do sabugueiro como tratamento deve ser acompanhado por um profissional de saúde.

Sálvia

Salvia officinalis



Onde encontrar:	A sálvia é uma planta nativa da região mediterrânea, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em hortas e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	A sálvia é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores roxas ou azuis. É conhecida pelo seu aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	A sálvia possui propriedades antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas respiratórios, como bronquite e asma, além de ser utilizada como tônico e para melhorar a digestão.
Como usar medicinalmente:	A sálvia pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Sene

Senna alexandrina



Onde encontrar:	O sene é uma planta nativa da África, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em hortas e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O sene é uma planta arbustiva, com folhas verdes e flores amarelas. Seus frutos são pequenos e contêm sementes.
Propriedades medicinais:	O sene possui propriedades laxativas e purgativas. É utilizado principalmente para tratar problemas de constipação intestinal e para limpeza do cólon.
Como usar medicinalmente:	O sene pode ser utilizado na forma de chá ou extrato seco. O chá é feito com as folhas secas da planta, e deve ser utilizado com cuidado, em doses moderadas. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Sete sangrias

Cuphea balsamona



Onde encontrar:	A sete sangrias é uma planta nativa do México, mas que é encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É cultivada em hortas e jardins, e também é utilizado na medicina popular.
Características visuais:	A sete sangrias é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores vermelhas ou amarelas. É conhecida pelo seu aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	A sete sangrias possui propriedades antiespasmódicas e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para tratar problemas de cólicas, dores menstruais e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A sete sangrias pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato seco. O chá é feito com as flores e folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O extrato seco pode ser encontrado em cápsulas, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Sucupira

Bowdichia virgilioides



Onde encontrar:	A sucupira é uma árvore nativa da região amazônica, mas que pode ser encontrada em outras regiões do Brasil. É utilizada na medicina popular.
Características visuais:	A sucupira é uma árvore de grande porte, com folhas verdes e flores brancas ou amarelas. Seus frutos são lenhosos e contêm sementes.
Propriedades medicinais:	A sucupira possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizada principalmente para tratar problemas de artrite, reumatismo, dores musculares e articulares.
Como usar medicinalmente:	A sucupira pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com as sementes secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia. É importante ressaltar que o uso da sucupira como tratamento deve ser acompanhado por um profissional de saúde.

Tanchagem

Plantago major



Onde encontrar:	A tanchagem é uma planta originária da Europa, mas que pode ser encontrada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É facilmente encontrada em terrenos baldios, beiras de estrada e em hortas e jardins.
Características visuais:	A tanchagem é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores pequenas e esbranquiçadas. Suas folhas são largas e ovaladas, e possuem nervuras bem definidas.
Propriedades medicinais:	A tanchagem possui propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de pele, como picadas de insetos, queimaduras e feridas.
Como usar medicinalmente:	A tanchagem pode ser utilizada na forma de cataplasma, compressa ou pomada. O cataplasma é feito com as folhas amassadas e aplicado diretamente na pele. A compressa pode ser feita com um chá da planta, que é aplicado na região afetada. A pomada é feita a partir da mistura do extrato da planta com uma base neutra, como vaselina.

Tomilho

Thymus vulgaris



Onde encontrar:	O tomilho é uma planta originária do Mediterrâneo, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em hortas e jardins, e também é utilizado na culinária.
Características visuais:	O tomilho é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores roxas ou brancas. É conhecido pelo seu aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	O tomilho possui propriedades antissépticas, expectorantes e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como tosse, bronquite e asma.
Como usar medicinalmente:	O tomilho pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser utilizado em aromaterapia, ou diluído em um óleo carreador e aplicado na região afetada.

Urtiga

Urtica dioica



Onde encontrar:	A urtiga é uma planta encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É facilmente encontrada em terrenos baldios e em hortas e jardins.
Características visuais:	A urtiga é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores pequenas e esverdeadas. Suas folhas possuem pequenos pelos que podem causar irritação na pele.
Propriedades medicinais:	A urtiga possui propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e antialérgicas. É utilizada principalmente para tratar problemas urinários, alergias e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A urtiga pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 300 a 500 mg por dia.

Valeriana

Valeriana officinalis



Onde encontrar:	A valeriana é uma planta originária da Europa e Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em hortas e jardins, e também é utilizada na produção de medicamentos.
Características visuais:	A valeriana é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores pequenas e brancas ou rosadas. Suas raízes possuem um aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	A valeriana possui propriedades sedativas e calmantes. É utilizada principalmente para tratar problemas de ansiedade, insônia e estresse.
Como usar medicinalmente:	A valeriana pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com as raízes secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em farmácias e lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 300 a 500 mg por dia. É importante ressaltar que o uso da valeriana como tratamento deve ser acompanhado por um profissional de saúde.

Verbena

Verbena officinalis



Onde encontrar:	A verbena é uma planta nativa da Europa e Ásia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em hortas e jardins, e também é utilizada na produção de medicamentos.
Características visuais:	A verbena é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores pequenas e rosadas ou brancas. Suas folhas possuem bordas serrilhadas.
Propriedades medicinais:	A verbena possui propriedades digestivas, calmantes e expectorantes. É utilizada principalmente para tratar problemas digestivos, como má digestão, flatulência e cólicas abdominais, além de problemas respiratórios, como tosse e bronquite.
Como usar medicinalmente:	A verbena pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em farmácias e lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 300 a 500 mg por dia.

Açafrão

Curcuma longa



Onde encontrar:	O açafrão é uma planta originária da Índia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em mercados e lojas de produtos naturais, geralmente na forma de raiz ou pó.
Características visuais:	O açafrão é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores amarelas. Sua raiz possui uma cor alaranjada intensa.
Propriedades medicinais:	O açafrão possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e analgésicas. É utilizado principalmente para tratar problemas inflamatórios, como artrite, além de problemas digestivos e de pele.
Como usar medicinalmente:	O açafrão pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com a raiz fresca ou em pó, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em farmácias e lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 300 a 500 mg por dia.

Alho

Allium sativum



Onde encontrar:	O alho é uma planta cultivada em muitas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em mercados e feiras, geralmente na forma de bulbos.
Características visuais:	O alho é uma planta bulbosa, com folhas verdes e flores brancas. Seus bulbos possuem um aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	O alho possui propriedades antibacterianas, antifúngicas e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como resfriados, tosse e bronquite, além de problemas cardiovasculares, como hipertensão e colesterol alto.
Como usar medicinalmente:	O alho pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com os dentes de alho, esmagados ou picados, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em farmácias e lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 600 a 1200 mg por dia.

Arnica

Arnica montana



Onde encontrar:	A arnica é uma planta originária da Europa, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em lojas de produtos naturais, geralmente na forma de pomadas, cremes e óleos.
Características visuais:	A arnica é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores amarelas. Suas flores possuem um formato semelhante ao de uma margarida.
Propriedades medicinais:	A arnica possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes. É utilizada principalmente para tratar dores musculares, contusões e inflamações, além de ajudar na cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	A arnica pode ser utilizada na forma de pomadas, cremes, óleos ou compressas. É aplicada diretamente na área afetada, massageando suavemente. É importante não aplicar a arnica em feridas abertas ou mucosas, e o uso deve ser acompanhado por um profissional de saúde.

Barbatimão

Stryphnodendron adstringens



Onde encontrar:	O barbatimão é uma planta nativa do Brasil, encontrada em regiões de cerrado e mata atlântica. É utilizada na produção de medicamentos, e também pode ser encontrada em lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O barbatimão é uma árvore de pequeno porte, com folhas verdes e flores brancas ou rosa. Suas cascas possuem uma cor avermelhada.
Propriedades medicinais:	O barbatimão possui propriedades adstringentes, anti-inflamatórias e cicatrizantes. É utilizado principalmente para tratar problemas ginecológicos, como corrimentos, inflamações e infecções, além de ajudar na cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	O barbatimão pode ser utilizado na forma de chá, extrato líquido ou pomada. O chá é feito com as cascas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato líquido e a pomada são aplicados diretamente na área afetada, conforme orientação do profissional de saúde.

Canela

Cinnamomum verum



Onde encontrar:	A canela é uma árvore originária do Sri Lanka, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em mercados e lojas de produtos naturais, geralmente na forma de pauzinhos ou em pó.
Características visuais:	A canela é uma árvore de porte médio, com folhas verdes e flores brancas ou amareladas. Seu tronco possui uma casca que é utilizada na produção de canela em pau ou em pó.
Propriedades medicinais:	A canela possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas. É utilizada principalmente para tratar problemas digestivos, como gases, náuseas e diarreia, além de ajudar a controlar o açúcar no sangue.
Como usar medicinalmente:	A canela pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com a casca em pau, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura pode ser tomada em doses de 2 a 3 ml, até 3 vezes ao dia. As cápsulas contendo o extrato da planta podem ser encontradas em farmácias e lojas de produtos naturais, e a dose recomendada é de 500 a 1000 mg por dia.

Cardo mariano

Silybum marianum



Onde encontrar:	O cardo mariano é uma planta originária do Mediterrâneo, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em lojas de produtos naturais, geralmente na forma de cápsulas ou extrato líquido.
Características visuais:	O cardo mariano é uma planta com flores roxas ou vermelhas e folhas espinhosas. Seus frutos possuem um formato semelhante ao de uma alcachofra.
Propriedades medicinais:	O cardo mariano possui propriedades hepatoprotetoras, ou seja, ajuda a proteger o fígado e a melhorar a função hepática. Também possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.
Como usar medicinalmente:	O cardo mariano pode ser utilizado na forma de cápsulas, tintura ou extrato líquido. A dose recomendada é de 200 a 400 mg por dia, dividida em duas ou três doses. O extrato líquido pode ser diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde.

Cipó mil homens

Mansoa alliacea



Onde encontrar:	O cipó mil homens é uma planta nativa da América do Sul, encontrada em regiões de mata atlântica e cerrado. É utilizado na produção de medicamentos, e também pode ser encontrado em lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O cipó mil homens é uma trepadeira que pode alcançar até 30 metros de comprimento. Suas folhas possuem um formato ovalado, e suas flores são brancas ou rosadas.
Propriedades medicinais:	O cipó mil homens possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antiparasitárias e antibacterianas. É utilizado principalmente para tratar infecções, inflamações, dores de cabeça e problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	O cipó mil homens pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Colônia

Plectranthus amboinicus



Onde encontrar:	A colônia é uma planta originária da Índia, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em hortas, feiras livres e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A colônia é uma planta herbácea, com folhas verdes e aromáticas. Suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	A colônia possui propriedades expectorantes, antimicrobianas, anti-inflamatórias e antioxidantes. É utilizada principalmente para tratar problemas respiratórios, como tosse, bronquite e sinusite, além de ajudar a combater o estresse oxidativo.
Como usar medicinalmente:	A colônia pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Confrei

Symphytum officinale



Onde encontrar:	O confrei é uma planta originária da Europa, mas que é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em lojas de produtos naturais, geralmente na forma de pomada ou extrato líquido.
Características visuais:	O confrei é uma planta herbácea, com folhas grandes e peludas e flores brancas ou rosadas.
Propriedades medicinais:	O confrei possui propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizado principalmente para tratar feridas, contusões, inflamações e dores musculares.
Como usar medicinalmente:	O confrei pode ser utilizado na forma de pomada, compressas ou extrato líquido. A pomada é aplicada diretamente na área afetada, e as compressas podem ser feitas com a planta fresca ou com o extrato diluído em água. O extrato líquido pode ser tomado diluído em água ou suco, conforme orientação do profissional de saúde.

Copaíba

Copaifera langsdorffii



Onde encontrar:	A copaíba é uma árvore nativa da Amazônia, encontrada em todo o Brasil. É utilizada na produção de óleo essencial e também pode ser encontrada em lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A copaíba é uma árvore de grande porte, com tronco reto e casca rugosa. Suas folhas são compostas e suas flores são brancas.
Propriedades medicinais:	A copaíba possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, cicatrizantes e antibacterianas. É utilizada principalmente para tratar problemas de pele, como acne, psoríase e eczema, além de ajudar na cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	A copaíba pode ser utilizada na forma de óleo essencial, que deve ser diluído em um óleo vegetal antes da aplicação na pele. Também pode ser utilizada na forma de cápsulas ou tintura, conforme orientação do profissional de saúde.

