

6CFTDAPMT01.P**PLANTAS MEDICINAIS: ASPECTOS DO USO DE FITOTERÁPICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA HUMANA**Alex da Silva Barbosa⁽¹⁾ Ednardo Gabriel de Sousa⁽¹⁾ Maria Aparecida Silva⁽¹⁾; Heide Suellem Miranda Costa Oliveira⁽¹⁾; Marcos Barros de Medeiros⁽³⁾

Centro de Formação de Tecnólogos/Curso de Graduação em Ciências Agrárias/ MONITORIA

RESUMO: A utilização das plantas medicinais se difundiu no mundo todo, atualmente o seu uso é comumente, independente das classes sociais, pois propiciam melhor qualidade de vida, em virtude das propriedades fitoterápicas, como também homeopáticas, alopáticas e farmacológicas. Este trabalho tem por objetivo demonstrar algumas espécies medicinais bem como sua forma de utilização, trabalho que teve colaboração da turma do Curso de Graduação em Ciências Agrárias do Campus III da UFPB.

Palavras-Chave: Herbário, Fitoterapia, Fitofarmacologia,

1. Introdução

A medicina tem evoluído nos últimos anos, ao passo que, novos produtos especialmente os naturais ganham espaço, a preferência por eles têm sido uma realidade marcante e, sobretudo a adoção de terapias com uso de plantas medicinais, nesse contexto as farmácias de manipulação, empresas ligadas à farmacologia ganham espaço, e investem em pesquisas para o descobrimento e fabricação de novos medicamentos.

A história nos reporta ao século XVI, quando o médico suíço Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, conhecido como "Paracelsus" (1493-1541), formulou a "Teoria das Assinaturas", baseada no provérbio latim *similia similibus curantur*, "semelhante cura semelhante". Com esta teoria acreditava-se que a forma, a cor, o sabor e o odor das plantas estavam relacionados com as suas propriedades terapêuticas, podendo dar indícios de seu uso clínico. Algumas destas plantas passaram a fazer parte das farmacopéias alopáticas e homeopáticas a partir do século XIX, quando se começou a investigar suas bases terapêuticas (Elvin-Lewis, 2001).

Em nossa realidade a adoção de medicamentos naturais, sobretudo pela sua funcionalidade no organismo vivo é o que os torna eficazes. Eles propiciam uma melhor qualidade de vida ao passo que condicionam um estado de melhor saúde das pessoas, a exemplo das infusões, que contribuem significativamente para a regulação metabólica de um organismo.

O presente trabalho tem por finalidade abordar as características de algumas espécies medicinais, suas aplicações e Indicações Terapêuticas no tratamento de enfermidades comumente acometidas em populações humanas.

2. Metodologia

O professor titular da disciplina de Plantas Medicinais, com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem orientou aos alunos que cursavam a disciplina, conjuntamente com os monitores, a criação de um herbário fitoterapêutico com base na experiência de populares, cujo conhecimento adquirido vem sendo transmitido ao longo de suas gerações. A coleta das diversas espécies vegetais foi realizada pelos graduandos do Curso de Ciências Agrárias, dando-se preferência àquelas plantas medicinais que são comercializadas nas feiras livres, cultivadas e tradicionalmente utilizadas na fitoterapia e farmacologia popular, por moradores do campo de da cidade, nos municípios de Bananeiras e Solânea, no Estado da Paraíba.

As espécies vegetais descritas neste trabalho são abundantemente encontradas nas microrregiões do Brejo e Curimataú paraibano.

Procurou-se estabelecer mediante entrevistas aos consumidores quais as propriedades medicinais, o modo de uso, as recomendações de dosagens e quais as partes utilizadas da planta. O estudo resultou na elaboração de um catálogo ilustrado contendo um fragmento desidratado de folha ou outro tecido do vegetal de cada espécime coletado, descrevendo-se os aspectos etnobotânicos e fitoterapêuticos de uso popular da planta.

