



Fitoterapiando

Ademar Menezes Jr.

Orientações e Indicações para o uso de Plantas Medicinais



Introdução

Este material apresenta algumas **sugestões de uso de produtos naturais e fitoterápicos** para os principais casos atendidos ao longo de **25 anos da OFICINA DE ERVAS** e dos meus **30 anos** de trabalho com plantas medicinais.

Desde a fundação da Oficina de Ervas, o objetivo foi atender os clientes nas suas mais diversas necessidades em relação ao bem-estar e saúde, com uso de produtos naturais.

Com os cursos de fitoterapia da Oficina de Ervas que ministrei, direcionados a vários profissionais da saúde desde a fundação da farmácia, pudemos acumular muito conhecimento, trocar experiências, acompanhar casos e avaliar resultados de forma enriquecedora ao longo desses anos. Isso nos deu a segurança de divulgar nosso trabalho, para que **mais pessoas possam aproveitar** desse conhecimento acumulado.

Sabemos que as pesquisas e novas tecnologias aparecem frequentemente e isso faz com que essas **informações não sejam engessadas**, podendo se alterar com o tempo, sempre com o intuito de aprimoramento.

O material é uma base para orientar sobre a possibilidade de se usar a fitoterapia. Entendemos que ela funciona como uma **aliada que pode complementar tratamentos** e/ou melhorar os resultados terapêuticos.

Agradecemos a todos os profissionais que colaboram para o engrandecimento da fitoterapia no Brasil e no mundo, e principalmente aos colaboradores que fizeram da Oficina de Ervas um nome de referência em conhecimento e qualidade. Agradecemos também aos clientes que depositaram sua confiança em nosso trabalho e aos profissionais que continuam a acreditar na sua missão de ajudar seus pacientes.

Estamos sempre à disposição!



Sumário

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Antiagregante plaquetário

Arteriosclerose

Hipertensão

Hipotensão

Insuficiência Venosa e Síndrome Pós-trombótica

Varizes / Peso nas Pernas

Úlcera Varicosa

7

7

7

9

9

9

11

SISTEMA DIGESTÓRIO

Aftas, Gengivite, Periodontite e Abscessos Dentários ...

Constipação Intestinal (Intestino Preso)

Diarreias.....

Diverticulite.....

Dor de Garganta

Esteatose Hepática (Gordura no Fígado)

Estomatite.....

Flatulência (Gases)

Gastrite/Pangastrite.....

Gastrite com H. pylori.....

Gastrite com Refluxo

Halitose.....

Hemorroida.....

11

12

12

13

14

16

16

17

17

17

18

18

19

Hepatite	20
Indigestão (Má Digestão ou Dispepsia)	20
Pedra na Vesícula	20
Síndrome do Intestino Irritável (SII)	21
Úlcera Estomacal	21
Verminose	22
Vômitos	22
SISTEMA ENDÓCRINO	23
Colesterol Elevado (Hipercolesterolemia)	23
Cortisol Elevado	24
Diabetes tipo 2 e pré-diabetes	24
Gota (Ácido Úrico Elevado)	25
Hipoglicemia	26
Hipotireoidismo	26
Inapetência (Falta de Appetite)	26
Lactação Baixa ou Insuficiente	27
Obesidade/ Sobrepeso/ Emagrecimento	27
Triglicérides Elevado	29
SISTEMA ESQUELÉTICO	30
Artrite Reumatoide e Artrose	30
Osteoporose e Osteopenia	31
SISTEMA HEMATOPOIÉTICO	32
Anemia	32
Dengue	32

