



FITOTERAPIA NOS DIFERENTES SISTEMAS (Urinário e Nervoso)

Profª Ms. Viviani Jaques
@vivijaquesnutri

1

Os fitoterápicos apresentados aqui são alguns exemplos de plantas medicinais que podem ser utilizadas na prescrição geral do nutricionista, de acordo com o Res. nº 680/21, que permite a **todos os nutricionistas** a prescrição de Plantas medicinais *in natura* e chá medicinal na forma de infusão, decocção e maceração.

2

SISTEMA URINÁRIO



3

SISTEMA URINÁRIO

- Os fitoterápicos que atuam no sistema urinário, em geral, são originários de plantas que vivem em ambientes ricos em água: nas margens dos riachos e córregos, ou em regiões alagadas.
- Possuem grande quantidade de minerais e substâncias diuréticas.
- Algumas dessas plantas possuem compostos que solubilizam os cristais que formam os cálculos urinários, podendo também ser analgésicas e antissépticas urinárias.

4

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*)



5

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*)

PARTE UTILIZADA: Planta toda.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** analgésica, antiespasmódica, miorrelaxante, antitérmica, antioxidante, antibacteriana, cicatrizante, anti-inflamatória e antiviral.
- **Sistema urinário:** diurética, litolítica, analgésica e antiespasmódica nos casos de cólica renal, inibe a formação de cálculos, relaxa a musculatura do ureter, tônica dos rins, elimina cálculos.
- **Metabolismo:** uricosúrica.
- **Sistema circulatório:** hipotensora suave.
- **Sistema digestório:** antiviral (hepatite B), hepatoprotetora e antidiarreica.
- **Sistema endócrino:** hipoglicemiante suave.

6

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (sopa) em 150 ml de água, 2–3 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável.
- Não é recomendado para gestantes e lactantes.
- Não deve ser associado a vimblastina (tratamento de câncer).

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Interage positivamente com plantas de forte tropismo renal: cavalinha (*Equisetum arvense*), chapéu de couro (*Echinodorus grandiflorus*), cana do brejo (*Costus spicatus*), conta de lágrima (*Coix lacryma-jobi*), cabelo de milho (*Zea mays*) e abacateiro (*Persea gratissima*).

7

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Pode provocar diarreia em doses mais elevadas (efeito purgativo).
- Em geral apresenta baixa toxicidade aguda e crônica em animais.
- Não usar em doses mais elevadas por mais de 3 meses ininterruptos, devendo-se dar um intervalo terapêutico de 15 dias após este tempo (as folhas contêm doses mínimas de alcaloides pirrolizidínicos).

8

CAVALINHA (*Equisetum hyemale*)



9

CAVALINHA (*Equisetum hyemale*)

PARTE UTILIZADA: Partes aéreas (exceto as inflorescências).

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** remineralizante, principalmente em função da presença de silício solúvel, hemostática e desintoxicante.
- **Sistema urinário:** diurética, melhora o controle da diurese na incontinência urinária (enurese), anti-inflamatória da próstata, analgésica e antisséptica.
- **Pele e anexos:** cicatrizante, anti-acne, antifúngica e venotônica.
- **Sistema circulatório:** hipotensora suave, diurética e reguladora do tônus e elasticidade dos vasos sanguíneos.
- **Sistema endócrino:** hipoglicemiante.
- **Sistema locomotor:** remineralizante, analgésica, anti-inflamatória, estimulante da osteogênese e da consolidação de fraturas ósseas.
- **Sistema reprodutor:** reguladora menstrual.
- **Sistema respiratório:** sudorífica.

10

CAVALINHA (*Equisetum hyemale*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (sopa) em 150 ml de água, 2–4 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes. Contraindicado em pessoas em uso de diuréticos e antiarrítmicos.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Não há dados na literatura.