⁽¹⁾ Monitor(a) Bolsista(a); ⁽³⁾ Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a).

Neste trabalho estão apresentados os resultados da experiência, contendo as informações específicas, resultantes da obtenção feita em pesquisa bibliográfica e do levantamento feito pelos alunos em campo.

3. Algumas Espécies de Uso na Fitoterapia

3.1 Plantas que atuam no aparelho digestivo

Erva-cidreira-de-arbusto (*Lippia Alba* (Mill) N. E. Brown). **Indicações Terapêuticas:** Distúrbios gástricos de origem nervosa, úlceras gástricas, pilóricas e duodenais. Funciona ainda como antiespasmódico, estomáquico, carminativo, calmante, digestivo. Atua no combate à insônia, febre e a asma. É estimulante da secreção biliar, regulador de menstruação e utilizada para enxaqueca, desmaios, vertigens e epilepsia. **Parte usada:** Folhas frescas ou secas. **Modo de Uso:** Infusão e Tintura; Em seguida é só coar e tomar. **Modo de preparo:** Para infusão¹, 1 colher de sopa de folhas frescas para cada ½ litro d'água, tomar 4 a 6 xíc. de chá ao dia ou em casos mais leves uma xícara pela manhã e outra a noite. **Outros usos:** planta melífera. **Composição química:** Óleo essencial contendo citral, citronelal, citronelol, linalol e geraniol. **Toxicologia:** popularmente não se recomenda o uso por hipotensos (pressão baixa). Sua parte utilizada é a folha, é contra indicada para hipotensos (pressão baixa).

Jurubeba (*Solanum paniculatum* L.). **Indicações Terapêuticas:** Diurética, desobstruente tônico, antiinflamatória. Emprega-se popularmente com bom resultado para combater as icterícias, cistites, febres intermitentes, prisão de ventre e as inflamações do baço (suco dos frutos). Externamente empregam-se as folhas amassadas sobre machucados. A raiz é indicada nas dispepsias atônicas e na diabete. Desobstruente do fígado. **Parte usada:** Raízes e frutos. **Modo de Preparo:** Maceração² 4 gramas de folhas ou frutos verdes em um copo de água fria; também consumida sob forma de vinhos, bastando para tanto deixar macerar no vinho branco. Infusão 2 colheres de sopa de folhas ou flores ou frutos picados para 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras de chá morno, sem açúcar, por dia. **Composição química:** Alcalóides esteróides, como por exemplo, a solanina. **Toxicologia:** Como a planta apresenta alcalóides e esteróides, recomenda-se evitar seu uso prolongado.

Hortelã da Folha Grossa (*Coleus amboinicus* Lour). Pertence à família *Laminaceae*, é uma erva perene, tortuosa, pilos-tormentosa e aromática, encontrada em toda a América Tropical. **Indicações Terapêuticas:** Possui propriedades antibacteriana, antifebril, antiinflamatória da boca da garganta, anti-séptica bucal e da garganta, também age como calmante digestivo e da tosse quando usada como chá, combate a insônia. **Parte usada:** Folhas frescas ou secas. **Modo de Uso:** Infusão e Óleo; **Modo de preparo:** Para infusão, 1 xícara de folhas frescas para cada ½ litro d'água, tomar 2 a 4 xícara de chá ao dia ou em casos mais leves uma xícara pela manhã e outra a noite. **Toxicologia:** A menta e mentol não devem ser empregados em lactentes e crianças de pouca idade, pois podem causar dispnéia e asfixia.