Dente de leão

Taraxacum officinale



Onde encontrar:	O dente de leão é uma planta encontrada em muitas partes do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrado em parques, jardins e áreas verdes, além de ser vendido em lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O dente de leão é uma planta herbácea, com folhas denteadas e flores amarelas que se assemelham a pequenos sóis.
Propriedades medicinais:	O dente de leão possui propriedades diuréticas, digestivas, anti-inflamatórias e antioxidantes. É utilizado principalmente para tratar problemas de fígado, como cirrose e hepatite, além de ajudar na digestão e na eliminação de toxinas do organismo.
Como usar medicinalmente:	O dente de leão pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas e raízes da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Equinácea

Echinacea purpurea



Onde encontrar:	A equinácea é uma planta nativa da América do Norte, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	A equinácea é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores grandes e roxas.
Propriedades medicinais:	A equinácea possui propriedades imunoestimulantes, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizada principalmente para fortalecer o sistema imunológico, prevenir resfriados e gripes, e aliviar dores de garganta e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A equinácea pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou cápsulas. O chá é feito com as folhas e flores da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e as cápsulas são tomadas conforme orientação do profissional de saúde.

Erva doce

Pimpinella anisum



Onde encontrar:	A erva doce é uma planta originária do Mediterrâneo, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrada em feiras livres, mercados e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A erva doce é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores brancas ou amareladas. Suas sementes são utilizadas na culinária e na medicina.
Propriedades medicinais:	A erva doce possui propriedades digestivas, carminativas e anti-inflamatórias. É utilizada principalmente para aliviar gases, cólicas intestinais e problemas de digestão.
Como usar medicinalmente:	A erva doce pode ser utilizada na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as sementes da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o óleo essencial são diluídos em água ou óleo vegetal e aplicados na região abdominal, conforme orientação do profissional de saúde.

Eucalipto

Eucalyptus globulus



Onde encontrar:	O eucalipto é uma árvore originária da Austrália, mas que foi introduzida em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em áreas de mata e em plantações, além de ser utilizado na produção de óleo essencial.
Características visuais:	O eucalipto é uma árvore de grande porte, com folhas verdes e alongadas e flores brancas.
Propriedades medicinais:	O eucalipto possui propriedades expectorantes, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como tosse, gripe, sinusite e bronquite.
Como usar medicinalmente:	O eucalipto pode ser utilizado na forma de chá, tintura, extrato líquido ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde. O óleo essencial pode ser utilizado em difusores, inaladores ou diluído em óleo vegetal e aplicado na pele, sempre respeitando as precauções de uso.

Fedegoso

Senna obtusifolia



Onde encontrar:	O fedegoso é uma planta nativa da América do Sul, e pode ser encontrado em muitas regiões do Brasil. É comumente utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O fedegoso é uma planta arbustiva, com folhas compostas e flores pequenas e amarelas. Seus frutos são vagens que contêm sementes.
Propriedades medicinais:	O fedegoso possui propriedades diuréticas, laxativas, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizado principalmente para tratar problemas urinários, como infecções e cálculos renais, além de ajudar na eliminação de toxinas do organismo.
Como usar medicinalmente:	O fedegoso pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas e sementes da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde. É importante ressaltar que o uso excessivo do fedegoso pode ser tóxico, e deve ser evitado por gestantes, lactantes e pessoas com problemas renais.

Gervão

Stachytarpheta jamaicensis



Onde encontrar:	O gervão é uma planta nativa da América Central e do Sul, e pode ser encontrada em muitas regiões do Brasil. É comumente utilizado na medicina popular.
Características visuais:	O gervão é uma planta arbustiva, com folhas verdes e flores pequenas e azuladas ou roxas, agrupadas em espigas.
Propriedades medicinais:	O gervão possui propriedades diuréticas, expectorantes, anti-inflamatórias e antissépticas. É utilizado principalmente para tratar problemas respiratórios, como tosse, bronquite e asma, além de auxiliar no tratamento de infecções urinárias e renais.
Como usar medicinalmente:	O gervão pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Hibisco

Hibiscus sabdariffa



Onde encontrar:	O hibisco é uma planta originária da África, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O hibisco é um arbusto com folhas verdes e flores grandes e vermelhas ou rosadas.
Propriedades medicinais:	O hibisco possui propriedades antioxidantes, diuréticas e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para auxiliar na redução da pressão arterial, no controle do colesterol e no tratamento de infecções urinárias.
Como usar medicinalmente:	O hibisco pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as flores da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido são diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Louro

Laurus nobilis



Onde encontrar:	O louro é uma árvore originária do Mediterrâneo, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em supermercados e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O louro é uma árvore de pequeno porte, com folhas verdes e brilhantes e flores amareladas. Suas folhas são utilizadas na culinária e na medicina.
Propriedades medicinais:	O louro possui propriedades digestivas, carminativas e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente para aliviar problemas gastrointestinais, como gases, cólicas e indigestão.
Como usar medicinalmente:	O louro pode ser utilizado na forma de chá ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas secas da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O óleo essencial pode ser diluído como usar medicinalmente: (continuação) em um óleo vegetal e aplicado topicamente para aliviar dores musculares e articulares.

Malvavisco

Althaea officinalis



Onde encontrar:	O malvavisco é uma planta nativa da Europa e da Ásia, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. É encontrado em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O malvavisco é uma planta herbácea, com folhas verdes e flores rosadas ou brancas, semelhantes às flores de hibisco.
Propriedades medicinais:	O malvavisco possui propriedades emolientes, anti-inflamatórias e expectorantes. É utilizado principalmente para aliviar irritações na garganta e nas vias respiratórias, como tosse, bronquite e asma, além de auxiliar no tratamento de problemas gastrointestinais, como úlceras e gastrite.
Como usar medicinalmente:	O malvavisco pode ser utilizado na forma de chá, extrato líquido ou pomada. O chá é feito com as raízes da planta, e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato líquido é diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde. A pomada é aplicada topicamente para aliviar irritações na pele.

Nó de Cachorro

Heteropterys aphrodisiaca



Onde encontrar:	O Nó de Cachorro é uma planta nativa da região amazônica do Brasil, e pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O Nó de Cachorro é uma planta arbustiva que pode chegar a até 2 metros de altura, com folhas verdes brilhantes e flores amarelas.
Propriedades medicinais:	O Nó de Cachorro possui propriedades afrodisíacas, diuréticas, anti-inflamatórias e analgésicas. É utilizado na medicina popular como estimulante sexual, no tratamento de dores reumáticas e musculares, e como diurético para ajudar na eliminação de líquidos do organismo.
Como usar medicinalmente:	O Nó de Cachorro pode ser utilizado na forma de chá, extrato líquido ou cápsulas. O chá é feito com as folhas da planta e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato líquido é diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde.

Pau d'Arco ou Ipê

Tabebuia impetiginosa



Onde encontrar:	O Pau d'Arco é uma árvore nativa da América do Sul, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O Pau d'Arco é uma árvore de grande porte, que pode chegar a até 30 metros de altura, com tronco largo e flores em tons de rosa ou roxo.
Propriedades medicinais:	O Pau d'Arco possui propriedades anti-inflamatórias, antifúngicas, antibacterianas e antioxidantes. É utilizado principalmente no tratamento de infecções fúngicas e bacterianas, como candidíase e infecções urinárias, além de auxiliar no tratamento de inflamações e dores articulares.
Como usar medicinalmente:	O Pau d'Arco pode ser utilizado na forma de chá, extrato líquido ou cápsulas. O chá é feito com a casca interna da árvore e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato líquido é diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde.

Poejo

Mentha pulegium



Onde encontrar:	O Poejo é uma planta nativa da Europa, mas é cultivada em muitas outras regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O Poejo é uma planta herbácea com folhas verdes e flores rosadas ou brancas.
Propriedades medicinais:	O Poejo possui propriedades expectorantes, antissépticas e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente no tratamento de problemas respiratórios, como tosse, bronquite e asma, além de auxiliar no tratamento de problemas digestivos.
Como usar medicinalmente:	O Poejo pode ser utilizado na forma de chá, tintura ou óleo essencial. O chá é feito com as folhas e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. A tintura é diluída em água ou suco e tomada conforme orientação do profissional de saúde. O óleo essencial deve ser utilizado com cuidado e diluído em um óleo carreador antes da aplicação na pele ou inalação.

Quebracho

Aspidosperma quebracho-blanco



Onde encontrar:	O Quebracho é uma árvore nativa da América do Sul, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O Quebracho é uma árvore de médio a grande porte, que pode chegar a até 20 metros de altura, com tronco grosso e flores brancas ou amareladas.
Propriedades medicinais:	O Quebracho possui propriedades expectorantes, broncodilatadoras e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente no tratamento de problemas respiratórios, como asma, bronquite e tosse crônica, além de auxiliar no tratamento de problemas cardíacos.
Como usar medicinalmente:	O Quebracho pode ser utilizado na forma de chá, extrato líquido ou cápsulas. O chá é feito com a casca da árvore e pode ser tomado até 3 vezes ao dia. O extrato líquido é diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde. As cápsulas devem ser tomadas conforme a dose indicada na embalagem.

Romã

Punica granatum



Onde encontrar:	A Romã é uma árvore de origem asiática, mas amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em feiras livres, mercados e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A Romã é uma árvore de pequeno porte, que pode chegar a até 5 metros de altura. Suas flores são vermelhas e produzem um fruto comestível de cor avermelhada, com polpa e sementes internas.
Propriedades medicinais:	A Romã é rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, além de possuir propriedades anti-inflamatórias, antivirais e antitumorais. É utilizada principalmente no tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares, problemas gastrointestinais e como auxiliar na prevenção do câncer.
Como usar medicinalmente:	A Romã pode ser consumida na forma de suco, chá ou extrato líquido. O suco deve ser feito com a polpa da fruta e pode ser consumido diariamente. O chá é feito com as folhas e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. O extrato líquido é diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde.

Salsaparrilha

Smilax



Onde encontrar:	A Salsaparrilha é uma planta nativa da América do Sul, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	A Salsaparrilha é uma planta trepadeira com folhas grandes e flores pequenas, comumente encontrada em regiões de floresta e cerrado.
Propriedades medicinais:	A Salsaparrilha possui propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e antioxidantes. É utilizada principalmente no tratamento de problemas de pele, como psoríase e acne, além de auxiliar no tratamento de artrite e outras doenças inflamatórias.
Como usar medicinalmente:	A Salsaparrilha pode ser consumida na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as raízes da planta e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido devem ser diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Sassafrás

Ocotea pretiosa



Onde encontrar:	O Sassafrás é uma árvore nativa do Brasil, principalmente da região sudeste. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	O Sassafrás é uma árvore de médio porte, que pode chegar a até 15 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são amarelas ou brancas.
Propriedades medicinais:	O Sassafrás possui propriedades antissépticas, antiespasmódicas e anti-inflamatórias. É utilizado principalmente no tratamento de doenças do sistema respiratório, como bronquite e asma, além de auxiliar no tratamento de problemas de pele, como dermatites e eczemas.
Como usar medicinalmente:	O Sassafrás pode ser consumido na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as raízes ou casca da árvore e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido devem ser diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Taiuiá

Cajanus cajan



Onde encontrar:	O Taiuiá é uma planta originária da África, mas amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em feiras livres, mercados e lojas de produtos naturais.
Características visuais:	O Taiuiá é uma planta arbustiva de pequeno porte, que pode chegar a até 2 metros de altura. Suas flores são amarelas e produzem vagens comestíveis de cor verde.
Propriedades medicinais:	O Taiuiá possui propriedades diuréticas, laxantes e antioxidantes. É utilizado principalmente no tratamento de problemas urinários, como infecções e pedras nos rins, além de auxiliar no tratamento de problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	O Taiuiá pode ser consumido na forma de chá ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas da planta e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. O extrato líquido deve ser diluído em água ou suco e tomado conforme orientação do profissional de saúde.

Unha de gato

Uncaria tomentosa



Onde encontrar:	A Unha de gato é uma planta nativa da Amazônia, mas amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e de suplementos alimentares.
Características visuais:	A Unha de gato é uma planta trepadeira com folhas grandes e flores amarelas ou brancas.
Propriedades medicinais:	A Unha de gato possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e imunomoduladoras. É utilizada principalmente no tratamento de doenças inflamatórias, como artrite e colite, além de auxiliar no tratamento de infecções e problemas imunológicos.
Como usar medicinalmente:	A Unha de gato pode ser consumida na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido devem ser diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Zedoária

Curcuma zedoaria



Onde encontrar:	A zedoária é uma planta originária da Ásia, mas cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e em algumas feiras livres.
Características visuais:	A zedoária é uma planta herbácea que pode chegar a até 1 metro de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são amarelas. A parte utilizada medicinalmente é o rizoma, que tem um aroma forte e sabor picante.
Propriedades medicinais:	A zedoária possui propriedades anti-inflamatórias, digestivas e antioxidantes. É utilizada principalmente no tratamento de problemas digestivos, como gastrite e úlcera, além de auxiliar no tratamento de dores articulares.
Como usar medicinalmente:	A zedoária pode ser consumida na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com o rizoma e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. A tintura e o extrato líquido devem ser diluídos em água ou suco e tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Chá verde

Camellia sinensis



Onde encontrar:	O chá verde é uma planta originária da China, mas amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrado em supermercados, lojas de produtos naturais e em casas de chá.
Características visuais:	O chá verde é uma planta arbustiva com folhas verde-escuras e flores brancas. As folhas são utilizadas para fazer o chá.
Propriedades medicinais:	O chá verde possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e estimulantes. É utilizado principalmente como auxiliar na perda de peso, na prevenção de doenças cardiovasculares e no aumento da imunidade.
Como usar medicinalmente:	O chá verde é consumido na forma de chá. As folhas são colocadas em água quente por alguns minutos e depois coadas. Pode ser consumido até 3 vezes ao dia.