11

CAVALINHA (*Equisetum hyemale*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Evitar uso prolongado (mais que 60 dias contínuos), pois pode provocar deficiência de tiamina (vitamina B1), por ação da tiaminase.
- Não se recomenda o uso das inflorescências (toxicidade relativa).
- Quadros de intoxicação podem predispor a ocorrência de ataxia, fraqueza muscular, dermatite seborreica, perda de peso (pela ação da nicotina), e o uso crônico pode provocar cefaleias, anorexia e disfagia.

12

CHAPÉU-DE-COURO (*Echinodorus grandiflorus*)



13

CHAPÉU-DE-COURO (*Echinodorus grandiflorus*)

PARTE UTILIZADA: Folhas.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** desintoxicante, anti-inflamatória, analgésica, tônica, antitérmica e antiofídica.
- **Sistema urinário:** diurética, antisséptica, facilita a eliminação de toxinas por infecções das vias urinárias, anti-inflamatória, aumenta o fluxo urinário, analgésica das vias urinárias.
- **Metabolismo:** hipouricemiante.
- **Pele e anexos:** desintoxicante, anti-inflamatória, cicatrizante, fungicida, antisséptica e antialérgica.
- **Sistema cardiocirculatório:** hipolipemiante, hipotensora suave e cardiotônica (inotrópica positiva).
- **Sistema osteoarticular:** hipouricemiante, anti-inflamatória e analgésica.
- **Sistema reprodutor:** melhora as ondas de calor da menopausa.

14

CHAPÉU-DE-COURO (*Echinodorus grandiflorus*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (chá) em 150 ml de água, 3 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Não há dados na literatura. Pode potencializar a ação de medicamentos antihipertensivos.



15

CHAPÉU-DE-COURO (*Echinodorus grandiflorus*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Evitar o uso em gestantes e lactantes por falta de estudos que garantam a segurança. O extrato de chapéu-de-couro apresenta dependendo da concentração, a propriedade angiogênica ou antiangiogênica.
- Evitar em crianças abaixo de 3 anos de idade.
- O uso prolongado em doses elevadas pode causar aumento da excreção de potássio e cálcio.
- Dosagem elevada também pode provocar diarreia.



16

CANA DO BREJO (*Costus spiralis*)



17

CANA DO BREJO (*Costus spiralis*)

PARTE UTILIZADA: Folhas.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** desintoxicante.
- **Sistema urinário:** Infecções urinárias e retenções hídricas, diurética, litolítica e antisséptica.
- **Pele e anexos:** cicatrizante.
- **Sistema cardio-circulatório:** anti-hipertensiva.
- **Sistema digestório:** antidiarreica.
- **Sistema reprodutor:** emenagoga.
- **Sistema respiratório:** expectorante.

18

CANA DO BREJO (*Costus spiralis*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (sobremesa) em 150 ml de água, 2 x/dia, pela manhã e a noite.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Não há dados na literatura.

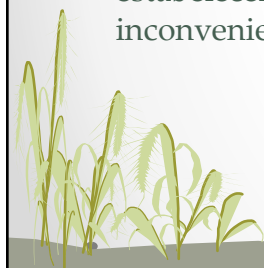


19

CANA DO BREJO (*Costus spiralis*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Como possui elevado teor de ácido oxálico, deve-se evitar uso prolongado em pessoas predispostas à formação de calculose renal por oxalato de cálcio.
- Evitar o uso na gravidez e lactação.
- Apesar de seu efeito diurético pronunciado no início do tratamento, este efeito diminui progressivamente com o tempo de uso, desse modo é útil estabelecer intervalos de 7 dias a cada 15 dias de uso para evitar este inconveniente.



20

ABACATEIRO (*Persea americana*)

PARTE UTILIZADA: Folhas (secas).

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Sistema urinário:** diurética, antisséptica e uricosúrica.
- **Geral:** desintoxicante, antisséptica e diurética.
- **Sistema circulatório:** hipotensora suave e vasodilatadora.
- **Sistema endócrino:** hipoglicemiante.

MODO DE USAR:

Infusão: 01 a 02 colheres (chá) em 150 ml de água, 3–4 x/dia.



21

ABACATEIRO (*Persea americana*)

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável.
- Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Não há dados na literatura.