Alho *Allium sativum* L. **Indicações Terapêuticas:** Estimulante das secreções estomacais e biliares. São também muito conhecidas as propriedades vermífugas do alho, tanto anti-helmínticas quanto antiprotozoários, principalmente a ameba (Bulbo e Decoção). Por ser um inibidor das proteases, o alho afeta a concentração sérica de alguns antiretrovirais que utilizam a mesma via metabólica, como o indinavir e o saquinavir, reduzindo sua concentração em até 50%. Isto serve de alerta para que se tenha cautela no uso indiscriminado da planta,

¹ A infusão costuma ser indicada para flores, folhas ou frutos, mas pode-se utilizá-la outras partes das ervas. Primeiro, pique a planta e reserve. Depois coloque água no fogo e, quando ela estiver em ebulição, jogue na chaleira os pedaços da erva. Tampe. Deixe ferver por alguns segundos, apague o fogo e mantenha a mistura descansando por dez ou quinze minutos.

² Na maceração, pode-se usar qualquer parte da erva. Pique-a bem, ou amasse-a com pilão, antes de mergulhá-la em água, álcool de cereais, óleo, vinagre ou vinho. A escolha do líquido deve ser feita de acordo com o objetivo que se deseja alcançar. Para fins culinários, vinagre, óleo e vinho são excelentes; para fins terapêuticos ou cosméticos, o vinagre é pouco apropriado. As partes tenras das plantas, incluindo flores, folhas e sementes, devem ficar em maceração por no mínimo 12 horas. No caso de cascas e raízes macios, ou de talos amolecidos, esse período sobe para 18 horas. Quando se tratar de cascas, raízes e talos grossos, duros, a maceração precisa durar um dia inteiro. Muitas vezes, bem mais do que isso, ficando em descanso por 10 à 15 dias. Antes de usar, é recomendável coar a mistura em tecido, espremendo-a bem antes de se desfazer dos resíduos.

principalmente em pacientes que vivem com HIV e que façam uso do “coquetel” anti-HIV. É utilizado ainda como anti-séptico das vias respiratórias (Bulbo e Tinturas). **Parte usada:** Bulbo (“dentes”). **Modo de Uso:** Como vermífugo, gripes e coriza utilização os Bulbos sob a forma de decocção³. Insônia (Bulbo/Infusão) Dores reumáticas (Bulbo/Cataplasma⁴) **Composição química:** Óleo essencial contendo aliina, que por ação da enzima alinase forma a alicina. Derivados do tiofeno e diversos derivados sulfurados voláteis que lhe conferem cheiro desagradável. **Toxicologia:** O alho cru pode causar indigestão, e também pode causar irritação na mucosa, e na pele. Em doses exageradas, pode causar irritação gástrica

Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) **Indicações Terapêuticas:** Estimulante estomacal e cólicas. Recomenda-se a todas as pessoas cujo estomago seja preguiçoso para digerir. Atua ainda no combate as febres intermitentes e a febre tifóide. Uma tosse pertinaz desaparecerá com infusões de alecrim. Atua também no tratamento da asma, coqueluche, bronquite, hemorróidas, pressão alta, pâncreas, histeria, estresse, caspas e queda de cabelos. **Parte usada:** Folhas frescas ou secas e inflorescências. **Modo de Uso:** Decocção de folhas. Uma xícara ao dia após o almoço e o jantar. Uma infusão de alecrim faz-se com 4 gramas de folhas por uma chávena de água a ferver. Tome-se depois das refeições. **Composição química:** Óleo essencial contendo principalmente pinene, canfero, borneol, acetato de bornila e cânfora. Das folhas foi isolado o diterpeno rosmarinina. **Toxicologia:** Doses altas ou uso prolongado pode causar gastroenterites e/ou nefrites