Agoniada

Plumeria lancifolia



Onde encontrar:	A agoniada é uma planta nativa do Brasil, mas também pode ser encontrada em outros países da América Latina. Pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e em algumas feiras livres.
Características visuais:	A agoniada é uma árvore pequena com flores brancas e amarelas. As partes utilizadas medicinalmente são as folhas e as cascas.
Propriedades medicinais:	A agoniada possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antiespasmódicas. É utilizada principalmente no tratamento de cólicas menstruais, dores musculares e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	A agoniada pode ser consumida na forma de chá, tintura ou extrato líquido. O chá é feito com as folhas e cascas e pode ser consumido até 3 vezes ao dia.

Alcachofra

Cynara scolymus



Onde encontrar:	A alcachofra é uma planta originária do Mediterrâneo, mas amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. Pode ser encontrada em supermercados, feiras livres e em lojas de produtos naturais.
Características visuais:	A alcachofra é uma planta com flores grandes e vistosas, que se assemelham a um pequeno girassol. A parte utilizada medicinalmente é o capítulo floral imaturo.
Propriedades medicinais:	A alcachofra possui propriedades digestivas, diuréticas e antioxidantes. É utilizada principalmente no tratamento de problemas digestivos, como má digestão, flatulência e síndrome do intestino irritável, além de auxiliar na redução do colesterol e na proteção do fígado.
Como usar medicinalmente:	A alcachofra pode ser consumida na forma de chá, extrato líquido ou em cápsulas. O chá é feito com as folhas e pode ser consumido até 3 vezes ao dia. O extrato líquido e as cápsulas devem ser tomados conforme orientação do profissional de saúde.

Algodão

Gossypium hirsutum



Onde encontrar:	O algodão é uma planta amplamente cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo o Brasil. É comumente encontrado em plantações e em lojas de artesanato.
Características visuais:	O algodoeiro é uma planta arbustiva com flores grandes e brancas ou amareladas. Os frutos da planta possuem fibras que são utilizadas para a produção de tecidos e outros produtos têxteis.
Propriedades medicinais:	O algodão não é utilizado diretamente como planta medicinal, mas sim em produtos médicos, como curativos, gazes e outros materiais de limpeza e proteção de feridas.
Como usar medicinalmente:	O algodão é utilizado na fabricação de produtos médicos, como curativos, gazes e outros materiais de limpeza e proteção de feridas. Esses produtos podem ser adquiridos em farmácias e lojas especializadas em produtos médicos.

Angélica

Angelica archangelica



Onde encontrar:	A angélica é originária da Europa e da Ásia, mas também pode ser encontrada em algumas regiões do Brasil, em especial nas regiões Sul e Sudeste.
Características visuais:	A angélica é uma planta herbácea com folhas grandes e flores esbranquiçadas que formam grandes umbelas. Pode atingir de 1,5 a 2 metros de altura.
Propriedades medicinais:	A angélica é conhecida por suas propriedades medicinais, sendo utilizada como anti-inflamatório, antiespasmódico, digestivo e diurético. Também é utilizada para tratar problemas respiratórios, menstruais e como relaxante muscular.
Como usar medicinalmente:	As partes utilizadas da angélica são suas raízes e sementes. Pode ser consumida na forma de chá, tintura, cápsulas ou em forma de pomada para aplicação tópica. É importante seguir as recomendações de um profissional de saúde para o uso adequado da planta.

Anis estrelado

Illicium verum



Onde encontrar:	O anis estrelado é nativo da China e do Vietnã, mas pode ser encontrado em lojas de produtos naturais e mercados especializados em especiarias.
Características visuais:	O anis estrelado é uma árvore que pode atingir até 10 metros de altura, com folhas verdes brilhantes e flores brancas em forma de estrela. Seus frutos são formados por oito carpelos em forma de estrela, que contêm as sementes.
Propriedades medicinais:	O anis estrelado é conhecido por suas propriedades medicinais, sendo utilizado como expectorante, antiespasmódico, diurético e digestivo. Também pode ser usado para aliviar a dor de cabeça, enxaqueca e problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	O anis estrelado pode ser consumido na forma de chá, em cápsulas ou como óleo essencial. É importante seguir as recomendações de um profissional de saúde para o uso adequado da planta.

Arnica-mineira

Solidago microglossa



Onde encontrar:	A arnica-mineira é uma planta nativa do Brasil, encontrada em áreas de cerrado e campos rupestres, principalmente nos estados de Minas Gerais e Goiás.
Características visuais:	A arnica-mineira é uma planta herbácea com folhas verdes e flores amarelas em formato de margarida. Pode atingir de 30 a 60 centímetros de altura.
Propriedades medicinais:	A arnica-mineira é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes. É comumente utilizada para tratar contusões, dores musculares, reumatismo e inflamações em geral.
Como usar medicinalmente:	A arnica-mineira pode ser utilizada na forma de pomadas, cremes, géis ou tinturas. É importante seguir as recomendações de um profissional de saúde para o uso adequado da planta.

Arruda

Ruta graveolens



Onde encontrar:	A arruda é uma planta originária do Mediterrâneo, mas pode ser encontrada em várias regiões do mundo, incluindo o Brasil. É comumente cultivada em jardins e hortas.
Características visuais:	A arruda é uma planta arbustiva com folhas verdes-azuladas e flores amarelas. Pode atingir de 50 a 100 centímetros de altura.
Propriedades medicinais:	A arruda é conhecida por suas propriedades medicinais, sendo utilizada como estimulante, antiespasmódico, antirreumático e emenagogo. Também é utilizada para tratar problemas digestivos, dores de cabeça e como repelente de insetos.
Como usar medicinalmente:	Pode ser consumida em forma de chá, extrato ou óleo essencial para tratar dores de cabeça, cólicas menstruais, gases intestinais, além de ser usada para combater parasitas intestinais e piolhos.

Artemísia

Artemisia absinthium.



Onde encontrar:	A artemísia é uma planta originária da Europa e Ásia, mas é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo América do Norte, América do Sul e África.
Características visuais:	A artemísia é uma planta perene que pode crescer até um metro de altura. Suas folhas são alternadas, verde-acinzentadas e possuem um aroma forte e amargo. As flores da artemísia são pequenas e amarelas.
Propriedades medicinais:	A artemísia é conhecida por suas propriedades digestivas, vermífugas, emenagogas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a digestão, expelir vermes intestinais e regular o ciclo menstrual.
Como usar medicinalmente:	A artemísia pode ser consumida em forma de chá, extrato ou cápsulas para tratar problemas digestivos, como a falta de apetite, indigestão e flatulência, além de ser usada para combater vermes intestinais e tratar cólicas menstruais. O óleo essencial de artemísia também pode ser utilizado em massagens para aliviar a dor muscular.

Avelós

Euphorbia tirucalli.



Onde encontrar:	O avelós é uma planta originária da África, mas é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo América do Norte, América do Sul e Ásia.
Características visuais:	O avelós é uma planta suculenta que pode crescer até cerca de dois metros de altura. Seu caule é espinhoso e as folhas são reduzidas e caem facilmente. As flores do avelós são pequenas e amarelas.
Propriedades medicinais:	O avelós é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes. As substâncias presentes na planta, são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e promover a cicatrização de feridas e lesões.
Como usar medicinalmente:	Pode ser consumido em forma de extrato ou cápsulas para tratar inflamações, aliviar a dor, além de ser usado para ajudar na cicatrização de feridas e lesões. É importante lembrar que a planta pode ser tóxica se ingerida em grandes quantidades, por isso é recomendado utilizar com cuidado e sob orientação de um profissional de saúde. O látex do avelós também pode ser utilizado em tratamentos tópicos para tratar verrugas e outras lesões cutâneas. Deve ser utilizado com cuidado, pois pode causar irritação na pele.

Bacupari

Rheedia spp.



Onde encontrar:	O Bacupari é uma planta nativa da América do Sul e pode ser encontrada em regiões de clima tropical.
Características visuais:	O Bacupari é uma árvore que pode crescer até cerca de 15 metros de altura. Seus frutos são amarelos e possuem um sabor doce e agri-doce.
Propriedades medicinais:	O Bacupari é conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antivirais. As substâncias presentes na fruta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e combater vírus.
Como usar medicinalmente:	O Bacupari é consumido principalmente como alimento, mas seu extrato também pode ser utilizado em suplementos para melhorar a imunidade e prevenir doenças inflamatórias.

Bálsamo

Commiphora



Onde encontrar:	O Bálsamo é uma planta nativa da África e da Península Arábica, mas também pode ser encontrada em outras partes do mundo.
Características visuais:	O Bálsamo é uma árvore que pode crescer até cerca de cinco metros de altura. Seu tronco é espinhoso e as folhas são pequenas. A resina produzida pela árvore é utilizada para fins medicinais.
Propriedades medicinais:	O Bálsamo é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes. As substâncias presentes na resina são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e promover a cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	O Bálsamo pode ser utilizado em forma de óleo essencial, pomada ou tintura para tratar dores musculares e articulares, feridas, úlceras, além de ser usado como antisséptico e anti-inflamatório para tratar infecções da pele.

Babosinha

Kalanchoe pinnata



Onde encontrar:	A Babosinha é uma planta originária da América Central e do Sul, e é cultivada em muitas partes do mundo.
Características visuais:	A Babosinha é uma planta suculenta que pode crescer até cerca de um metro de altura. Suas folhas são carnosas e possuem uma margem serrilhada. As flores da Babosinha são pequenas e rosadas.
Propriedades medicinais:	É conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, antivirais, antimicrobianas e cicatrizantes. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, combater vírus e bactérias, e promover a cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	Pode ser consumida em forma de chá, extrato ou cápsulas para tratar problemas respiratórios, como a asma, além de ser usada para tratar feridas, queimaduras e inflamações da pele. Ela pode ser tóxica se consumida em grandes quantidades, por isso é recomendado utilizar com cuidado. A Babosinha também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar infecções da pele, feridas e queimaduras. O extrato da planta também pode ser utilizado em produtos para cuidados com a pele.

Barba de bode

Rhipsalis baccifera



Onde encontrar:	A Barba de bode é uma planta nativa da América do Sul, mas também pode ser encontrada em outras partes do mundo, como América do Norte e África.
Características visuais:	A Barba de bode é uma planta suculenta que pode crescer até cerca de três metros de altura. Seus caules são finos e pendentes, lembrando uma barba. As folhas da planta são reduzidas e as flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	A Barba de bode é conhecida por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de ajudar na eliminação de líquidos e toxinas, reduzir a inflamação e prevenir danos celulares.
Como usar medicinalmente:	A Barba de bode pode ser consumida em forma de chá ou extrato para tratar problemas renais, como cálculos, além de ser utilizada para tratar inflamações, como a artrite. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Beldroega

Portulaca oleracea



Onde encontrar:	A Beldroega é uma planta que pode ser encontrada em muitas partes do mundo, incluindo América do Sul, África e Ásia.
Características visuais:	A Beldroega é uma planta rasteira que pode crescer até cerca de 30 centímetros de altura. Suas folhas são carnosas e suas flores são pequenas e coloridas, variando entre tons de rosa, amarelo e branco.
Propriedades medicinais:	A Beldroega é conhecida por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de ajudar na eliminação de líquidos e toxinas, reduzir a inflamação e prevenir danos celulares.
Como usar medicinalmente:	A Beldroega pode ser consumida em forma de saladas, sucos ou chás para tratar problemas renais, como cálculos, além de ser utilizada para tratar inflamações, como a artrite. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Berinjela

Solanum melongena



Onde encontrar:	É uma planta originária da Índia, e é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo América do Sul, América do Norte e Europa.
Características visuais:	A Berinjela é uma planta que pode crescer até cerca de um metro de altura. Suas folhas são grandes e as flores são roxas. O fruto da Berinjela é grande e arredondado, variando entre tons de roxo, verde e branco.
Propriedades medicinais:	É conhecida por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e hipocolesterolêmicas. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e ajudar a reduzir os níveis de colesterol no sangue.
Como usar medicinalmente:	Pode ser consumida em forma de suco, chá ou em receitas culinárias para ajudar a reduzir os níveis de colesterol, além de ser utilizada para tratar problemas digestivos, como a constipação. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele. No entanto, é importante lembrar que algumas pessoas podem ser alérgicas à Berinjela, e que o consumo excessivo da planta pode causar problemas digestivos.