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Não há dados na literatura.



22

CRANBERRY, OXICOCO (*Vaccinium macrocarpon*)



23

CRANBERRY, OXICOCO (*Vaccinium macrocarpon*)

PARTE UTILIZADA: Frutos.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** anti-inflamatória (flavonoides) e antisséptica.
- **Sistema urinário:** Prevenção e tratamento de infecções urinárias bacterianas, antisséptica.

MODO DE USAR:

- Suco: 01 copo, pelo menos 2 vezes ao dia.

24

CRANBERRY, OXICOCO (*Vaccinium macrocarpon*)

ADVERTÊNCIAS:

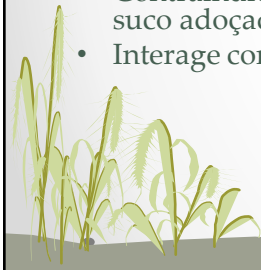
- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável.
- Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Não há dados na literatura.

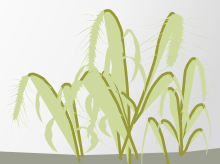
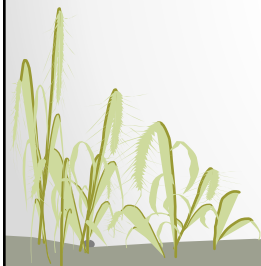
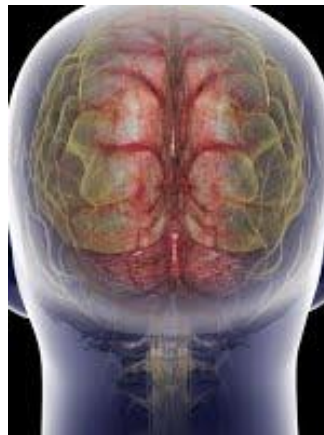
EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Contraindicada em pacientes com alergia a aspirina, gastrite atrófica, diabetes (se for suco adoçado), hipocloridria e urolitíase.
- Interege com varfarina, bloqueadores H2 e inibidores de bomba de próton.



25

SISTEMA NERVOSO



26

SISTEMA NERVOSO

Muitas das plantas com efeito no SNC são ricas em **óleos essenciais**, que possuem grande atividade no SNC, tanto depressora quanto estimulante. Os óleos essenciais, em grandes concentrações ou quantidades, podem reduzir o limiar convulsivo e podem ser neurotóxicos. Por isso, devemos evitar a prescrição de óleos essenciais puros, especialmente para crianças ou para uso prolongado.

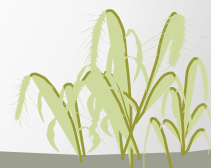
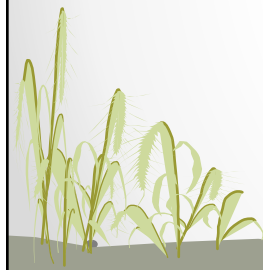


27

ADAPTÓGENOS

A palavra adaptógeno refere-se a um medicamento capaz de aumentar a resistência do indivíduo a uma situação de estresse, ou ainda, capaz de produzir um estado de resistência não específica.

Uma propriedade bastante útil de algumas plantas medicinais é o fato de serem **adaptógenas**.



28

ADAPTÓGENOS

Idealmente, um adaptógeno:

- Não altera o funcionamento normal do organismo.
- Tem ação inespecífica, isto é, modula a resposta a uma ampla variedade de agentes estressores.
- Possui ação reguladora, ou seja, normaliza respostas anormalmente altas ou baixas (Brekhman e Dardymov, 1969).

29

ADAPTÓGENOS

Existe alguma confusão na literatura entre os termos adaptógeno, tônico e estimulante. Segundo a European Medicines Agency (EMA), esses termos são definidos como:

- **Tônicos:** substâncias que atenuam condições de fraqueza ou de perda de força do organismo ou de órgãos.
- **Estimulantes:** provocam aumento temporário da capacidade de trabalho seguido por um período de diminuição acentuada da produtividade, resultando em reações desagradáveis causadas pelos efeitos adversos.
- **Adaptógenos:** provocam aumento da capacidade de trabalho, mas diferentemente dos estimulantes, não apresenta posterior período de decréscimo acentuado da produtividade, mantendo patamares mínimos sem que sejam observados efeitos adversos desagradáveis.