SISTEMA IMUNOLÓGICO	33
Imunidade Baixa (Infecções Recorrentes)	33
SISTEMA MUSCULAR	34
Fadiga Muscular	34
Fibromialgia	35
SISTEMA NERVOSO	36
Agitação	36
Ansiedade	36
Cansaço Físico ou Mental	37
Enxaqueca	38
Memória, Aprendizado ou Concentração Baixos	39
Neuropatias	40
TDHA (Déficit de Atenção e Hiperatividade)	41
SISTEMA REPRODUTOR FEMININO	42
Candidíase	42
Cólica Menstrual (Dismenorreia)	43
Endometriose	43
Hemorragia	44
Infertilidade (Tentantes)	44
Leucorreia (Corrimento Vaginal Patológico)	44
Libido Baixa	45
Menstruação Irregular	45
Menopausa e Climatério	46
Mioma Uterino	47

Secura Vaginal	47
Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)	47
Tensão Pré-menstrual (TPM)	48
SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO	48
Ejaculação Precoce	48
Fertilidade ou Testosterona Baixas	49
Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)	49
Impotência	50
SISTEMA RESPIRATÓRIO	51
Amigdalite	51
Asma	51
Bronquite	52
COVID-19	52
Enfisema Pulmonar	53
Gripe	53
Resfriados Constantes em Crianças	54
Resfriados Constantes em Adultos	55
Rinite Alérgica	55
Sinusite	56
SISTEMA SENSORIAL	57
Cansaço Visual	57
Labirintite e Zumbido no Ouvido	57
Otite Externa	57
SISTEMA TEGUMENTAR	58

Acne	58
Alopécia (Cabelos/ Barba/ Sobrancelhas)	58
Celulite	59
Dermatite Atópica	59
Disidrose (Eczema Disidrótico)	60
Erisipela	60
Fissura Anal	61
Furunculose	61
Herpes	62
Melasma	63
Micose de Pele (Pano Branco)	64
Pediculose (Piolho)	64
Psoríase	64
Vitiligo	65
SISTEMA URINÁRIO	66
Cálculo Renal (menor que 7mm)	66
Infecção Urinária de Repetição	66
Retenção de Líquidos e Edemas	67

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Hipertensão



Sete Sangrias Extrato Fluido

Tomar de 10 a 20 gotas em um pouco de água morna, 2 a 3 vezes ao dia, conforme necessidade.

SAIBA MAIS

Embaúba Extrato Fluido

Tomar de 10 a 20 gotas em um pouco de água morna, 2 a 3 vezes ao dia, conforme necessidade.

SAIBA MAIS



Hipotensor calmante

Valeriana pó 400mg. Tomar 1 cápsula 2 a 3 vezes ao dia.

SAIBA MAIS

Hipotensor diurético

Folha de Abacate Extrato Fluido. Tomar de 10 a 20 gotas em água morna, 2 a 3 vezes ao dia, conforme necessidade.

SAIBA MAIS





Outros produtos
Óleo de Alho, Crataegus, DHA,
Lippia alba.

SAIBA MAIS

SISTEMA DIGESTÓRIO

Gastrite/ Pangastrite



Extrato Fluido Composto de Espinheira Santa + Guaçatonga

Tomar 20 gotas 3 vezes ao dia, 30 minutos antes das refeições. (diluir em água morna para evaporar o álcool). Analgésico e cicatrizante. Usar por 4 a 6 meses, mesmo que os sintomas desapareçam.

SAIBA MAIS

SISTEMA ENDÓCRINO

Colesterol Elevado (Hipercolesterolemia)

Arroz vermelho 600 mg E.S

(extrato seco a 3%)

Tomar 1 cápsula no almoço e jantar. Reduz o colesterol, triglicerídeos e o depósito de gordura nas artérias. Diminuir a dose para 300mg quando estabilizar a taxa de colesterol ou usar outros medicamentos alopáticos.

SAIBA MAIS





Composto Extrato Fluido Alcachofra 70% + Cúrcuma 30%

Tomar 20 gotas em um pouco de água morna após café, almoço e jantar. Usado principalmente em casos de colesterol elevado de origem genética.

SAIBA MAIS

Alcachofra E.S. 225mg + Berinjela E.S. 225mg.

Tomar 1 cápsula 3 vezes ao dia. Controla colesterol de origem alimentar.