Beterraba

Beta vulgaris



Onde encontrar:	A Beterraba é uma planta originária da Europa, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo América do Norte, América do Sul e Ásia.
Características visuais:	A Beterraba é uma planta que pode crescer até cerca de 50 centímetros de altura. Suas folhas são grandes e suas raízes são grandes e arredondadas, variando entre tons de vermelho, roxo e amarelo.
Propriedades medicinais:	A Beterraba é conhecida por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e hipotensoras. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e ajudar a reduzir a pressão arterial.
Como usar medicinalmente:	A Beterraba pode ser consumida em forma de suco, saladas, ou em receitas culinárias para ajudar a reduzir a pressão arterial, além de ser utilizada para tratar problemas digestivos, como a constipação. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele.

Boldo do chile

Peumus boldus



Onde encontrar:	O Boldo do chile é uma planta nativa do Chile, mas também pode ser encontrada em outras partes da América do Sul.
Características visuais:	O Boldo do chile é uma árvore que pode crescer até cerca de 20 metros de altura. Suas folhas são pequenas e suas flores são amarelas.
Propriedades medicinais:	O Boldo do chile é conhecido por suas propriedades digestivas, anti-inflamatórias e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a digestão, reduzir a inflamação e prevenir danos celulares.
Como usar medicinalmente:	O Boldo do chile pode ser consumido em forma de chá ou extrato para tratar problemas digestivos, como a má digestão e a constipação, além de ser utilizado como antioxidante e anti-inflamatório.

Buriti

Mauritia flexuosa



Onde encontrar:	O Buriti é uma palmeira nativa da região amazônica do Brasil, mas também pode ser encontrada em outras partes da América do Sul.
Características visuais:	O Buriti é uma palmeira que pode crescer até cerca de 30 metros de altura. Suas folhas são grandes e suas frutas são vermelhas e arredondadas.
Propriedades medicinais:	O Buriti é conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cicatrizantes. As substâncias presentes na fruta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e promover a cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	O Buriti pode ser consumido em forma de suco, óleo ou extrato para tratar problemas de pele, como a dermatite e a psoríase, além de ser utilizado como antioxidante e anti-inflamatório.

Cacto

Não é possível fornecer apenas um nome científico, pois existem muitas espécies de cactos.



Onde encontrar:	Os cactos são plantas que podem ser encontradas em muitas partes do mundo, mas são mais comuns em regiões áridas e desérticas.
Características visuais:	Os cactos possuem diferentes tamanhos, formas e cores, mas geralmente são plantas suculentas com caules espessos e espinhos.
Propriedades medicinais:	Alguns cactos são conhecidos por suas propriedades medicinais, como o Cacto de São Pedro (<i>Echinopsis pachanoi</i>), que é utilizado como alucinógeno em cerimônias religiosas em algumas culturas da América do Sul, e o Nopal (<i>Opuntia ficus-indica</i>), que é conhecido por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
Como usar medicinalmente:	O uso medicinal dos cactos varia de acordo com a espécie e a cultura em que é utilizado. Alguns são consumidos em forma de chá ou extrato para tratar problemas de saúde específicos, enquanto outros são utilizados em cerimônias religiosas ou culturais.

Cajá manga:

Spondias mombin



Onde encontrar:	O Cajá manga é uma árvore nativa do Brasil, mas também pode ser encontrada em outras partes da América do Sul e Central.
Características visuais:	O Cajá manga é uma árvore que pode crescer até cerca de 20 metros de altura. Suas folhas são grandes e suas frutas são amarelas e com formato semelhante ao da manga.
Propriedades medicinais:	É conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e diuréticas. As substâncias presentes na fruta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e ajudar na eliminação de líquidos e toxinas.
Como usar medicinalmente:	O Cajá manga pode ser consumido em forma de suco, geleia ou em receitas culinárias para ajudar na eliminação de líquidos e toxinas, além de ser utilizado como antioxidante e anti-inflamatório. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele. No entanto, é importante lembrar que algumas pessoas podem ser alérgicas ao Cajá manga, e que o consumo excessivo da fruta pode causar problemas digestivos. Por isso, é recomendado consumir com moderação e sob orientação de um profissional de saúde.

Cajueiro

Anacardium occidentale



Onde encontrar:	O Cajueiro é uma árvore nativa do Brasil, mas também pode ser encontrada em outras partes da América do Sul e Central.
Características visuais:	O Cajueiro é uma árvore que pode crescer até cerca de 10 metros de altura. Suas folhas são grandes e suas frutas são conhecidas como caju, que são amarelos ou vermelhos e possuem uma castanha no interior.
Propriedades medicinais:	O Cajueiro é conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e diuréticas. As substâncias presentes na fruta e na castanha são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e ajudar na eliminação de líquidos e toxinas.
Como usar medicinalmente:	O Cajueiro pode ser consumido em forma de suco, castanha ou extrato para ajudar na eliminação de líquidos e toxinas, além de ser utilizado como antioxidante e anti-inflamatório. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele.

Calêndula

Calendula officinalis



Onde encontrar:	A Calêndula é uma planta originária do Mediterrâneo, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo América do Norte e Europa.
Características visuais:	A Calêndula é uma planta que pode crescer até cerca de 60 centímetros de altura. Suas flores são amarelas ou alaranjadas e suas folhas são verdes e ovaladas.
Propriedades medicinais:	A Calêndula é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antissépticas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, promover a cicatrização de feridas e prevenir infecções.
Como usar medicinalmente:	A Calêndula pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar feridas, queimaduras, eczema e outras condições de pele. A planta também pode ser consumida em forma de chá ou extrato para tratar problemas digestivos, como a gastrite.

Camapu

Physalis angulata



Onde encontrar:	O Camapu é uma planta nativa da América do Sul e Central, mas também pode ser encontrada em outras partes do mundo.
Características visuais:	O Camapu é uma planta que pode crescer até cerca de um metro de altura. Suas folhas são verdes e suas frutas são pequenas e redondas, protegidas por um involúcro semelhante a um papel.
Propriedades medicinais:	O Camapu é conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antissépticas. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e prevenir infecções.
Como usar medicinalmente:	O Camapu pode ser consumido em forma de suco, geleia ou em receitas culinárias para ajudar a prevenir infecções e reduzir a inflamação. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele. No entanto, é importante lembrar que algumas pessoas podem ser alérgicas ao Camapu, e que o consumo excessivo da planta pode causar problemas digestivos. Por isso, é recomendado consumir com moderação e sob orientação de um profissional de saúde.

Canela de velho

Miconia albicans



Onde encontrar:	A Canela de velho é uma planta nativa do Brasil, mas também pode ser encontrada em outras partes da América do Sul.
Características visuais:	A Canela de velho é uma planta que pode crescer até cerca de 3 metros de altura. Suas folhas são verdes e possuem um formato semelhante ao da canela, o que lhe confere o nome popular.
Propriedades medicinais:	A Canela de velho é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação e aliviar a dor.
Como usar medicinalmente:	A Canela de velho pode ser consumida em forma de chá, extrato ou cápsulas para tratar problemas de saúde como artrite, artrose, dores musculares e inflamações em geral.

Cangorosa

Kalanchoe gastonis-bonnierii



Onde encontrar:	A Cangorosa é uma planta originária da ilha de Madagascar, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo.
Características visuais:	A Cangorosa é uma planta suculenta que pode crescer até cerca de 30 centímetros de altura. Suas folhas são verde-claras e suas flores são pequenas e rosas.
Propriedades medicinais:	A Cangorosa é conhecida por suas propriedades antitumorais e cicatrizantes. As substâncias presentes na planta são capazes de inibir o crescimento de células cancerígenas e promover a cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	A Cangorosa pode ser consumida em forma de chá ou extrato para auxiliar no tratamento de alguns tipos de câncer, além de ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar feridas, queimaduras e outras condições de pele.

Caraguatá

Bromelia balansae



Onde encontrar:	O Caraguatá é uma planta nativa da América do Sul, principalmente Brasil e Argentina, mas também pode ser encontrada em outras partes do mundo.
Características visuais:	O Caraguatá é uma planta que pode crescer até cerca de 2 metros de altura. Suas folhas são duras e pontiagudas e suas flores são pequenas e amarelas.
Propriedades medicinais:	O Caraguatá é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e diuréticas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e ajudar na eliminação de líquidos e toxinas.
Como usar medicinalmente:	O Caraguatá pode ser consumido em forma de chá ou extrato para ajudar na eliminação de líquidos e toxinas, além de ser utilizado como antioxidante e anti-inflamatório. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para tratar inflamações e irritações da pele.

Carajuru

Lippia alba



Onde encontrar:	O Carajuru é uma planta nativa do Brasil, mas também pode ser encontrada em outras partes da América Latina.
Características visuais:	O Carajuru é uma planta que pode crescer até cerca de 2 metros de altura. Suas folhas são verdes e possuem um aroma agradável.
Propriedades medicinais:	O Carajuru é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e sedativas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e promover a sensação de relaxamento.
Como usar medicinalmente:	O Carajuru pode ser consumido em forma de chá ou extrato para tratar problemas de saúde como dores de cabeça, insônia, ansiedade e inflamações em geral.

Caroba

Jacaranda caroba



Onde encontrar:	A Caroba é uma árvore nativa do Brasil, principalmente na região sul do país, mas também pode ser encontrada em outras partes da América Latina.
Características visuais:	A Caroba é uma árvore que pode crescer até cerca de 20 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e roxas.
Propriedades medicinais:	A Caroba é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e antitumorais. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação e inibir o crescimento de células cancerígenas.
Como usar medicinalmente:	A Caroba pode ser consumida em forma de chá ou extrato para auxiliar no tratamento de algumas condições de saúde, como a inflamação e o câncer.

Carobinha

Jacaranda puberula



Onde encontrar:	A Carobinha é uma árvore nativa do Brasil, principalmente nas regiões sudeste e sul do país.
Características visuais:	A Carobinha é uma árvore que pode crescer até cerca de 10 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e roxas.
Propriedades medicinais:	A Carobinha é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antitumorais. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e inibir o crescimento de células cancerígenas.
Como usar medicinalmente:	A Carobinha pode ser consumida em forma de chá ou extrato para auxiliar no tratamento de algumas condições de saúde, como a inflamação, a dor e o câncer.

Caruru

Amaranthus tricolor



Onde encontrar:	O Caruru é uma planta originária das Américas, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo.
Características visuais:	O Caruru é uma planta que pode crescer até cerca de 1 metro de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e vermelhas.
Propriedades medicinais:	O Caruru é conhecido por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	O Caruru pode ser consumido em forma de chá ou em receitas culinárias para ajudar a prevenir danos celulares e reduzir a inflamação.

Cascara-sagrada

Rhamnus purshiana



Onde encontrar:	A Cascara-sagrada é uma árvore nativa da América do Norte, principalmente dos Estados Unidos e Canadá.
Características visuais:	A Cascara-sagrada é uma árvore que pode crescer até cerca de 15 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas frutas são pequenas e vermelhas.
Propriedades medicinais:	A Cascara-sagrada é conhecida por suas propriedades laxantes e diuréticas. As substâncias presentes na casca da árvore são capazes de estimular o intestino e ajudar na eliminação de líquidos e toxinas.
Como usar medicinalmente:	A Cascara-sagrada pode ser consumida em forma de chá, cápsulas ou comprimidos para auxiliar na digestão e na eliminação de líquidos e toxinas.

Cássia

Cinnamomum cassia



Onde encontrar:	A Cássia é uma árvore originária da China e do sudeste asiático, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo.
Características visuais:	A Cássia é uma árvore que pode crescer até cerca de 20 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e amarelas.
Propriedades medicinais:	A Cássia é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antifúngicas. As substâncias presentes na casca da árvore são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e inibir o crescimento de fungos.
Como usar medicinalmente:	A Cássia pode ser consumida em forma de chá, cápsulas ou extrato para ajudar na digestão, na redução da inflamação e na prevenção de infecções fúngicas. A planta também é utilizada em receitas culinárias como tempero.