30

ADAPTÓGENOS – GINSENG

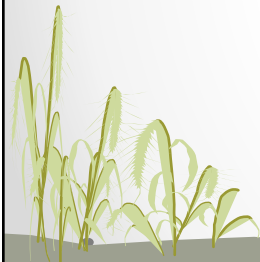
Atualmente, várias espécies recebem o nome “ginseng:”

- Ginseng coreano: *Panax ginseng* L.
- Ginseng siberiano: *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.) Maxim.
- Ginseng americano: *Panax quinquefolius* L.
- Ginseng brasileiro: *Pfaffia glomerata* (Spreng.) Pedersen
- Ginseng indiano: *Withania somnifera* Dun
- Outros exemplos de plantas adaptógenas incluem: *Rhodiola rosea*, *Schisandra chinensis*, *Bryonia alba*, entre outras.



31

ERVA-CIDREIRA (*Lippia alba*)



32

ERVA-CIDREIRA (*Lippia alba*)

PARTE UTILIZADA: Folhas.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** cicatrizante, analgésica, antiespasmódica, antisséptica, antitérmica, hipotensora e sedativa leve.
- **Pele e anexos:** antifúngica e cicatrizante.
- **Sistema circulatório:** hipotensora
- **Sistema digestório:** antiespasmódica, antiulcerogênica, carminativa, colagoga, colerética, antiemética, estomáquica, melhora a síndrome do intestino irritável.
- **Sistema reprodutor:** melhora sintomas de dismenorreia e tensão pré menstrual.
- **Sistema nervoso:** ansiolítica, analgésica e preventiva da migrânea (enxaqueca) das cefaleias crônicas diárias.

33

ERVA-CIDREIRA (*Lippia alba*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 a 03 colheres (chá) em 150 ml de água, 3–4 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

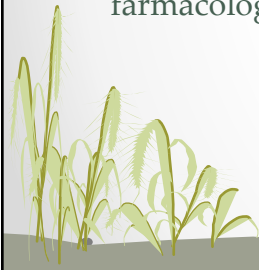
- Pode potencializar todas as outras ervas sedativas do sistema nervoso, assim como os ansiolíticos químicos. O uso concomitante de *Lippia alba* e paracetamol pode aumentar a toxicidade desta droga, pelo uso da mesma via metabólica do citocromo P450.

34

ERVA-CIDREIRA (*Lippia alba*)

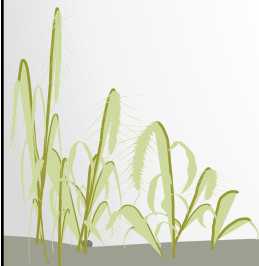
EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Não se recomenda a pessoas com pressão arterial baixa, pois pode agravar o quadro.
- Doses mais elevadas podem provocar irritação da mucosa gástrica, devendo ser evitada em casos de gastrite e úlceras gastroduodenais.
- Em geral, trata-se de uma planta de baixa toxicidade em vários estudos farmacológicos, com boa margem de segurança.



35

LAVANDA (*Lavandula officinalis*)



36

LAVANDA, ALFAZEMA (*Lavandula officinalis*)

PARTE UTILIZADA: Folhas e sumidades floridas.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** antisséptica, antifúngica, analgésica e anti-inflamatória.
- **Sistema nervoso:** analgésica, antiveriginosa, sedativa suave, anticonvulsivante, hipnótica suave, adaptógena e antidepressiva leve.
- **Pele e anexos:** anti-inflamatória e cicatrizante.
- **Sistema circulatório:** tônica da circulação periférica, hipotensora leve e bradicardizante.
- **Sistema digestório:** antiespasmódica, carminativa, estomáquica, colerética, colagoga e vermífuga.
- **Sistema locomotor:** analgésica.
- **Sistema reprodutor:** reguladora menstrual, antisséptica, alivia sintomas do climatério e da tensão pré-menstrual.
- **Sistema respiratório:** broncodilatadora.
- **Sistema urinário:** anti-inflamatória e diurética discreta.

