

RODA DE ESTUDO DE PLANTAS (REP) DE PINDAMONHANGABA

NOME CIENTÍFICO: *Foeniculum vulgare* Mill.

FAMÍLIA BOTÂNICA: Apiaceae (Umbelliferae) - Angiospermae

NOMES POPULARES: erva-doce, erva-doce-brasileira, falsa-erva-doce, falso-anis, fioho, funcho, funcho-bastardo, funcho-comum, funcho-doce, funcho-italiano, funcho-vulgar.

ORIGEM E DESCRIÇÃO BOTÂNICA: nativa da Europa, erva perene bianual, entouceirada, aromática. Folhas inferiores alargadas e superiores mais estreitas com pecíolo alargado como bainha que envolve o caule, compostas, pinadas, com folíolos reduzidos a filamentos. Flores pequenas, hermafroditas, de cor amarela, dispostas em umbelas. Os frutos são oblongos, compostos por dois aquênios (sementes).

PARTE UTILIZADA: Sementes (frutos secos do tipo aquênio)

PRINCÍPIOS ATIVOS: óleos essenciais (fenchona, anetol 90 a 95%, limoneno, foeniculina), fitosteróis, cumarinas, glicosídeos, flavonóides, mucilagem, pectina, taninos, ácidos orgânicos, sais minerais, compostos fenólicos, glicídeos.

USO MEDICINAL:

- Sistema imunológico: Vit. C, antioxidantes, Selênio (auxilia na produção das células T e estimula o aumento de leucócitos)
- Sistema respiratório: expectorante
- Sistema digestório: carminativo, antiespasmódico, tônico, estomático, estimulante, purificante, antiinflamatório, azia, vômitos
- Sistema circulatório: Estimula a dilatação dos capilares, aumentando a circulação cutânea.
- Sistema reprodutor: em altas doses estimula o fluxo menstrual
- Sistema endócrino: galactagogo

DOSAGEM/MODO DE USAR: Uso interno:

- chá de infusão ou decocção: 1 colher (chá) sementes + 150ml de água. Posologia: tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia

Fonte consultada:

LORENZI, H., MATOS, F.J.A. Plantas Medicinais no Brasil: Nativas e Exóticas. 2ª. Ed. Nova Odessa-SP. 2008.

MATOS, F.J.A- Plantas medicinais 2ª edição – Imprensa Universitária UFC

PEREIRA et al. Manual prático de multiplicação e colheita de plantas medicinais. UNAERP, 2011.

MORAES, I.F.; SUAREZ M.T.R. Alquimia das Plantas Medicinais. Editora Cabral Farmacopéia brasileira

PEREIRA, A. M. S. et al. Formulário Fitoterápico da Farmácia da Natureza. 4 ed. São Paulo: Bertolucci, 2024

PEREIRA, A. M. S. (Org.). Formulário de Preparação Extemporânea: Farmácia da Natureza. 2 ed. São Paulo: Bertolucci, 2020

FITOTERAPIA BRASIL (site) - <https://fitoterapiabrasil.com.br/>

Elaboração: GETI-FITO (Grupo de Estudo e Trabalho Interinstitucional)

Apoio: Casa de Agricultura de Pindamonhangaba/CATI