Castanha da Índia

Aesculus hippocastanum



Onde encontrar:	A Castanha da Índia é originária do sudeste da Europa, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O Castanheiro da Índia é uma árvore que pode crescer até cerca de 30 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são brancas e rosas.
Propriedades medicinais:	A Castanha da Índia é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e vasoconstritoras. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e melhorar a circulação sanguínea.
Como usar medicinalmente:	A Castanha da Índia pode ser consumida em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas circulatórios, como varizes e hemorroidas. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Castanheiro

Castanea sativa



Onde encontrar:	O Castanheiro é originário da região do Mediterrâneo, mas atualmente é cultivado em muitas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O Castanheiro é uma árvore que pode crescer até cerca de 30 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	O Castanheiro é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e vasoconstritoras. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação e melhorar a circulação sanguínea.
Como usar medicinalmente:	O Castanheiro pode ser consumido em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas circulatórios, como varizes e hemorroidas.

Catuaba branca

Trichilia catigua



Onde encontrar:	A Catuaba branca é uma árvore nativa do Brasil, principalmente da região amazônica.
Características visuais:	A Catuaba branca é uma árvore que pode crescer até cerca de 10 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	A Catuaba branca é conhecida por suas propriedades afrodisíacas e estimulantes. As substâncias presentes na planta são capazes de aumentar o desejo sexual e melhorar o desempenho sexual.
Como usar medicinalmente:	A Catuaba branca pode ser consumida em forma de chá ou extrato para auxiliar no tratamento de problemas de disfunção erétil, impotência sexual e falta de libido. A planta também é utilizada em alguns produtos cosméticos para melhorar a aparência da pele e do cabelo. É importante lembrar que o uso excessivo da planta pode causar efeitos colaterais, e que o consumo deve ser feito sob orientação de um profissional de saúde.

Cebola

Allium cepa



Onde encontrar:	A cebola é uma planta originária da Ásia, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A cebola é uma planta bulbosa, com folhas verdes longas e finas e flores brancas ou rosas.
Propriedades medicinais:	A cebola é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antibacterianas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e inibir o crescimento de bactérias.
Como usar medicinalmente:	A cebola pode ser consumida em forma de alimento, em receitas culinárias, ou em forma de chá para auxiliar no tratamento de infecções respiratórias, como resfriados e gripes. A planta também é utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Celtis

Celtis



Onde encontrar:	O Celtis é uma árvore que pode ser encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O Celtis é uma árvore que pode crescer até cerca de 20 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas frutas são pequenas e amarelas. anta bulbosa, com folhas verdes longas e finas e flores brancas ou rosas.
Propriedades medicinais:	O Celtis é conhecido por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e analgésicas. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a eliminação de líquidos, reduzir a inflamação e aliviar a dor.
Como usar medicinalmente:	O Celtis pode ser consumido em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas urinários, como infecções e pedras nos rins. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Bugre

Casearia sylvestris



Onde encontrar:	O Bugre é uma árvore nativa do Brasil, encontrada principalmente na região sudeste do país.
Características visuais:	O Bugre é uma árvore que pode crescer até cerca de 10 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	O Bugre é conhecido por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e digestivas. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a eliminação de líquidos, reduzir a inflamação e melhorar a digestão.
Como usar medicinalmente:	O Bugre pode ser consumido em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas urinários, como infecções e pedras nos rins. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação. Além disso, o Bugre é utilizado em algumas receitas culinárias, como tempero ou em preparações de chá para auxiliar na digestão.

Amora

Morus



Onde encontrar:	A amora é uma planta originária da Ásia, mas atualmente é cultivada em muitas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A amora é uma planta arbustiva, com folhas verdes e flores brancas ou rosas. Seus frutos são pequenos, arredondados e geralmente de cor preta ou roxa.
Propriedades medicinais:	A amora é conhecida por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e hipoglicemiantes. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e diminuir os níveis de açúcar no sangue.
Como usar medicinalmente:	A amora pode ser consumida em forma de alimento, em receitas culinárias, ou em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas relacionados ao diabetes, como controle da glicemia e redução do risco de complicações. A planta também pode ser utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação.

Uva ursi

Arctostaphylos uva-ursi



Onde encontrar:	A uva ursi é uma planta nativa da América do Norte, mas atualmente é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A uva ursi é uma planta arbustiva, com folhas perenes e coriáceas e flores brancas ou rosas.
Propriedades medicinais:	A uva ursi é conhecida por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antissépticas. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a eliminação de líquidos, reduzir a inflamação e inibir o crescimento de bactérias.
Como usar medicinalmente:	A uva ursi pode ser consumida em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de infecções urinárias, como cistite e uretrite, além de auxiliar no tratamento de problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria. A planta também é utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação em feridas e lesões cutâneas. É importante lembrar que o uso da uva ursi deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Chá preto

Camellia sinensis



Onde encontrar:	A planta é originária da China, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A Camellia sinensis é um arbusto ou pequena árvore de folhas perenes e brilhantes. As flores são brancas e perfumadas, e os frutos são pequenos e contêm sementes.
Propriedades medicinais:	O chá preto é conhecido por suas propriedades estimulantes, diuréticas e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular o sistema nervoso central, melhorar a circulação sanguínea e prevenir danos celulares.
Como usar medicinalmente:	O chá preto é consumido em forma de bebida, obtido a partir da infusão das folhas da planta em água quente. É comumente utilizado como estimulante, auxiliando no combate ao cansaço físico e mental. Além disso, estudos sugerem que o consumo regular de chá preto pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Chapéu de soldado

Echinacea purpurea



Onde encontrar:	A planta é originária da América do Norte, mas atualmente é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O chapéu de soldado é uma planta herbácea com folhas verdes e flores grandes e vistosas, de cor rosa ou roxa.
Propriedades medicinais:	O chapéu de soldado é conhecido por suas propriedades imunomoduladoras e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular o sistema imunológico e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	O chapéu de soldado é consumido em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de infecções respiratórias, como resfriados e gripes, além de auxiliar no combate a alergias e infecções em geral. A planta também é utilizada em tratamentos tópicos para aliviar a dor e a inflamação em feridas e lesões cutâneas.

Chia

Salvia hispanica



Onde encontrar:	A chia é uma planta nativa do México, mas atualmente é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A chia é uma planta herbácea com folhas verdes e pequenas flores brancas ou roxas. Seus frutos são pequenas sementes ovaladas, geralmente de cor marrom ou preta.
Propriedades medicinais:	A chia é conhecida por suas propriedades nutricionais, antioxidantes e anti-inflamatórias. As substâncias presentes nas sementes são capazes de reduzir a inflamação, prevenir danos celulares e fornecer nutrientes importantes para o organismo.
Como usar medicinalmente:	A chia é consumida em forma de alimento, sendo utilizada em diversas receitas culinárias, como saladas, smoothies e pães. Além disso a chia também pode ser consumida em forma de óleo, cápsulas ou suplementos para auxiliar no tratamento de problemas relacionados ao coração, como colesterol alto e doenças cardiovasculares. É importante lembrar que o consumo de chia deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar interações com outros medicamentos e possíveis efeitos colaterais.

Cipó caboclo

Arrabidaea chica



Onde encontrar:	A planta é nativa da região amazônica, mas também é encontrada em outras partes da América do Sul.
Características visuais:	O cipó caboclo é uma planta trepadeira com folhas verdes e flores pequenas de cor rosa ou roxa.
Propriedades medicinais:	O cipó caboclo é conhecido por suas propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de acelerar a cicatrização de feridas, reduzir a inflamação e prevenir danos celulares.
Como usar medicinalmente:	O cipó caboclo é consumido em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de feridas e lesões cutâneas, além de auxiliar no combate a inflamações em geral.

Cipó suma

Pfaffia paniculata



Onde encontrar:	A planta é nativa do Brasil, mas também é encontrada em outras partes da América do Sul.
Características visuais:	O cipó suma é uma planta herbácea com folhas verdes e flores pequenas de cor branca ou amarela.
Propriedades medicinais:	O cipó suma é conhecido por suas propriedades tônicas, adaptogênicas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de aumentar a resistência do organismo a situações de estresse, reduzir a inflamação e melhorar o desempenho físico e mental.
Como usar medicinalmente:	O cipó suma é consumido em forma de chá, extrato ou cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à fadiga, estresse, ansiedade e inflamações em geral.

Cipó titica

Ipomoea cairica



Onde encontrar:	A planta é nativa da América do Sul, mas atualmente é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O cipó titica é uma planta trepadeira com folhas verdes e flores grandes e vistosas de cor rosa ou roxa.
Propriedades medicinais:	O cipó titica é conhecido por suas propriedades diuréticas, laxativas e analgésicas. As substâncias presentes na planta são capazes de estimular a eliminação de líquidos e toxinas, melhorar o funcionamento intestinal e aliviar a dor.
Como usar medicinalmente:	O cipó titica é consumido em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à retenção de líquidos, constipação intestinal e dor em geral. É importante lembrar que o uso do cipó titica deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Coentro

Coriandrum sativum



Onde encontrar:	A planta é originária do Oriente Médio, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O coentro é uma planta herbácea com folhas verdes e flores brancas ou rosadas. Seus frutos são pequenos e redondos, contendo as sementes utilizadas como especiaria.
Propriedades medicinais:	O coentro é conhecido por suas propriedades carminativas, anti-inflamatórias e digestivas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a formação de gases, aliviar a inflamação e melhorar o funcionamento do sistema digestivo.
Como usar medicinalmente:	O coentro é consumido em forma de alimento, sendo utilizado como tempero em diversos pratos culinários. Além disso, pode ser utilizado em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, como flatulência e indigestão.

Combretum

Combretum



Onde encontrar:	A planta é nativa da África, mas também é encontrada em outras partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O Combretum é uma planta arbustiva ou trepadeira com folhas verdes e flores grandes e vistosas de cor amarela ou vermelha.
Propriedades medicinais:	O Combretum é conhecido por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cicatrizantes. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e acelerar a cicatrização de feridas.
Como usar medicinalmente:	O Combretum é consumido em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de inflamações e feridas cutâneas, além de ser utilizado em algumas tradições africanas para tratamento de diversas enfermidades.

Cominho

Cuminum cyminum



Onde encontrar:	A planta é nativa do Oriente Médio e da região do Mediterrâneo, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O cominho é uma planta herbácea com folhas verdes e flores brancas ou rosa-pálido. Seus frutos são pequenos e contêm as sementes utilizadas como especiaria.
Propriedades medicinais:	O cominho é conhecido por suas propriedades digestivas, carminativas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de melhorar a digestão, reduzir a formação de gases e aliviar a inflamação.
Como usar medicinalmente:	O cominho é consumido em forma de alimento, sendo utilizado como tempero em diversos pratos culinários. Além disso, pode ser utilizado em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, como flatulência e indigestão.

Cordão-de-frade

Leonotis nepetifolia



Onde encontrar:	A planta é encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo na América do Sul e na África.
Características visuais:	O cordão de frade é uma planta arbustiva com folhas verdes e flores alaranjadas agrupadas em espigas cilíndricas.
Propriedades medicinais:	O cordão de frade é conhecido por suas propriedades sedativas, calmantes e analgésicas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a ansiedade, a tensão muscular e a dor.
Como usar medicinalmente:	O cordão de frade é consumido em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à ansiedade, insônia e dores musculares. É importante lembrar que o uso do cordão de frade deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Coroa de Cristo

Euphorbia milii



Onde encontrar:	A planta é originária de Madagascar, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A coroa de Cristo é uma planta arbustiva com folhas verdes e flores pequenas e vistosas de cor vermelha, rosa ou branca, agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A coroa de Cristo é conhecida por suas propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de acelerar a cicatrização de feridas e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	A coroa de Cristo é utilizada em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de feridas, lesões cutâneas e inflamações em geral. É importante lembrar que a coroa de Cristo é uma planta tóxica e seu uso deve ser orientado por um profissional de saúde.

Crajiurú

Arrabidaea chica



Onde encontrar:	A planta é nativa da América do Sul, sendo encontrada em diversas regiões do Brasil.
Características visuais:	O crajiurú é uma planta trepadeira com folhas verdes e flores pequenas e rosadas ou roxas agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	O crajiurú é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antissépticas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, acelerar a cicatrização de feridas e prevenir a proliferação de bactérias e fungos.
Como usar medicinalmente:	O crajiurú é consumido em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de feridas, lesões cutâneas, inflamações e infecções. É importante lembrar que o uso do crajiurú deve ser orientado por um profissional de saúde.

Cúrcuma

Curcuma longa



Onde encontrar:	A planta é originária da Ásia, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A cúrcuma é uma planta herbácea com folhas verdes e flores brancas ou amareladas. Seus rizomas possuem coloração alaranjada e são utilizados como especiaria.
Propriedades medicinais:	A cúrcuma é conhecida por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas. As substâncias presentes na planta são capazes de prevenir danos celulares, reduzir a inflamação e melhorar o funcionamento do sistema digestivo.
Como usar medicinalmente:	A cúrcuma é consumida em forma de alimento, sendo utilizada como tempero em diversos pratos culinários. Além disso, pode ser utilizado em forma de chá ou em cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, inflamações e como coadjuvante em tratamentos de algumas doenças.