37

LAVANDA, ALFAZEMA (*Lavandula officinalis*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (chá) em 150 ml de água, 3–4 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Pode potencializar o efeito dos benzodiazepínicos.
- Alguns fitoquímicos da planta são incompatíveis com sais de ferro e iodo.
- Pode ser associada a *Rosmarinus officinalis* (alecrim) ou *Hypericum perforatum*, nos casos de depressão, e a *Helianthus annuus* (girassol – sementes) ou *Lippia alba*, nos casos de enxaqueca.

38

LAVANDA, ALFAZEMA (*Lavandula officinalis*)

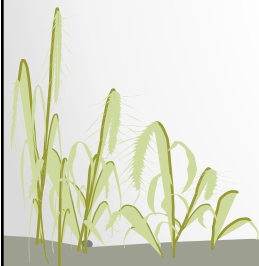
EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Pode irritar a mucosa gástrica (linalol) nas gastrites e úlceras gastroduodenais e causar náuseas e vômitos.
- Usar com cuidado em pacientes com colites e hepatopatias mais graves.
- Não usar em crianças menores que 6 anos de idade, exceto em diluições decimais, por favorecer alterações neurológicas pré-existentes.
- Em dose mais elevada do que a recomendada pode causar sonolência, cefaleia, constipação, dermatite de contato, confusão mental e hematúria.



39

MELISSA (*Melissa officinalis*)



40

MELISSA (*Melissa officinalis*)

PARTE UTILIZADA: Folhas.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** analgésica, antiviral contra herpes simples tipo I e rotavírus AS-11 e antisséptica.
- **Sistema nervoso:** sedativa, ansiolítica, antidepressiva leve, hipnótica, analgésica nas nevralgias faciais e dentárias e cefaleias vasculares e tensionais, melhora zumbidos e vertigens e anticonvulsivante.
- **Pele e anexos:** antiviral (herpes simples) e cicatrizante (uso tópico).
- **Boca:** em gargarejos combate a halitose e estomatite herpética.
- **Sistema circulatório:** hipotensora suave e tônica cardiocirculatória.
- **Sistema digestório:** carminativa, antiespasmódica nas cólicas digestivas inclusive nos recém-nascidos e eupéptica.
- **Sistema reprodutor:** reguladora menstrual.
- **Sistema endócrino:** anti-tireoidiana, bloqueando a ligação do TSH ao seu receptor.

41

MELISSA (*Melissa officinalis*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 a 02 colheres (sobremesa) em 150 ml de água, 2–3 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes. Não utilizar em pacientes com hipotireoidismo.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Pode, em doses elevadas, potencializar a atividade dos medicamentos antitireoidianos, ou inibir a ação dos hormônios tireoidianos sintéticos.

42

MELISSA (*Melissa officinalis*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Em dose mais elevada do que a recomendada pode provocar hipotireoidismo, além de diminuir o seu efeito sedativo.
- A absorção de mais de 2 g do óleo essencial provoca entorpecimento, bradicardia, hipotensão arterial e depressão respiratória.
- O uso em doses mais elevadas pode provocar edema nos membros inferiores, especialmente tornozelos.



43

MULUNGU (*Erythrina verna*)



44

MULUNGU(*Erythrina verna*)

PARTE UTILIZADA: Flores e entrecasca.

- **AÇÕES TERAPÊUTICAS:**
- **Geral:** ansiolítica e cicatrizante.
- **Sistema nervoso:** ansiolítica, calmante, sedativa, hipnótica e relaxante da musculatura lisa.
- **Pele e anexos:** cicatrizante.
- **Sistema osteoarticular:** anti-inflamatória e relaxante muscular.
- **Sistema cardiocirculatório:** hipotensora leve.
- **Sistema endócrino:** hipoglicemiante suave.