SAIBA MAIS



Outros produtos:
Cassiolumina, Ômega 3, Chlorella,
DHA, Okralin

SAIBA MAIS

Orientações:

- Evite a ingestão de alimentos gordurosos, carboidratos e açúcares em excesso.
- Fazer regime de emagrecimento, caso esteja com sobrepeso.
- Praticar exercícios físicos regularmente.

SISTEMA ESQUELÉTICO

Artrite Reumatoide e Artrose

UCII 40mg

Tomar 1 cápsula pela manhã. O UCII é um colágeno tipo II, específico para articulações. Ele age juntamente com o sistema imunológico, protegendo as articulações e cartilagens, além de evitar mais desgaste.

SAIBA MAIS



Boswellia serrata

Extrato seco 300mg

Tomar 1 cápsula após café e após o jantar. Possui ação anti-inflamatória, sobretudo para sistema osteoarticular e musculo esquelético.

SAIBA MAIS



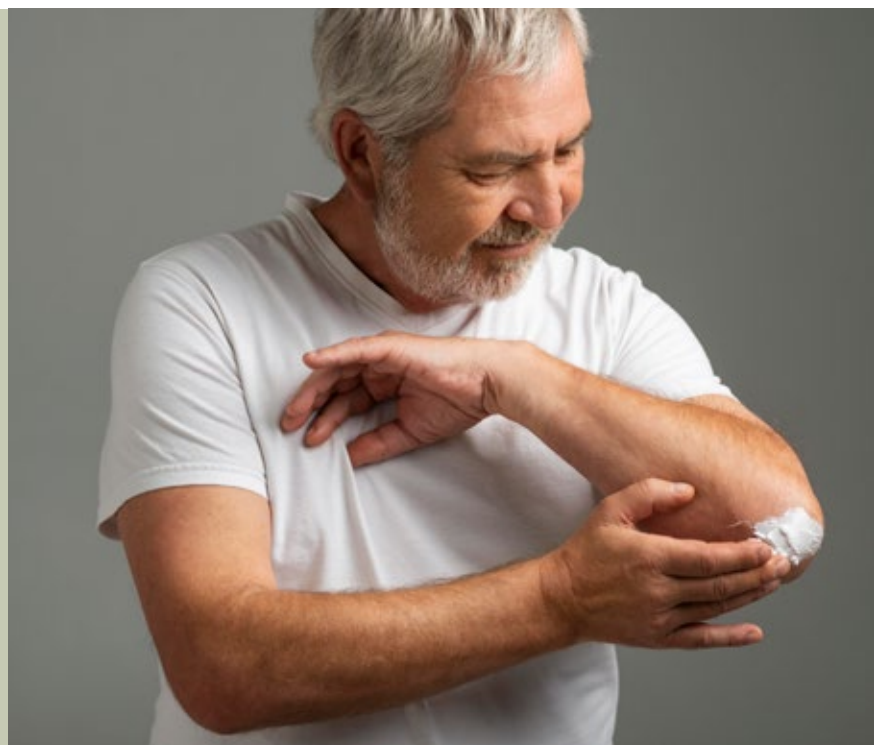
Uso Externo:

Creme de Erva Baleeira Composto

(Óleo Essencial e Extrato de Erva Baleeira, Extrato de Arnica montana, Óleo de Copaíba e Óleo Essencial de Menta) Os ativos proporcionam ação analgésica e anti-inflamatória.

Modo de usar: passar no local com dor ou inflamação 2 a 3 vezes ao dia.

SAIBA MAIS



SISTEMA HEMATOPOIÉTICO

Anemia



Extrato Fluido composto de Crajiru 70% + Jatobá 30%

Tomar 20 gotas em água morna após café, almoço e jantar. Fonte de ferro, melhora disposição.