Dama da noite

Cestrum nocturnum



Onde encontrar:	A planta é originária da América Central e do Sul, sendo cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A dama da noite é um arbusto com folhas verdes escuras e flores brancas ou amareladas de perfume intenso, principalmente à noite.
Propriedades medicinais:	A dama da noite é conhecida por suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e sedativas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a dor, a inflamação e promover o relaxamento muscular.
Como usar medicinalmente:	A dama da noite é utilizada em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de dores musculares, inflamações e como calmante natural. É importante lembrar que a dama da noite é uma planta tóxica e seu uso deve ser orientado por um profissional de saúde.

Douradinha

Waltheria indica



Onde encontrar:	A planta é encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo na América do Sul, América Central, África e Ásia.
Características visuais:	A douradinha é uma planta herbácea com folhas verdes e flores pequenas e amareladas ou rosadas agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A douradinha é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e analgésicas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir a dor.
Como usar medicinalmente:	A douradinha é consumida em forma de chá ou em aplicações tópicas para auxiliar no tratamento de inflamações, dores e edemas. É importante lembrar que o uso da douradinha deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Embaúba

Cecropia pachystachya



Onde encontrar:	A planta é encontrada em diversas regiões do Brasil, sendo comum em áreas de cerrado e mata atlântica.
Características visuais:	A embaúba é uma árvore de médio porte com tronco fino e copa ampla e arredondada. Suas folhas são grandes e possuem formato de mão com vários dedos. As flores são pequenas e agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A embaúba é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e expectorantes. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, auxiliar na eliminação de líquidos e ajudar na eliminação de secreções pulmonares.
Como usar medicinalmente:	A embaúba é consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas respiratórios, inflamações e retenção de líquidos. É importante lembrar que o uso da embaúba deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Emburana

Torresea acreana



Onde encontrar:	A planta é encontrada na região amazônica do Brasil, especialmente no estado do Acre.
Características visuais:	A emburana é uma árvore de médio porte com tronco revestido por casca espessa e copa ampla e arredondada. Suas folhas são verdes e brilhantes. As flores são pequenas e agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A emburana é conhecida por suas propriedades digestivas, diuréticas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de melhorar o funcionamento do sistema digestivo, auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	A emburana é consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, retenção de líquidos e inflamações. Além disso, seu extrato pode ser utilizado em produtos cosméticos para melhorar a aparência da pele. É importante lembrar que o uso da emburana deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva Cidreira Melissa

Melissa officinalis



Onde encontrar:	A erva cidreira melissa é uma planta originária da região mediterrânea, mas é cultivada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva cidreira melissa é uma planta herbácea perene, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são verdes, ovaladas e possuem aroma característico de limão. As flores são pequenas, brancas ou amareladas e agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A erva cidreira melissa é conhecida por suas propriedades calmantes, sedativas e digestivas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a ansiedade, o estresse, a insônia e os sintomas de indigestão.
Como usar medicinalmente:	A erva cidreira melissa é consumida em forma de chá ou em cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas relacionados ao sistema nervoso e digestivo. O óleo essencial da planta também pode ser utilizado em aromaterapia. É importante lembrar que o uso da erva cidreira deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva de bicho

Polygonum hydropiperoides



Onde encontrar:	A erva de bicho é uma planta nativa da América do Norte, mas é encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva de bicho é uma planta herbácea anual, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são verdes e estreitas, e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	A erva de bicho é conhecida por suas propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	A erva de bicho é consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à retenção de líquidos e inflamações. É importante lembrar que o uso da erva de bicho deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva de Santa Maria

Chenopodium ambrosioides



Onde encontrar:	A erva de santa maria é uma planta nativa da América do Sul, mas é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva de santa maria é uma planta herbácea anual, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são verdes, ovais e dentadas, e suas flores são pequenas e esverdeadas.
Propriedades medicinais:	A erva de santa maria é conhecida por suas propriedades antifúngicas, antiparasitárias e digestivas. As substâncias presentes na planta são capazes de combater infecções fúngicas e parasitárias, auxiliar no tratamento de problemas digestivos e reduzir a flatulência.
Como usar medicinalmente:	A erva de santa maria pode ser consumida em forma de chá ou em cápsulas para auxiliar no tratamento de infecções fúngicas e parasitárias, problemas digestivos e flatulência. O óleo essencial da planta também pode ser utilizado em aromaterapia. É importante lembrar que o uso da erva de santa maria deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos. Além disso, o seu uso deve ser evitado por mulheres grávidas, lactantes e crianças.

Erva de São Lourenço

Stachys officinalis



Onde encontrar:	A erva de São Lourenço é uma planta nativa da Europa e Ásia, mas é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva de São Lourenço é uma planta herbácea perene, que pode atingir até 80 centímetros de altura. Suas folhas são verdes, ovaladas e dentadas, e suas flores são pequenas e rosa ou lilás.
Propriedades medicinais:	A erva de São Lourenço é conhecida por suas propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	A erva de São Lourenço é consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à retenção de líquidos e inflamações. É importante lembrar que o uso da erva de São Lourenço deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva de sucupira

Bowdichia virgilioides



Onde encontrar:	A erva de sucupira é uma planta nativa da América do Sul, mas é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva de sucupira é uma árvore que pode atingir até 20 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e amareladas. Seus frutos são lenhosos, castanhos e contêm sementes.
Propriedades medicinais:	A erva de sucupira é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e combater os radicais livres.
Como usar medicinalmente:	A erva de sucupira é consumida em forma de chá, cápsulas ou tintura para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à inflamação e dor. É importante lembrar que o uso da erva de sucupira deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva do Japão

Hydrangea paniculata



Onde encontrar:	A erva do Japão é uma planta nativa da Ásia, mas é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva do Japão é um arbusto que pode atingir até 5 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são grandes, brancas e em forma de cone.
Propriedades medicinais:	A erva do Japão é conhecida por suas propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. As substâncias presentes na planta são capazes de auxiliar na eliminação de líquidos e reduzir a inflamação.
Como usar medicinalmente:	A erva do Japão é consumida em forma de chá, cápsulas ou tintura para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à retenção de líquidos, inflamações e infecções urinárias. É importante lembrar que o uso da erva do Japão deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos. Além disso, o seu uso deve ser evitado por mulheres grávidas, lactantes e crianças.

Erva grossa

Eupatorium polyanthum



Onde encontrar:	A erva grossa é uma planta nativa do Brasil e pode ser encontrada em diversas regiões do país.
Características visuais:	A erva grossa é uma planta herbácea que pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são grandes, verdes e serrilhadas, e suas flores são pequenas e brancas, agrupadas em inflorescências.
Propriedades medicinais:	A erva grossa é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, antiespasmódicas e diuréticas. As substâncias presentes na planta são capazes de reduzir a inflamação, aliviar a dor e auxiliar na eliminação de líquidos.
Como usar medicinalmente:	A erva grossa é consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à inflamação, dor e retenção de líquidos. É importante lembrar que o uso da erva grossa deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva moura

Solanum americanum



Onde encontrar:	A erva moura é uma planta nativa das Américas e pode ser encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva moura é uma planta herbácea que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e brancas, seguidas por frutos pretos.
Propriedades medicinais:	A erva moura é conhecida por suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e antiespasmódicas. As substâncias presentes na planta são capazes de aliviar a dor, reduzir a inflamação e relaxar os músculos.
Como usar medicinalmente:	A erva moura é consumida em forma de chá ou tintura para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à dor, inflamação e cólicas. É importante lembrar que o uso da erva moura deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos.

Erva tostão

Boerhavia diffusa



Onde encontrar:	A erva tostão é uma planta nativa da Índia e África, mas é encontrada em diversas partes do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A erva tostão é uma planta herbácea que pode atingir até 30 centímetros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são pequenas e rosas ou brancas.
Propriedades medicinais:	A erva tostão é conhecida por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. As substâncias presentes na planta são capazes de auxiliar na eliminação de líquidos, reduzir a inflamação e combater os radicais livres.
Como usar medicinalmente:	A erva tostão é consumida em forma de chá, cápsulas ou tintura para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à retenção de líquidos, inflamações e infecções urinárias. A erva tostão também pode ser utilizada como um tônico para o fígado e auxiliar na digestão. É importante lembrar que o uso da erva tostão deve ser orientado por um profissional de saúde, pois pode apresentar efeitos colaterais e interações com outros medicamentos. Além disso, o seu uso deve ser evitado por mulheres grávidas, lactantes e crianças.

Espada de São Jorge

Sansevieria trifasciata



Onde encontrar:	A espada de São Jorge é uma planta nativa da África e é muito comum em jardins e interiores em todo o mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A espada de São Jorge é uma planta perene que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são longas, rígidas e pontiagudas, de cor verde-escura com listras amarelas ou brancas.
Propriedades medicinais:	A espada de São Jorge é conhecida por suas propriedades purificadoras do ar, ajudando a absorver substâncias tóxicas e poluentes do ambiente. Além disso, há estudos que sugerem que a planta pode ajudar a reduzir a pressão arterial e aliviar dores de cabeça.
Como usar medicinalmente:	A espada de São Jorge pode ser mantida em ambientes fechados para ajudar a purificar o ar, além de ser consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à pressão arterial e dores de cabeça. É importante lembrar que o uso da espada de São Jorge deve ser orientado por um profissional de saúde.

Espinheira-limão

Baccharis articulata



Onde encontrar:	A espinheira-limão é uma planta nativa da América do Sul e é comum em regiões de cerrado e campos.
Características visuais:	A espinheira-limão é um arbusto que pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são verdes, pequenas e pontiagudas, com um aroma cítrico característico.
Propriedades medicinais:	A espinheira-limão é conhecida por suas propriedades digestivas, ajudando no tratamento de problemas como azia, gastrite e úlceras. Além disso, a planta também é diurética e anti-inflamatória.
Como usar medicinalmente:	A espinheira-limão pode ser consumida em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, inflamações e infecções urinárias. É importante lembrar que o uso da espinheira-limão deve ser orientado por um profissional de saúde.

Fava de Calabar

Physostigma venenosum



Onde encontrar:	A fava de Calabar é uma planta nativa da África e é encontrada em diversos países tropicais, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A fava de Calabar é uma planta trepadeira que pode atingir até 10 metros de comprimento. Suas folhas são compostas e suas flores são pequenas e roxas.
Propriedades medicinais:	A fava de Calabar é conhecida por suas propriedades medicinais, mas deve ser utilizada com cuidado, pois é extremamente tóxica em doses elevadas. A planta é utilizada em medicamentos para o tratamento de glaucoma, paralisia e outras condições neuromusculares.
Como usar medicinalmente:	O uso da fava de Calabar deve ser feito somente sob orientação e supervisão de um profissional de saúde, pois é uma planta altamente tóxica.

Feijão de porco

Canavalia ensiformis



Onde encontrar:	O feijão de porco é uma planta nativa da América do Sul e é encontrada em diversas regiões do Brasil.
Características visuais:	O feijão de porco é uma planta trepadeira que pode atingir até 4 metros de comprimento. Suas flores são brancas ou lilases e seus frutos são vagens cilíndricas.
Propriedades medicinais:	O feijão de porco é conhecido por suas propriedades diuréticas, anti-inflamatórias e analgésicas. Além disso, a planta também é utilizada no tratamento de problemas respiratórios, como bronquite e asma.
Como usar medicinalmente:	O feijão de porco pode ser consumido em forma de chá para auxiliar no tratamento de problemas urinários, inflamações e dores em geral. É importante lembrar que o uso do feijão de porco deve ser orientado por um profissional de saúde.

Feno-grego

Trigonella foenum-graecum



Onde encontrar:	O feno-grego é uma planta originária do Mediterrâneo, mas é cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O feno-grego é uma planta anual que pode atingir até 60 cm de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são brancas ou amarelas.
Propriedades medicinais:	O feno-grego é conhecido por suas propriedades medicinais, incluindo a redução do colesterol, o aumento da produção de leite materno e a melhora da digestão. Além disso, a planta também é utilizada para aliviar sintomas da menopausa e aumentar a libido.
Como usar medicinalmente:	O feno-grego pode ser consumido em forma de chá, cápsulas ou comprimidos para auxiliar no tratamento de problemas relacionados ao colesterol, à digestão e à menopausa. É importante lembrar que o uso do feno-grego deve ser orientado por um profissional de saúde.