45

MULUNGU(*Erythrina verna*)

MODO DE USAR:

Decocção: 02 a 03 colheres (sobremesa) em 150 ml de água, 2–3 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

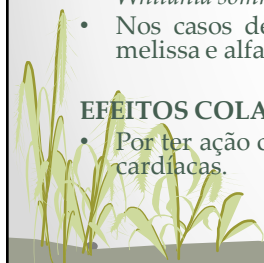
- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Potencializa os efeitos hipnóticos das seguintes plantas: *Passiflora alata* (maracujá) – folhas e flores, *Melissa officinalis* (melissa) – folhas, *Valeriana officinalis* (valeriana) – raiz, *Humulus lupulus* (lúpulo) – folhas e flores, *Lactuca sativa* (alface) – talo e folhas, *Myristica fragans* (noz moscada) – semente, *Whitania somnifera* Dun (Aswagandha) – raízes.
- Nos casos de asma, associar o mulungu com a carqueja e guaco; para insônia, associar com melissa e alface e para problemas hepáticos, associar com carqueja e boldo.

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Por ter ação cardiodepressora é contraindicada nos casos de insuficiência cardíaca e nas arritmias cardíacas.



46

MARACUJÁ-DOCE (*Passiflora alata*)



47

MARACUJÁ-DOCE (*Passiflora alata*)

PARTE UTILIZADA: Folhas e flores.

AÇÕES TERAPÊUTICAS:

- **Geral:** anti-inflamatória, analgésica, antiespasmódica e antisséptica.
- **Sistema(nervoso):** calmante, sedativa, hipnótica, anticonvulsivante, analgésica nas cefaleias e nevralgias.
- **Pele e anexos:** antisséptica e anti-inflamatória.
- **Sistema circulatório:** hipotensor!suave e bradicardizante.
- **Sistema reprodutor:** alivia os sintomas da síndrome de tensão pré menstrual e na sintomatologia neurovegetativa da menopausa, sedativa e emenagoga.
- **Sistema respiratório:** broncodilatadora.
- **Sistema urinário:** diurética suave.

48

MARACUJÁ-DOCE (*Passiflora alata*)

MODO DE USAR:

Infusão: 01 colher (sopa) em 150 ml de água, 1–2 x/dia.

ADVERTÊNCIAS:

- Suspender o uso se houver alguma reação indesejável. Não é recomendado para gestantes e lactantes.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- Potencializa os efeitos dos inibidores da MAO (monoaminoxidase) e dos depressores do sistema nervoso.
- Pode ser associada a outras plantas sedativas ou antidepressivas como: *Hypericum perforatum*, *Valeriana officinalis*, *Salix alba*, *Piper metysticum*, *Erythrina mulungu*, *Crataegus oxyacantha* e *Humulus lupulus*.