Boldo-do-chile (*Peumus boldus* Mol.). Monimiaceae. **Indicações Terapêuticas:** Problemas hepáticos, das vesículas (colagogo) e colérico. Cálculos biliares, diurético, prisão de ventre, afecções no estômago, tonturas, insônia, tic dos olhos, gases Possui propriedades estimulantes e tônicas, que ativam a produção de saliva e do suco gástrico e, por isso, é ministrado em casos de problemas estomacais e distúrbios das funções gástricas. O chá preparado com as folhas mostrou-se eficiente para auxiliar no tratamento do fígado, ativando a produção de bilis. Cura enfermidades do fígado, hepatites, prisão de ventre, fraqueza orgânica, reumatismo, gases estomacais, gastrite e falta de apetite. Serve também para curar ressacas. **Parte usada:** Folhas frescas ou secas. **Modo de Uso:** infusão tomar uma xícara antes das refeições. Tintura 1 ml a cada 8 horas. Extrato 10 a 20 gotas a cada 8 horas. **Toxicologia:** não é indicado para pessoas que possuam doenças hepáticas graves ou em casos de hipersensibilidade a algum de seus componentes. Quando abusado pode causar tonturas, vômitos e diarreias.

Camomila *Matricaria chamomilla*. **Indicações Terapêuticas:** Dores abdominais e cólicas intestinais. Digestão, diarreias infantis, vermes, dentição, náuseas, cistite (Folhas/Infusão). Queimaduras solares e eczemas (Planta/Infusão – aplicar sobre a lesão). É calmante e digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos. Trata-se de uma das ervas mais antigas que a humanidade já utilizou. O intenso aroma despertou o interesse pela planta e antigos pesquisadores, atraídos pelo doce perfume, acabaram por descobrir várias das propriedades que tornaram a camomila tão famosa. **Composição química:** Óleo essencial contendo camazuleno, matricina, bisabolol, um cicloeteracetileno, flavonóides e colina. **Parte usada:** flores (capítulos florais como pedúnculos até 2 cm) e folhas frescas ou secas. **Modo de Uso:** infusão tomar três xícaras ao dia. Tintura 1 ml a cada 8 horas. Extrato 10 a 20 gotas a cada 8 horas. **Toxicologia:** deve ter o uso moderado por gestantes ou pessoas alérgicas a algum de seus componentes.

³ **DECOCÇÃO.** Esse método é o mais adequado para cascas, bulbos, caules, frutos secos, raízes e sementes. Nesse caso, as plantas, picadas, são colocadas em uma chaleira com água fria. Leve ao fogão, espere ferver e aguarde de 5 a 10 minutos antes de tirá-la do fogo. Para fins medicinais, o chá por decocção deve ser tomado quente.

⁴ **CATAPLASMA DE ERVAS FRESCAS:** aplicadas amassadas diretamente sobre a parte afetada, sem preparação prévia. **CATAPLASMA DE ERVAS SECAS:** Colocadas no interior de um saquinho e aplicadas frias ou quentes, de acordo com o caso. Estas cataplasmas são recomendadas para combater câimbras, nevralgias, dores de ouvido, etc. **CATAPLASMA SOB FORMA DE PASTA:** Ervas são socadas até formarem uma papa, que podem ser aplicadas diretamente, ou sob dois panos, no local. Quando não se tem erva fresca, usa-se a seca. Aí é preciso água fervendo nas ervas, para auxiliar formação de papa. Outra maneira de preparar o cataplasma é mergulhar a erva em vinagre de maçã e misturar com farinha integral para dar liga. Espalha-se a mistura quente e úmida em um tecido, que se coloca sobre o local afetado. Passe óleo na pele antes de aplicar cataplasma quente. Um pedaço de plástico sobre o cataplasma conserva o calor.

Erva-doce ou Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill e *Pimpinella anisum* L.) **Indicações Terapêuticas:** Cólicas e gases intestinais. Azia, vômitos, diarreia, asma, expectorante, icterícia e anemia. Facilita a menstruação. É uma espécie herbácea perene, de caules erectos múltiplos chegando até 2m de altura, possui inflorescências terminais compostas, com 5 a 15 cm de diâmetro, caracteriza-se por seu uso medicinal como estimulante, aromática, expectorante, purificante, rubesfaciente e tônica, pode ser usada na terapia diurética, carminativa e expectorante, o infuso facilita a digestão, alivia a flatulência e cólicas intestinais, acalma excitação nervosa e a insônia, age contra cólica em recém nascidos, há afirmações que ela auxilia na produção do leite materno. É utilizada também para velas aromáticas, sabonetes e óleo essencial, muito usado como repelente. **Parte usada:** Planta toda e/ou frutos. **Modo de uso:** De uso terapêutico para fazer o chá utiliza-se duas colheres de sopa para 250 ml de água. Tomar 1 xícara após as refeições. **Composição química:** Óleo essencial, contendo anetol, metilchavicol, anisaldeído e derivados dimetilícos de estilboestrol. **Toxicologia:** Nas doses recomendadas, atóxica.