Flor de laranjeira

Citrus aurantium



Onde encontrar:	A flor de laranjeira é encontrada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil, principalmente em pomares de laranja.
Características visuais:	A flor de laranjeira é branca e possui um aroma característico e agradável.
Propriedades medicinais:	A flor de laranjeira é conhecida por suas propriedades calmantes e sedativas, ajudando a aliviar a ansiedade, o estresse e a insônia. Além disso, a planta também possui propriedades digestivas e pode ser utilizada no tratamento de problemas como cólicas e gases.
Como usar medicinalmente:	A flor de laranjeira pode ser consumida em forma de chá ou em extratos líquidos para auxiliar no tratamento de problemas relacionados à ansiedade, ao estresse, à insônia e à digestão. É importante lembrar que o uso da flor de laranjeira deve ser orientado por um profissional de saúde.

Fruta do conde

Annona squamosa



Onde encontrar:	A fruta do conde é originária da América Central e pode ser encontrada em diversas regiões tropicais do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A fruta do conde é uma árvore de pequeno porte que pode atingir até 6 metros de altura. Suas frutas são arredondadas, com casca verde e escamosa e polpa branca e doce.
Propriedades medicinais:	A fruta do conde é rica em nutrientes e vitaminas, sendo utilizada para fortalecer o sistema imunológico e prevenir doenças como a anemia. Além disso, a planta também possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.
Como usar medicinalmente:	A fruta do conde pode ser consumida in natura ou em forma de suco ou polpa para aproveitar seus benefícios nutricionais. É importante lembrar que o consumo excessivo da fruta pode causar diarreia e outros problemas gastrointestinais.

Funcho

Foeniculum vulgare



Onde encontrar:	O funcho é uma planta originária do Mediterrâneo, mas é cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O funcho é uma planta herbácea que pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são finas e suas flores são amarelas.
Propriedades medicinais:	O funcho é conhecido por suas propriedades digestivas, ajudando a aliviar sintomas como cólicas, gases e náuseas. Além disso, a planta também possui propriedades anti-inflamatórias e expectorantes.
Como usar medicinalmente:	O funcho pode ser consumido em forma de chá, óleo essencial ou em cápsulas para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, inflamações e problemas respiratórios. É importante lembrar que o uso do funcho deve ser orientado por um profissional de saúde.

Gervão roxo

Stachytarpheta cayennensis



Onde encontrar:	O gervão roxo é uma planta nativa da América do Sul e pode ser encontrada em diversas regiões do Brasil.
Características visuais:	O gervão roxo é uma planta herbácea que pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas flores são roxas.
Propriedades medicinais:	O gervão roxo é conhecido por suas propriedades medicinais, incluindo a melhora da digestão, o alívio de dores e inflamações, e o combate a infecções bacterianas e virais.
Como usar medicinalmente:	O gervão roxo pode ser consumido em forma de chá ou em extratos líquidos para auxiliar no tratamento de problemas digestivos, dores e inflamações, e infecções. É importante lembrar que o uso do gervão roxo deve ser orientado por um profissional de saúde.

Girassol

Helianthus annuus



Onde encontrar:	O girassol é originário da América do Norte, mas é cultivado em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	O girassol é uma planta herbácea que pode atingir até 3 metros de altura. Suas flores são grandes e amarelas, e suas sementes são usadas na produção de óleo comestível.
Propriedades medicinais:	O óleo de girassol é rico em ácidos graxos essenciais e vitamina E, tendo propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Além disso, a planta também possui propriedades diuréticas e anti-hipertensivas.
Como usar medicinalmente:	O óleo de girassol pode ser usado como suplemento alimentar ou na culinária para aproveitar seus benefícios nutricionais. Também é possível usar o óleo de girassol como base para óleos essenciais ou para a produção de cosméticos naturais.

Goiabeira

Psidium guajava



Onde encontrar:	A goiabeira é originária da América Central, mas é cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A goiabeira é uma árvore que pode atingir até 10 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas frutas são arredondadas, com casca verde e polpa doce e succulenta.
Propriedades medicinais:	A goiaba é rica em vitaminas e antioxidantes, tendo propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas. Além disso, a planta é conhecida por ajudar a controlar a diabetes e a pressão arterial.
Como usar medicinalmente:	A goiaba pode ser consumida in natura ou em forma de suco, geleia ou chá para aproveitar seus benefícios nutricionais e medicinais.

Graviola

Annona muricata



Onde encontrar:	A graviola é originária da América Central e do Sul, mas é cultivada em diversas regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A graviola é uma árvore que pode atingir até 10 metros de altura. Suas folhas são verdes e suas frutas são grandes, com casca verde e espinhosa e polpa branca e doce.
Propriedades medicinais:	A graviola é conhecida por suas propriedades anticancerígenas, além de possuir ação antioxidante, antibacteriana e anti-inflamatória. Também é utilizada para aliviar sintomas de doenças como a artrite e a diabetes.
Como usar medicinalmente:	A graviola pode ser consumida in natura ou em forma de suco, chá ou extrato para aproveitar seus benefícios medicinais. É importante lembrar que o consumo excessivo da graviola pode causar problemas gastrointestinais.

Guaco cheiroso

Mikania glomerata



Onde encontrar:	O guaco cheiroso é uma planta nativa do Brasil e pode ser encontrada em diferentes regiões do país.
Características visuais:	O guaco cheiroso é uma trepadeira que pode atingir até 3 metros de comprimento. Suas folhas são verde-escuras e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	O guaco cheiroso é conhecido por suas propriedades expectorantes, ajudando a aliviar sintomas de doenças respiratórias como a bronquite, a asma e a gripe. Além disso, a planta também possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.
Como usar medicinalmente:	O guaco cheiroso pode ser consumido em forma de chá, extrato ou tintura para aproveitar seus benefícios medicinais.

Guaraná

Paullinia cupana



Onde encontrar:	O guaraná é uma planta nativa da Amazônia e é cultivada principalmente na região Norte do Brasil.
Características visuais:	O guaraná é um arbusto que pode atingir até 12 metros de altura. Suas frutas são vermelhas e contêm sementes que são utilizadas para a produção de pó de guaraná.
Propriedades medicinais:	O guaraná é conhecido por seu efeito estimulante, ajudando a melhorar a concentração e a reduzir a fadiga. Além disso, a planta também possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
Como usar medicinalmente:	O pó de guaraná pode ser consumido em forma de cápsulas, comprimidos, chás ou adicionado a alimentos para aproveitar seus benefícios estimulantes e nutricionais.

Hamamélis

Hamamelis virginiana



Onde encontrar:	A hamamélis é uma planta nativa da América do Norte e pode ser encontrada em diferentes regiões do mundo, incluindo no Brasil.
Características visuais:	A hamamélis é um arbusto que pode atingir até 5 metros de altura. Suas flores são amarelas e vermelhas e suas folhas possuem forma oval.
Propriedades medicinais:	A hamamélis é conhecida por suas propriedades adstringentes e anti-inflamatórias, sendo utilizada para tratar problemas de pele como acne, eczema e hemorroidas. Além disso, a planta também possui propriedades vasodilatadoras, ajudando a melhorar a circulação sanguínea.
Como usar medicinalmente:	A hamamélis pode ser utilizada em forma de extrato, pomada ou chá para aproveitar seus benefícios medicinais. É importante lembrar que o uso tópico da planta pode causar irritação em pessoas com pele sensível.

Hissopo

Hyssopus officinalis



Onde encontrar:	O hissopo é nativo do Mediterrâneo, mas é cultivado em várias partes do mundo, incluindo o Brasil.
Características visuais:	O hissopo é um arbusto que pode atingir até 60 cm de altura. Suas flores são roxas ou azuis e suas folhas são finas e alongadas.
Propriedades medicinais:	O hissopo é conhecido por suas propriedades expectorantes e antiespasmódicas, ajudando a aliviar sintomas de doenças respiratórias como a tosse e o resfriado. Além disso, a planta também possui propriedades digestivas e anti-inflamatórias.
Como usar medicinalmente:	O hissopo pode ser utilizado em forma de chá, extrato ou óleo essencial para aproveitar seus benefícios medicinais.

Hortelã-pimenta

Mentha x piperita



Onde encontrar:	A hortelã-pimenta é uma planta híbrida, resultado do cruzamento entre a hortelã-água e a hortelã-verde. É cultivada em várias partes do mundo, incluindo o Brasil.
Características visuais:	A hortelã-pimenta é uma planta herbácea que pode atingir até 90 cm de altura. Suas folhas são verdes e possuem um aroma forte e característico.
Propriedades medicinais:	A hortelã-pimenta é conhecida por suas propriedades digestivas, ajudando a aliviar sintomas como náusea, flatulência e indigestão. Além disso, a planta também possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias.
Como usar medicinalmente:	A hortelã-pimenta pode ser consumida em forma de chá, óleo essencial ou cápsulas para aproveitar seus benefícios medicinais. Pode ser encontrado em lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação.

Imburana

Commiphora leptophloeos



Onde encontrar:	A imburana é uma árvore nativa do Brasil, encontrada principalmente na região Nordeste.
Características visuais:	A imburana pode atingir até 10 metros de altura. Suas flores são pequenas e brancas e seus frutos são ovais e amarelados.
Propriedades medicinais:	A imburana é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, sendo utilizada para tratar problemas de saúde como artrite e dores musculares. Além disso, a planta também possui propriedades expectorantes e antitussígenas.
Como usar medicinalmente:	A imburana pode ser utilizada em forma de chá, extrato ou tintura para aproveitar seus benefícios medicinais. É importante lembrar que a planta pode causar irritação na pele e mucosas em algumas pessoas. Pode ser encontrado em lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação.

Inhame

Dioscorea



Onde encontrar:	O inhame é uma planta amplamente distribuída em todo o mundo e pode ser encontrado em várias regiões tropicais e subtropicais.
Características visuais:	O inhame é uma planta com folhas grandes e flores brancas. O tubérculo é a parte comestível da planta e pode ser branco, amarelo ou roxo.
Propriedades medicinais:	O inhame é uma fonte rica em carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. É utilizado na medicina popular para tratar doenças como inflamações, dores musculares, infecções e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	O inhame pode ser consumido cozido, assado ou em forma de farinha. A raiz também pode ser usada externamente como cataplasma para tratar inflamações e dores musculares.

Ipê branco

Tabebuia roseo-alba



Onde encontrar:	O ipê branco é uma árvore nativa do Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	O ipê branco é uma árvore de grande porte, que pode atingir até 30 metros de altura. Suas flores são grandes e brancas, formando um espetáculo visual quando em floração.
Propriedades medicinais:	O ipê branco é utilizado na medicina popular para tratar diversos problemas de saúde, como inflamações, problemas respiratórios e infecções.
Como usar medicinalmente:	O ipê branco é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, inflamações e infecções.

Jacarandá

Jacaranda mimosifolia



Onde encontrar:	O jacarandá é uma árvore nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	O jacarandá é uma árvore de grande porte, que pode atingir até 20 metros de altura. Suas flores são grandes e roxas, formando um espetáculo visual quando em floração.
Propriedades medicinais:	O jacarandá é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, febre, dor de cabeça e problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	O jacarandá é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, inflamações e febre.

Jambu

Acmella oleracea



Onde encontrar:	O jambu é uma planta nativa da região amazônica, mas também pode ser encontrada em outras regiões do Brasil.
Características visuais:	O jambu é uma planta herbácea, que pode atingir até 60 centímetros de altura. Suas flores são pequenas e amarelas, mas a característica mais marcante é o efeito anestésico que a planta causa na boca.
Propriedades medicinais:	O jambu é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como dores de dente, inflamações e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	O jambu é geralmente utilizado na forma de cataplasma, aplicado diretamente sobre a área afetada. O jambu também pode ser utilizado como condimento na culinária regional, proporcionando um efeito anestésico na boca.

Jamelão

Syzygium cumini



Onde encontrar:	O jamelão é uma árvore nativa da Índia, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	O jamelão é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 15 metros de altura. Suas flores são brancas e pequenas, e seus frutos são arredondados e roxos quando maduros.
Propriedades medicinais:	O jamelão é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como diabetes, problemas gastrointestinais e inflamações.
Como usar medicinalmente:	O jamelão pode ser consumido in natura ou na forma de suco, chá ou extrato. O fruto é rico em compostos antioxidantes e possui propriedades antidiabéticas, podendo auxiliar no controle do açúcar no sangue. O jamelão também pode ser utilizado topicamente, na forma de pomadas ou cataplasmas, para tratar inflamações e feridas.

Janaúba

Himatanthus drasticus



Onde encontrar:	A janaúba é uma planta nativa do Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A janaúba é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 10 metros de altura. Suas flores são brancas e pequenas, e seus frutos são cápsulas lenhosas.
Propriedades medicinais:	A janaúba é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, dores musculares, feridas e problemas respiratórios.
Como usar medicinalmente:	A janaúba é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, inflamações e dores musculares. A janaúba também pode ser utilizada topicamente, na forma de pomadas ou cataplasmas, para tratar feridas e inflamações.