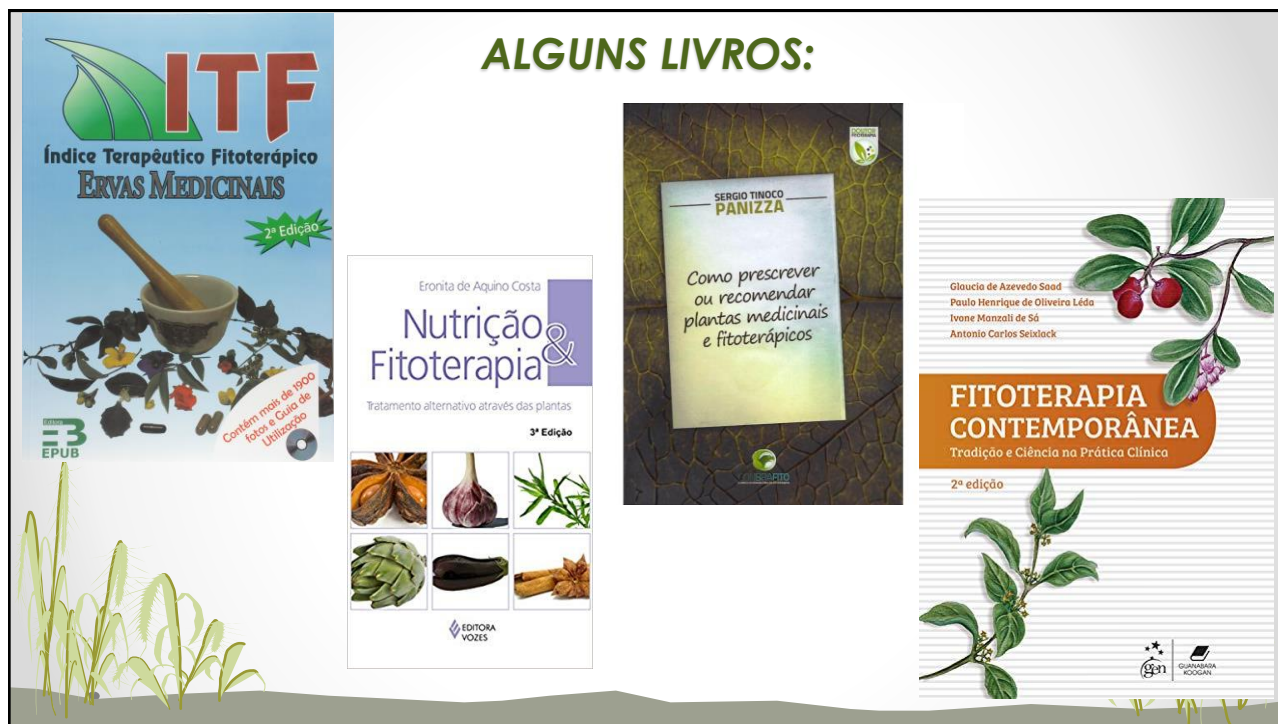
49

MARACUJÁ-DOCE (*Passiflora alata*)

EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Doses muito altas podem provocar náuseas e vômitos, cefaleias, diminuição dos reflexos e depressão respiratória.
- Uso com cuidado em pessoas com pressão arterial baixa, pois pode agravar a hipotensão arterial.
- Os riscos de intoxicação cianídrica só ocorrem em superdosagens, e principalmente com folhas frescas ou frutos imaturos (prunasina).
- Sobredosagem pode raramente provocar alterações hepáticas e pancreáticas.

50



51

MATERIAL CONSULTADO:

- Apostilas do Curso de **Fitoterapia Médica Farmácia da Natureza e Centro Médico de Ribeirão Preto**, edição 2017. Ribeirão Preto. Responsável: Prof. Dr. Fábio Carmona, Presidente do departamento de fitoterapia do centro Médico de Ribeirão Preto, Responsável Técnico Ambulatório de Fitoterápico Farmácia da Natureza, Professor Doutor Departamento de Puericultura e Pediatria – FMRP-USP.
- Síndrome Metabólica - - Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. (n.d.). Retrieved September 7, 2015, from <http://www.endocrino.org.br/sindromemetabolica/>
- Chuengsamarn, S., Rattanamongkolgul, S., Phonrat, B., Tungtrongchitr, R., & Jirawatnotai, S. (2014). Reduction of atherogenic risk in patients with type 2 diabetes by curcuminoid extract: a randomized controlled trial. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 25(2), 144–50. doi:10.1016/j.jnutbio.2013.09.013
- Ejaz, A., Wu, D., Kwan, P., & Meydani, M. (2009). Curcumin inhibits adipogenesis in 3T3-L1 adipocytes and angiogenesis and obesity in C57/BL mice. *The Journal of Nutrition*, 919–925. doi:10.3945/jn.108.100966.919
- SOUZA, S., & PEREIRA, L. (2012). Seleção de extratos brutos de plantas com atividade antiobesidade. *Rev. Bras. Pl. Med.*, ..., 643–648. Retrieved from <http://www.scielo.br/pdf/rbpm/v14n4/11.pdf>
- Han, L.-K., Morimoto, C., Yu, R.-H., & Okuda, H. (2005). Effects of *Coleus forskohlii* on fat storage in ovariectomized rats. *Yakugaku Zasshi : Journal of the Pharmaceutical Society of Japan*, 125(5), 449–453. doi:10.1248/yakushi.125.449
- Gopalakrishna, S., Mariyanna, B., Thekkoot, M., Reddy, R., Tippeswamy, B., & Shivaprasad, H. (2014). Effect of *Coleus forskohlii* extract on cafeteria diet-induced obesity in rats. *Pharmacognosy Research*, 6(1), 42. doi:10.4103/0974-8490.122916