SAIBA MAIS

Chlorella 500mg

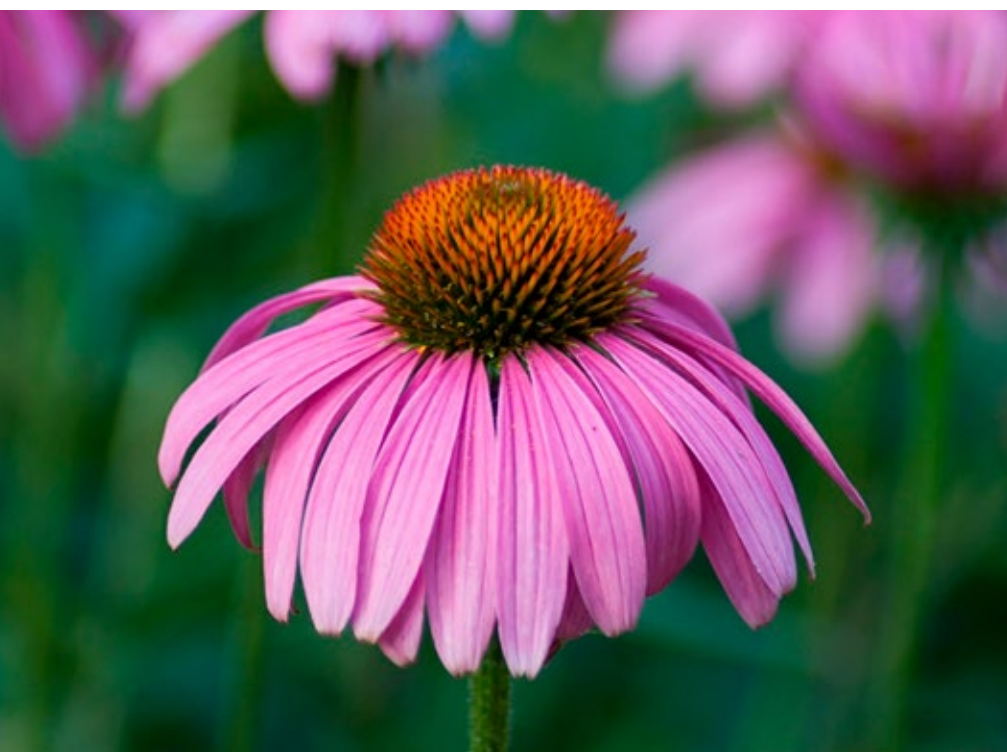
Tomar 1 cápsula após café, almoço e jantar por 6 meses. Melhora a imunidade, é fonte de proteínas, vitaminas e minerais essenciais.

SAIBA MAIS



SISTEMA IMUNOLÓGICO

Imunidade Baixa (Infecções Recorrentes)



Equinácea Extrato Fluido

Tomar 20 gotas em um pouco de água morna, 3 vezes ao dia por 60 dias. Pausar por 30 dias e repetir se necessário. (adultos)

SAIBA MAIS

Xarope de Pelargonium Composto (infantil)

Pelargonium (Anti-inflamatório, imunoestimulante, antibiótico, expectorante) + Coco (Antiviral) + Curcuma (Anti-inflamatório, antialérgico, antioxidante, antisséptica e cicatrizante) + Mel

1 a 6 anos – 2,5mL 3 vezes ao dia por 60 dias.

6 a 12 anos – 5mL 3 vezes ao dia por 60 dias.

SAIBA MAIS



Xarope de Coco + Equinácea

Tomar 1 colher (sobremesa ou chá, conforme idade), 3 vezes ao dia, por 60 dias. Pausar por 30 dias e repetir, se necessário. (infantil)

SAIBA MAIS

Tintura Composta de Coco + Equinácea

Tomar 40 gotas em água, 3 vezes ao dia por 60 dias. Pausar por 30 dias e repetir, se necessário. (diminuir dose para criança)

SAIBA MAIS



Outras plantas:

Unha de Gato, *Agaricus blazei*,
Chlorella, Astragalus

SAIBA MAIS

SISTEMA MUSCULAR

Fadiga Muscular

**Coenzima Q10 (Ubiqusome) 50mg
+ Magnésio Malato 300mg
+ Curcumina 100mg**

Tomar 1 cápsula após o café e jantar.