3.2 Plantas Medicinais que atuam no sistema urinário. Diuréticos.

Carqueja (*Baccharis trimera* (Less). **Indicações Terapêuticas:** Inflamações das vias urinárias, rins e bexiga. Pelo seu gosto amargo, a medicina popular recomenda-a para combater problemas digestivos e hepáticos. Com efeito diurético, auxilia no emagrecimento e no controle da diabetes. Pelo mesmo motivo, deve ser usada com moderação. Outras Indicações Terapêuticas má digestão, diabetes, afecções febris, afecções gástricas das vias urinárias, epáticas e biliares (icterícia, cálculos biliares etc.); afta, agmedalite, anemia, anjina, anorexia, asma, astenia, azia, bronquite, bronquite asmática, angina, gota, baço, diarreia, chagas venéreas, coadjuvante em regimes de emagrecimentos, desintoxicação do fígado, diabetes, diarreias, dispepsias, enfermidades da bexiga, dos rins, dos pâncreas e do baço, esparmo, estelidade feminina, estamatite, inflamações na garganta, má-circulação, prisão de ventre, impotência sexual masculina e vermes. **Parte usada:** cascas da planta ou folhas frescas ou secas. **Modo de uso:** Infusão 1 xícara (café) em ½ lito de água. Tomar duas xícaras após as refeições e ao deitar ou 3 xícaras ao dia. Infusão para uso externo – 60g em 1 litro de água. Aplicar nos locais afetados. Banhos parciais ou completo. **Composição química:** É uma planta amarga, contém óleo essencial composto principalmente por nopineno, carquejol, acetato de carquejilo e sesquiterpenos. **Toxicologia** – não pode ser utilizado por gestantes, e lactantes, doses excessivas podem baixar a pressão.

Milho Zea mays L. **Indicações Terapêuticas:** Afecções dos rins e das vias urinárias. Cistites, febre, gota, abaixa a pressão arterial, catarro, dores reumáticas (barbas/cabelos/Decocção). Cicatrizante (Folhas/Decocção – aplicação sobre a lesão). Os estigmas (cabelos) do milho novo, fresco ou seco, em infusão purifica o sangue, sendo poderoso diurético, cálculo renal e na bexiga, cistite, distúrbios cardíacos, febre, retenção de urina, inflamação da bexiga, nefrite. **Parte usada:** estigmas (barbas ou cabelos) **Modo de uso:** Decocção 3 xícaras ao dia. Extrato aquoso 3 xícaras ao dia. **Toxicologia:** pessoas com dificuldade de urinar, pode aumentar com inflamação na próstata. Não devem ser usados por pessoas com inflamação da bexiga.

3.3 Plantas Medicinais que atuam no sistema respiratório (Antitussigênos e Emolientes Galactagogas):

Eucalipto (*Eucalyptus Globulis* Labill) **Indicações Terapêuticas:** Expectorante e anti-séptica das vias respiratórias. Ciática, cistite e coqueluche. Sinusite, rinite, asma, tuberculose e mal hálito (Folhas/Infusão). Função parasiticida e desinfetante (Folhas/Infusão aplicados por fricção sobre o ambiente contaminado). É uma planta de porte arbóreo grande e que atinge até 70m de altura, possui propriedade adstringente, anti-séptica, anti-inflamatória, anti-microbiana, anti-virótica, aromática, balsâmica, calmante e descongestionante, suas partes mais utilizadas são casca de árvore e o óleo essencial, pode ser usada as folhas secas realizando uma infusão logo em seguida inala-se o vapor. **Parte usada:** Folhas verdes e secas. **Modo de uso:** Infusão 3 xícaras ao dia. **Composição química:** Óleo essencial (0,8-1,0% v/p) contendo

eucaliptol ou cineol, a-pineno e b pineno (VI), a-terpinol (LXI-II) e borneol (XII). **Toxicologia:** Pode causar náuseas, vômitos e diarreia.