52

- Wadikar, D. D., & Premavalli, K. S. (2014). Beverage from *Coleus aromaticus* reduces leptin levels and improves appetite rating in human volunteers. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 30(6), 702–5. doi:10.1016/j.nut.2013.11.025
- Alkhatib, A. (2014). Yerba Maté (*Ilex Paraguariensis*) ingestion augments fat oxidation and energy expenditure during exercise at various submaximal intensities. *Nutrition & Metabolism*, 11, 42. doi:10.1186/1743-7075-11-42
- Gambero, A., & Ribeiro, M. L. (2015). The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients*, 7(2), 730–50. doi:10.3390/nu7020730
- Coelho, M. M. (2005). Effect of the extracts and fractions of *Baccharis trimera* and *Syzygium cumini* on glycaemia of diabetic and non-diabetic mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 102(3), 465–9. doi:10.1016/j.jep.2005.06.025
- Oliveira, A. C. P., Endringer, D. C., Amorim, L. A. S., das Graças L Brandão, M., & Coelho, M. M. (2005). Effect of the extracts and fractions of *Baccharis trimera* and *Syzygium cumini* on glycaemia of diabetic and non-diabetic mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 102(3), 465–9. doi:10.1016/j.jep.2005.06.025
- Souza, S., & Pereira, L. (2011). Inhibition of pancreatic lipase by extracts of *Baccharis trimera* (Less.) DC., Asteraceae: evaluation of antinutrients and effect on glycosidases. *Revista Brasileira de ...*, 21(3), 450–455. doi:10.1590/S0102-695X2011005000049
- Siqueira, V., & Cortez, D. (2006). Pharmacological studies of *Cordia salicifolia* Cham in normal and diabetic rats. *Brazilian Archives of ...*, 49(March), 215–218. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-89132006000300005&script=sci_arttext
- Cardozo, S., Bona, L. R. de, Barboza, L. T., Andreolla, H. F., Boeck, R., Vieira, V., Tavares, R. G. (2008). Atividade hipolipidêmica do extrato de *Cordia salicifolia* em camundongos submetidos a dieta hiperlipidêmica. *Revista Da AMRIGS*, 52(3), 182–186.

53

- Jurgens, T. M., Whelan, A. M., Killian, L., Doucette, S., Kirk, S., & Foy, E. (2012). Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Online), 12(January), CD008650. doi:10.1002/14651858.CD008650.pub2.Green
- Frankish, N., De Sousa Menezes, F., Mills, C., & Sheridan, H. (2010). Enhancement of insulin release from the β -cell line INS-1 by an ethanolic extract of *Bauhinia variegata* and its major constituent roseoside. *Planta Medica*, 76(10), 995–997. doi:10.1055/s-0029-1240868
- Jorge, A. P., Horst, H., Sousa, E. De, Pizzolatti, M. G., & Silva, F. R. M. B. (2004). Insulinomimetic effects of kaempferitrin on glycaemia and on ¹⁴C-glucose uptake in rat soleus muscle. *Chemico-Biological Interactions*, 149(2-3), 89–96. doi:10.1016/j.cbi.2004.07.001
- SAAD, G.A. et al. *Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica*. RJ: Elsevier, 2009.
- PANIZZA, S.T. *Como prescrever ou recomendar plantas medicinais e fitoterápicos*. São luiz, MA: COMBRAFITO, 2010.

54