SAIBA MAIS



Obs.: UBIQSOME® é uma formulação inovadora da coenzima Q10 com melhor absorção e disponibilidade para o organismo. A dose recomendada é de 100mg ao dia.

SISTEMA NERVOSO

Cansaço Físico ou Mental

Avaliar a causa para escolher o tratamento (estresse, excesso de atividade, depressão, anemia, desbalanceamento hormonal, menopausa, má alimentação, convalescença, etc).

Rhodiola rosea E.S. 300mg

Tomar 1 cápsula 2 vezes ao dia. Adaptógeno. Melhora o rendimento de trabalho e memorização.

SAIBA MAIS



Ginseng Siberiano E.S. 200mg

Tomar 1 cápsula 2 vezes ao dia. Melhora estados de fadiga física, mental e astenia funcional. Aumenta resistência muscular.

SAIBA MAIS



SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

Cólica Menstrual (Dismenorreia)



Em crise:

Tintura composta de Quitoco + Agoniada + Mentrasto + Artemísia vulgaris (25% cada)

Tomar 40 gotas em água morna 3 vezes ao dia ou conforme necessidade.

SAIBA MAIS

Preventivo:
Óleo de Prímula 500mg
Tomar 1 cápsula 2 vezes ao dia.

SAIBA MAIS



SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

Fertilidade ou Testosterona Baixas

Tribulus E.S. 250mg + Epimedium E.S.250mg + Feno Grego E.S. 300mg
Tomar 1 dose antes do almoço e jantar. Aumenta a produção de testosterona e produção de espermatozoides.

SAIBA MAIS



SISTEMA RESPIRATÓRIO

Amigdalite



Spray bucal de Mel, Romã e Própolis
Aplicar várias vezes ao dia. Ação antibiótica e adstringente.

SAIBA MAIS

Tintura de Romã

Pingar 40 gotas em um pouco de água morna. Fazer gargarejos 2 a 3 vezes ao dia. Ação antisséptica e adstringente.

SAIBA MAIS



SISTEMA SENSORIAL

Cansaço visual



Luteína 5 mg + Zeaxantina 0,5 mg

Tomar 1 a 2 cápsulas ao dia. Pode ser associada ao *Tanacetum parthenium* E.S. 74mg 2 vezes ao dia em caso de enxaqueca. A Luteína associada a Zeaxantina apresenta uma sinergia na proteção dos olhos contra danos devido à exposição à luz solar e iluminação artificial.

SAIBA MAIS

SISTEMA TEGUMENTAR

Celulite

Ginkgo biloba 150mg + Centella asiatica 200mg

Tomar 1 cápsula 3 vezes ao dia. Melhora a drenagem e circulação periférica.

SAIBA MAIS





Uso externo:
Creme de Arnica (Arnica + Gengibre + Centela asiática + Castanha da Índia + Café Verde + Unha de Gato + Chá Verde + L-Carnitina + Lipossomas de Cafeína + Laranja Amarga + Óleo Essencial de Erva Baleeira)
Aplicar e massagear. Promove lipólise, melhora a circulação, diminui inflamação e sensibilidade.

SAIBA MAIS

SISTEMA URINÁRIO

Retenção de Líquidos e Edemas



Composto Extrato Fluido de Folha de Abacate 50% + Chapéu de Couro 50%

Tomar 20 gotas em água morna 3 vezes ao dia. Ação diurética rápida. Pode diminuir a dose com a melhora.

SAIBA MAIS

Obs.: Buscar ajuda médica para diagnosticar a causa.

Outras plantas diuréticas:

Cavalinha, Cabelo de Milho, Quebra Pedra e Uva Ursi.

SAIBA MAIS



Para adquirir o material completo, clique aqui:

<https://www.fitoterapiando.com.br/ebook-orientacoes-indicacoes-fitoterapicas>