3.4 Plantas Medicinais usadas para no sistema circulatório (varizes, flebite, absessos):

Arruda (*Ruta Graveolens* L.) pertence à família *Rutaceae* é nativa da região mediterrânea, é uma erva perene de clima temperado a subtropical, não tolera excesso de umidade, planta de pleno sol. **Indicações Terapêuticas:** Varizes, flebites e abscessos. Regulariza o fluxo menstrual (Folhas/Infusão). Doenças dos olhos, sarna, micoses e piolhos (Planta toda/Decocção aplicado sobre as áreas afetadas). Tem função anti-hemorrágica, vermífida, anti-inflamatória, estimulante, mas, é abortiva. Pode ser usada para tratar da dor de ouvido e problemas nos olhos, reguladora da menstruação, ameniza efeitos de ressaca e também piolhos. **Parte usada:** Planta (folhas, flores e frutos) **Modo de Uso:** é usada comumente como uso tópico e infusões na proporção de 20g da planta para 1l de água. Seu cataplasma pode ser utilizado sobre as partes(varizes) afetadas.

3.5 Plantas Medicinais que atuam como antisséptico e resolutivo da cavidade oral :

Rumã (*Punica granatum*) é uma fruta oxidante, mineralizada e refrescante, é um arbusto pequeno da família das *Puniaceae* originária da África setentrional adaptada ao Brasil. **Indicações Terapêuticas:** é comumente utilizada para combater rouquidão, afecções na boca, garganta e gengivas, auxilia na prevenção de aftas. É um importante fitoterápico no combate a solitárias vermes, inflamações na mucosa bucal, cólicas, hemorróidas, inflamações gastro-intestinais, carbúnculo e diarreias. **Parte usada:** flores e frutos. **Modo de uso:** Infusão, sua recomendação é de 50g das casca dos frutos para 1l de água .

3.6 Plantas Medicinais consideradas sedativas do sistema nervoso central:

Alface (*Lactuca sativa* L.) **Indicações Terapêuticas:** Sedativo nervoso, insônia. É uma olerícula, tem ação anti-ácida, anti-reumática e digestiva. Calmante do estômago e do sistema nervoso, diurética, hemóptica, laxativa, grande fonte de vitamina A, elemento importantíssimo para o bom funcionamento dos órgãos da visão, conserva a saúde da pele e das mucosas. Combate a vertige (folhas/Infusão). Amaciante e contusões da pele (Folhas/Suco aplicado sobre a lesão). Suas partes mais utilizadas são as folhas, talos e raízes. **Parte usada:** folhas secas e caule. **Modo de uso:** Infusão – 2 xícaras (ao levantar e ao deitar) e tintura – 1 ml a cada 8 horas. Suco 20 a 80 g por dia. **Composição química:** Contém cumarinas e os flavonóides acacetina, luteolina e quercitina, nas formas livre e combinada. Contém ainda, lactonas sesquiterpênicas, como a lactupicrina, lactucina e a 8-deoxilactucina, e iixerinas. **Toxicologia:** Atóxica.