Jatobá

Hymenaea courbaril



Onde encontrar:	O jatobá é uma árvore nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	O jatobá é uma árvore de grande porte, que pode atingir até 40 metros de altura. Suas flores são brancas e pequenas, e seus frutos são vagens lenhosas.
Propriedades medicinais:	O jatobá é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas respiratórios, dores musculares e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	O jatobá é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, inflamações e dores musculares. O jatobá também pode ser utilizado para tratar problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria.

Jequitibá

Cariniana legalis



Onde encontrar:	O jequitibá é uma árvore nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	O jequitibá é uma árvore de grande porte, que pode atingir até 50 metros de altura. Suas flores são brancas e pequenas, e seus frutos são cápsulas lenhosas.
Propriedades medicinais:	O jequitibá é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, febre, problemas respiratórios e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	O jequitibá é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, inflamações e febre. O jequitibá também pode ser utilizado para tratar problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria.

Juá

Ziziphus joazeiro



Onde encontrar:	O juá é uma árvore nativa do semiárido brasileiro e pode ser encontrada em várias regiões do Nordeste do país.
Características visuais:	O juá é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 10 metros de altura. Suas flores são pequenas e amareladas, e seus frutos são pequenos e redondos.
Propriedades medicinais:	O juá é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas gastrointestinais, febre e diabetes.
Como usar medicinalmente:	O juá é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas e cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria. O juá também pode ser utilizado para tratar diabetes, pois possui propriedades hipoglicemiantes.

Lantana

Lantana camara



Onde encontrar:	A lantana é uma planta originária da América Central, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A lantana é uma planta arbustiva, que pode atingir até 2 metros de altura. Suas flores são pequenas e coloridas, variando do amarelo ao vermelho.
Propriedades medicinais:	A lantana é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, infecções, problemas gastrointestinais e dores de cabeça.
Como usar medicinalmente:	A lantana é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria, e também pode ser utilizado como antitérmico e analgésico.

Laranjeira amarga

Citrus aurantium



Onde encontrar:	A laranjeira amarga é uma árvore originária da Ásia, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A laranjeira amarga é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 10 metros de altura. Suas flores são brancas e perfumadas, e seus frutos são pequenos e amargos.
Propriedades medicinais:	A laranjeira amarga é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como ansiedade, insônia, problemas digestivos e dores de cabeça.
Como usar medicinalmente:	A laranjeira amarga pode ser utilizada na forma de chá, preparado com as flores ou folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos e para aliviar a ansiedade e a insônia. A laranjeira amarga também pode ser utilizada como tempero na culinária, proporcionando um sabor amargo e refrescante aos pratos.

Língua de vaca

Rumex crispus



Onde encontrar:	A língua de vaca é uma planta nativa da Europa, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A língua de vaca é uma planta herbácea, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são grandes e verdes, com bordas onduladas.
Propriedades medicinais:	A língua de vaca é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas digestivos, problemas de pele e anemia.
Como usar medicinalmente:	A língua de vaca é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como constipação e diarreia, e também pode ser utilizado para tratar anemia. A língua de vaca também pode ser utilizada topicamente, na forma de compressas, para tratar problemas de pele.

Lobeira

Solanum lycocarpum



Onde encontrar:	A lobeira é uma planta nativa do Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país, principalmente no cerrado.
Características visuais:	A lobeira é uma planta arbustiva, que pode atingir até 4 metros de altura. Suas flores são brancas e pequenas, e seus frutos são grandes e amarelos.
Propriedades medicinais:	A lobeira é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas respiratórios, diabetes e câncer.
Como usar medicinalmente:	A lobeira é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas e frutos da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, como asma e bronquite, e também pode ser utilizado para tratar diabetes e como coadjuvante no tratamento do câncer.

Macaé

Erythroxylum suberosum



Onde encontrar:	A macaé é uma planta nativa do Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país, principalmente no litoral.
Características visuais:	A macaé é uma planta arbustiva, que pode atingir até 2 metros de altura. Suas folhas são verdes e brilhantes, e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	A macaé é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas respiratórios, dores musculares, inflamações e problemas gastrointestinais.
Como usar medicinalmente:	A macaé é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas e cascas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, como bronquite e asma, e também pode ser utilizado para tratar dores musculares e inflamações. A macaé também pode ser utilizada para tratar problemas gastrointestinais, como diarreia e disenteria.

Macela de chapéu

Achyrocline satureioides



Onde encontrar:	A macela de chapéu é uma planta nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	A macela de chapéu é uma planta herbácea, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas flores são pequenas e amarelas, agrupadas em capítulos.
Propriedades medicinais:	A macela de chapéu é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas digestivos e insônia.
Como usar medicinalmente:	A macela de chapéu é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as flores da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como dor de estômago e má digestão, e também pode ser utilizado como calmante e para tratar insônia.

Mama cadela

Brosimum gaudichaudii



Onde encontrar:	A mama cadela é uma árvore nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	A mama cadela é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 10 metros de altura. Suas folhas são grandes e verde-escuras, e seus frutos são pequenos e vermelhos.
Propriedades medicinais:	A mama cadela é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, dores de cabeça e febre.
Como usar medicinalmente:	A mama cadela é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar dores de cabeça, febre e inflamações.

Mandioca

Manihot esculenta



Onde encontrar:	A mandioca é uma planta nativa da América do Sul e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	A mandioca é uma planta arbustiva, que pode atingir até 4 metros de altura. Suas folhas são grandes e verde-escuras, e suas raízes são tuberosas e comestíveis.
Propriedades medicinais:	A mandioca é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas digestivos, diabetes e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A mandioca é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como diarreia e disenteria, e também pode ser utilizado para tratar diabetes e inflamações. A mandioca também pode ser consumida como alimento, na forma de raízes cozidas ou farinha.

Manjerona

Origanum majorana



Onde encontrar:	A manjerona é uma planta originária do Mediterrâneo, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A manjerona é uma planta herbácea, que pode atingir até 50 cm de altura. Suas folhas são pequenas e verdes, e suas flores são brancas ou rosadas.
Propriedades medicinais:	A manjerona é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas digestivos, dores de cabeça e ansiedade.
Como usar medicinalmente:	A manjerona é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas e flores da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como cólicas, flatulência e má digestão, e também pode ser utilizado como calmante e para tratar dores de cabeça.

Mangueira

Mangifera indica



Onde encontrar:	A mangueira é uma árvore originária da Ásia, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A mangueira é uma árvore de grande porte, que pode atingir até 30 metros de altura. Suas folhas são grandes e verdes, e seus frutos são grandes e carnudos.
Propriedades medicinais:	A mangueira é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, diabetes e problemas digestivos.
Como usar medicinalmente:	A mangueira é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar inflamações e problemas digestivos, como diarreia e disenteria. A casca da mangueira também pode ser utilizada medicinalmente, na forma de decocção, para tratar diabetes.

Marapuama

Ptychopetalum olacoides



Onde encontrar:	A marapuama é uma planta nativa da região Amazônica e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	A marapuama é uma planta arbustiva, que pode atingir até 5 metros de altura. Suas folhas são grandes e verdes, e suas flores são brancas e pequenas.
Propriedades medicinais:	A marapuama é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como impotência sexual, fadiga, estresse e depressão.
Como usar medicinalmente:	A marapuama é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as raízes da planta. O chá pode ser utilizado para tratar impotência sexual, fadiga e estresse, e também pode ser utilizado como tônico cerebral e para tratar a depressão. A marapuama também pode ser consumida em cápsulas ou em pó.

Maria milagrosa

Thunbergia grandiflora



Onde encontrar:	A maria milagrosa é uma planta originária da Índia, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	A maria milagrosa é uma trepadeira perene, que pode atingir até 6 metros de altura. Suas flores são brancas.
Propriedades medicinais:	A maria milagrosa é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas respiratórios, febre e inflamações.
Como usar medicinalmente:	A maria milagrosa é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, como bronquite e asma, e também pode ser utilizado para tratar febre e inflamações.

Marisco

Lycium chinense



Onde encontrar:	O marisco é uma planta originária da China, mas foi introduzida no Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	O marisco é um arbusto espinhoso, que pode atingir até 3 metros de altura. Suas folhas são pequenas e verdes, e seus frutos são vermelhos e pequenos.
Propriedades medicinais:	O marisco é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas hepáticos, diabetes e inflamações.
Como usar medicinalmente:	O marisco é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas e frutos da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas hepáticos, como hepatite e cirrose, e também pode ser utilizado para tratar diabetes e inflamações.

Maruí

Croton cajucara



Onde encontrar:	O maruí é uma planta nativa da região Amazônica e pode ser encontrada em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	O maruí é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 15 metros de altura. Suas folhas são grandes e verdes, e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	O maruí é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como problemas digestivos, hipertensão e inflamações.
Como usar medicinalmente:	O maruí é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas e cascas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como diarreia e disenteria, e também pode ser utilizado para tratar hipertensão e inflamações. O maruí também pode ser utilizado topicamente, na forma de banho ou compressas, para tratar problemas de pele e feridas.

Matató

Leopoldinia piassaba



Onde encontrar:	O matató é uma palmeira nativa da região Amazônica e pode ser encontrada em vários países da América do Sul, incluindo o Brasil.
Características visuais:	O matató é uma palmeira de grande porte, que pode atingir até 20 metros de altura. Suas folhas são grandes e pinadas, e seus frutos são pequenos e fibrosos.
Propriedades medicinais:	O matató é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas respiratórios e febre.
Como usar medicinalmente:	O matató é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as fibras dos frutos da palmeira. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, como tosse e bronquite, e também pode ser utilizado para tratar febre e inflamações.

Monstera

Monstera deliciosa



Onde encontrar:	A monstera é uma planta nativa da América Central e do Sul, mas foi introduzida em vários países, incluindo o Brasil.
Características visuais:	A monstera é uma planta trepadeira, que pode atingir até 20 metros de altura. Suas folhas são grandes e verde-escuras, com recortes em forma de fenda.
Propriedades medicinais:	A monstera é utilizada na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas respiratórios e indigestão.
Como usar medicinalmente:	A monstera é geralmente utilizada na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas respiratórios, como tosse e bronquite, e também pode ser utilizado para tratar inflamações e indigestão.

Mungulu branco

Vitex megapotamica



Onde encontrar:	O mungulu branco é uma árvore nativa do Brasil e pode ser encontrada em várias regiões do país.
Características visuais:	O mungulu branco é uma árvore de porte médio, que pode atingir até 10 metros de altura. Suas folhas são grandes e verdes, e suas flores são pequenas e brancas.
Propriedades medicinais:	O mungulu branco é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, dores de cabeça e problemas menstruais.
Como usar medicinalmente:	O mungulu branco é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas da árvore. O chá pode ser utilizado para tratar inflamações, como artrite e reumatismo, e também pode ser utilizado para tratar dores de cabeça e problemas menstruais. Além disso, o mungulu branco também pode ser utilizado topicamente, na forma de compressas, para tratar problemas de pele e feridas.

Morango

Fragaria x ananassa



Onde encontrar:	O morango é uma planta originária da Europa, mas é cultivado em várias regiões do Brasil.
Características visuais:	O morango é uma planta herbácea, que pode atingir até 30 cm de altura. Suas folhas são pequenas e verdes, e seus frutos são pequenos e vermelhos.
Propriedades medicinais:	O morango é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas urinários e hipertensão.
Como usar medicinalmente:	O morango é geralmente utilizado na forma de chá, preparado com as folhas da planta. O chá pode ser utilizado para tratar problemas urinários, como infecção urinária e cistite, e também pode ser utilizado para tratar inflamações e hipertensão. O fruto do morango também pode ser consumido como alimento, e é rico em vitamina C e antioxidantes.

Abacaxi

Ananas comosus



Onde encontrar:	O abacaxi é uma planta originária da América do Sul, mas é cultivado em várias regiões do mundo, incluindo o Brasil.
Características visuais:	O abacaxi é uma planta herbácea, que pode atingir até 1 metro de altura. Suas folhas são grandes e verdes, com bordas espinhosas, e seus frutos são grandes e suculentos, com uma casca espinhosa e uma polpa amarela.
Propriedades medicinais:	O abacaxi é utilizado na medicina popular para tratar diversas condições, como inflamações, problemas digestivos e hipertensão.
Como usar medicinalmente:	O abacaxi é geralmente consumido como alimento, e é rico em vitamina C e antioxidantes. Além disso, a bromelina, uma enzima presente no abacaxi, tem propriedades anti-inflamatórias e pode ser utilizada para tratar inflamações, como artrite e sinusite. O abacaxi também pode ser utilizado para tratar problemas digestivos, como indigestão e constipação, e pode ajudar a regular a pressão arterial.