



# FITOTERAPIA NOS DIFERENTES SISTEMAS (Urinário e Nervoso)

Profª Ms. Viviani Jaques  
[@vivijaquesnutri](https://www.instagram.com/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 arvensis*), chapéu de couro (*Echinodorus grandiflorus*), cana do brejo (*Costus spicatus*), conta de lágrima (*Coix lacryma-jobi*), cabelo de milho (*Zea may*) 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 contém 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.

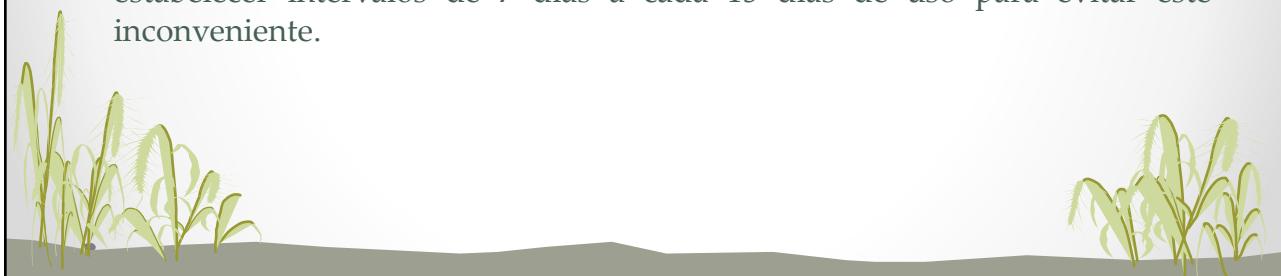


19

## 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 calcúlose 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.
- Interage 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 (Brekhan 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, antivertiginosa, 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-infamatória 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 annus* (girassol – sementes) ou *Lippia alba*, nos casos de enxaqueca.



38

## LAVANDA, ALFAZEMA (*Lavandula officinalis*)

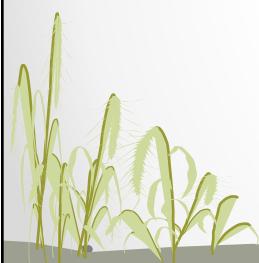
### EFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- 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*)



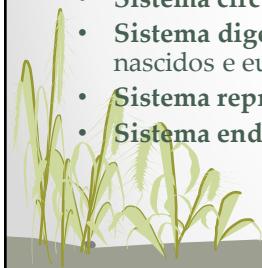
40

## 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.

### EEFEITOS COLATERAIS E TOXICIDADE:

- Por ter ação cardiodepressoriva 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:** hipotensora!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.

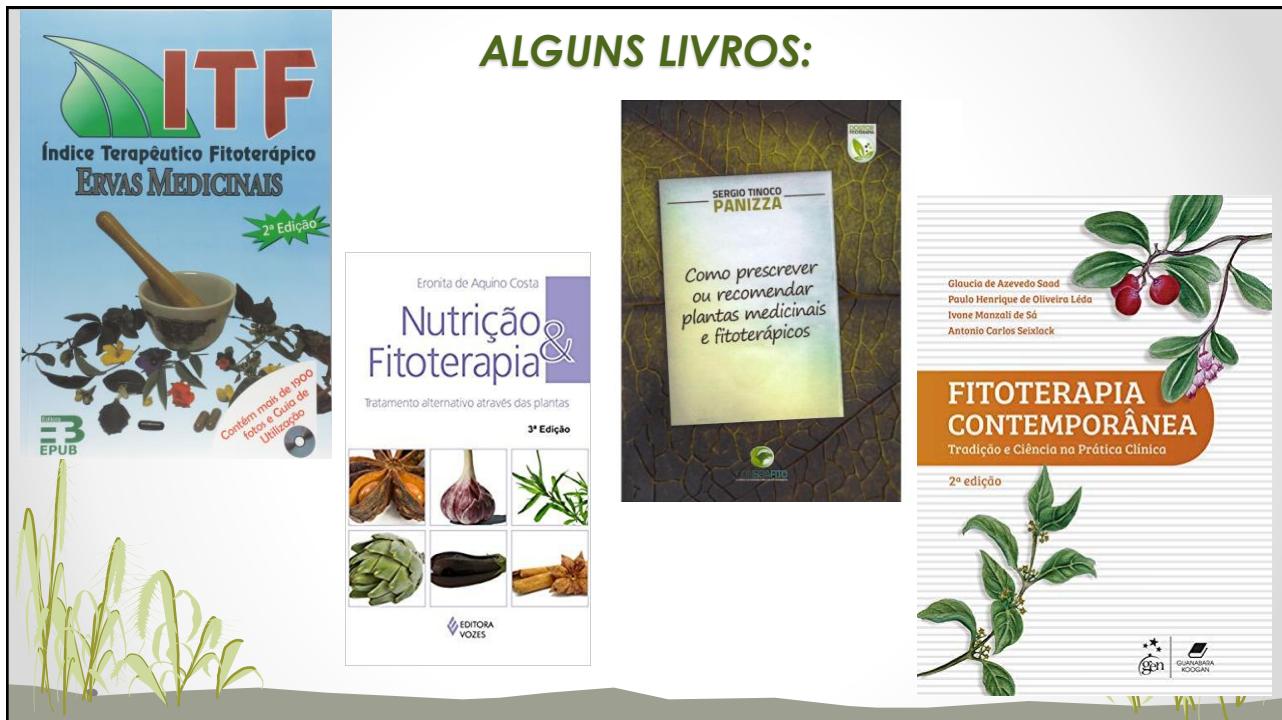
### INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS:

- 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*.

## 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.



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 Cármoma, 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 antioxidação. *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
- Alkhathib, 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](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