4. Algumas Espécies que Atuam nas Disfunções Metabólicas Antitumorais e Antiviral

Graviola (*Annona muricata* Linné) **Indicações Terapêuticas:** Anticancerígeno, antitumoral, antimicrobiano, antiparasítico, hipotensivo. Antiespasmódico, antidesintérica, anti-reumática, antinevrálgica, diurético. Existem estudos e pesquisas comprovadas mostrando que a graviola tem excelentes efeitos para redução de tumores malignos. **Parte usada e modo de uso:** o Amazonas Peruano as raízes, a casca e as folhas são utilizadas para diabete, sedativo e antiespasmódico. Tribos nativas da Guiana usam chá da casca da folha como sedativo e Tônico do coração. Já no Amazonas Brasileiro, o chá da folha é para problemas do fígado e o óleo que sai da fruta é misturada com óleo de azeitona para combater a nevralgia, reumatismo e artrites. Países como Jamaica, Haiti, Taiti, Índias Ocidentais e outros utilizam tudo da Graviola. Assim sendo o suco de fruta e a fruta é usada para febres, parasitas e diarreia. A casca e as folhas são utilizadas como antiespasmódico, sedativo, para a circulação do coração, tosse, gripe, partos difíceis, asma, astenia, hipertensão e parasitas. Porém, a uma das maiores descobertas da graviola, foi sua sensacional capacidade de agir contra o células do câncer, mostrando em testes em laboratório, um potencial extraordinário.

6. Conclusão

As plantas medicinais desempenham um importante papel na qualidade de vida e na saúde humana. O conhecimento empírico é fator determinante na ampla divulgação e nas pesquisas realizadas nesse setor, por instituições públicas e empresas de fitofármacos.

O consumo dessas essências vegetais é importante para a satisfação do nosso organismo em metabólitos importantes para a nossa sobrevivência, sobretudo o que diz respeito à prevenção e ao combate de doenças, sendo importantes para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

7. Referências Bibliográficas

- CEDINE, C.A. Repelente de Insetos. Lisboa Farmácia Técnica. Nº 5 de 2006 1-3 p. Citronela. Disponível em <http://www.culinaria.dnonline.com.br/noticias> Acessado em 3 de dezembro de 2006.
- CRUZ, M.G. O Uso de Óleos Essenciais na Terapêutica. 2002. Disponível em <http://www.ufmt.br/etnoplan/artigos> Acesso em 4 de dezembro de 2006.
- ELVIN-LEWIS, Memory. Should we be concerned about herbal medicines? *J. Ethnopharmacol.*, Amsterdam, v.75, p.141-164, 2001.
- ESCALA. Disponível em: www.escala.com.br Acesso em: 27 de novembro de 2006.
- JPEREGRINO. Disponível em <<http://www.jperegrino.com.br/Natureza/anador.htm>> Acesso em: 20/03/2007.
- Revista Ervas & Plantas que Curam, Nº 2. Editora Escola LTDA. São Paulo-SP. 1999.
- Revista Especial Ervas Mediciniais. Escala Rural. Ano I, Nº4. Editora LTDA. São Paulo-SP. 1998.
- Revista - Especial Ervas Mediciniais. Escala Rural. Editora Escala LTDA. São Paulo. SP. 1998.
- RIBEIRO, Paulo Guilherme F; DINIZ, Rui Cépil "Cultivo de Plantas Aromáticas e Mediciniais". Iapar. Paraná-Brasil.
- PLANTAMED. Disponível em <http://www.plantamed.com.br/ESP/Zea_mays.htm> Acesso em: 01/03/07.
- VITAMINAESCIA. Disponível em < <http://www.vitaminasescia.hpg.ig.com.br>> Acesso em: 01/03/07.
- COTIANET Disponível em < <http://www.cotianet.com.br/eco/> Acesso em: 01/03/07.
- PLANTASERVAS Disponível em <http://www.plantaservas.hpg.ig.com.br> Acesso em: 01/03/07.
- UNIRIO Disponível em <http://www.unirio.br/gastronomiavancada> Acesso em: 01/03/07.
- HERBARIO Disponível em < <http://www.herbario.com.br>> Acesso em: 01/03/07.
- JARDIM DE FLORES Disponível em <http://www.jardimdeflores.com.br> Acesso em: 01/03/07.