

[Digite aqui]

RODA DE ESTUDO DE PLANTAS - REP - SETEMBRO / 2025

Nomes Populares: Tanchagem, Tansagem, Plantago, língua de vaca, Plantagem, Sete nervos,

Nome científico: *Plantago major* L. **Outras espécies:** *P. ovata* Forssk (européia); *P. lanceolata* L.; *P. australis* (comum nas bordas de matas em nossa região) **Família botânica:** Plantaginaceae

Origem e descrição botânica: Existem cerca de 200 espécies de plantago. Esta planta é originária das regiões frias da Europa, mas está naturalizada no Brasil. Herbácea anual, com até 30 cm de altura, raízes fibrosas, fasciculadas, sem caule. A *Plantago major* possui folhas longo-pecioladas, inteiras e oval-arredondadas a *Plantago lanceolata* possui folhas curtas-pediculadas, levemente dentadas e lanceoladas, carnosas e moles. Em ambas as espécies, as folhas nascem em torno de um eixo, formando rosetas ao nível do solo, têm nervuras evidentes em ambas as páginas, ficam rentes ao chão. As flores minúsculas, brancas, rosadas ou esverdeadas nascem em longas espigas eretas entre as folhas. A reprodução é por sementes, em solos úmidos, férteis e clima temperado, plantio no final do inverno. A colheita deve ocorrer 3 meses após o plantio.

Parte utilizada: Folhas e sementes

Indicações e Princípios ativos:

A droga vegetal contém principalmente **mucilagens**, flavonoides, glicosídeos (aucubina e catalpol), feniletanóides (acteosídeos, taninos e ácido silícico). Ações: antiinflamatória, anti séptica, cicatrizante.

- Sistema digestivo: acidez estomacal, inflamação de intestino, diarreia, hemorróidas, Afecções de orofaringe (estomatites, aftas, gengivite, inflamação de dente, amigdalite, faringite, sinusite), intoxicações, diverticulite (usar sementes)
- Sistema reprodutor: Inflamações de útero e ovários. antisséptica, anti-inflamatória e redutora de miomas uterinos
- Sistema respiratório: gripe, resfriado com secreção expectorante, mucolítica, anti-inflamatória, broncodilatadora e alérgica
- Sistema excretor: diurética suave, anti-inflamatória e analgésica do trato urinário
- Pele: cicatrizante, antifúngica e antiinflamatória, Afecções de pele (abscesso, feridas, espinhas, acne, furúnculo, úlceras, queimaduras, feridas em mama, assadura e picada de inseto).
- Infecções oculares (conjuntivite, terçol)
- Sistema circulatório: hipolipemiante e hipotensora,
- Sistema endócrino: hipoglicemiante suave
- Sistema osteo muscular: uricosúrica, Herpes Zoster, Doenças reumáticas
- Sistema imunológico: imunomoduladora e antialérgica, Herpes Zoster

Formas de uso: Uso interno

- **Chá infusão:** 1 colher (sopa) folha seca triturada para 200ml de água fervente. Tomar 1 xícara (chá) 3 X/dia
- **Chá maceração:** 1 colher (chá) sementes para 1 xícara (chá) água fria. Deixar em repouso durante a noite e tomar pela manhã
- **Tintura:** 5 a 20 ml/dia
- **Folha macerada:** nas afecções de orofaringe 2 a 3 vezes ao dia.
- **Folhas tenras** podem ser consumidas junto com saladas verdes.

Uso externo

- **Chá infusão:** 2 colheres (sopa) folha seca triturada para 200ml de água fervente. Fazer aplicações locais, bochechos ou gargarejos.

Contra-indicação e efeitos adversos: potencializa os efeitos dos compostos digitálicos, aumentando o risco de intoxicação.

Evitar o uso em pacientes hipotensos, com obstrução intestinal, em grávidas e lactantes. Super dosagem pode causar arritmias e hipotensão arterial.

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

Fonte consultada:

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

TESKE M, Trentini A.M.M Compêndio de Fitoterapia. 3ª Edição Abril 1997

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

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

ALONSO, J. Fitomedicina: curso para profissionais de saúde, 1ª Edição 2008