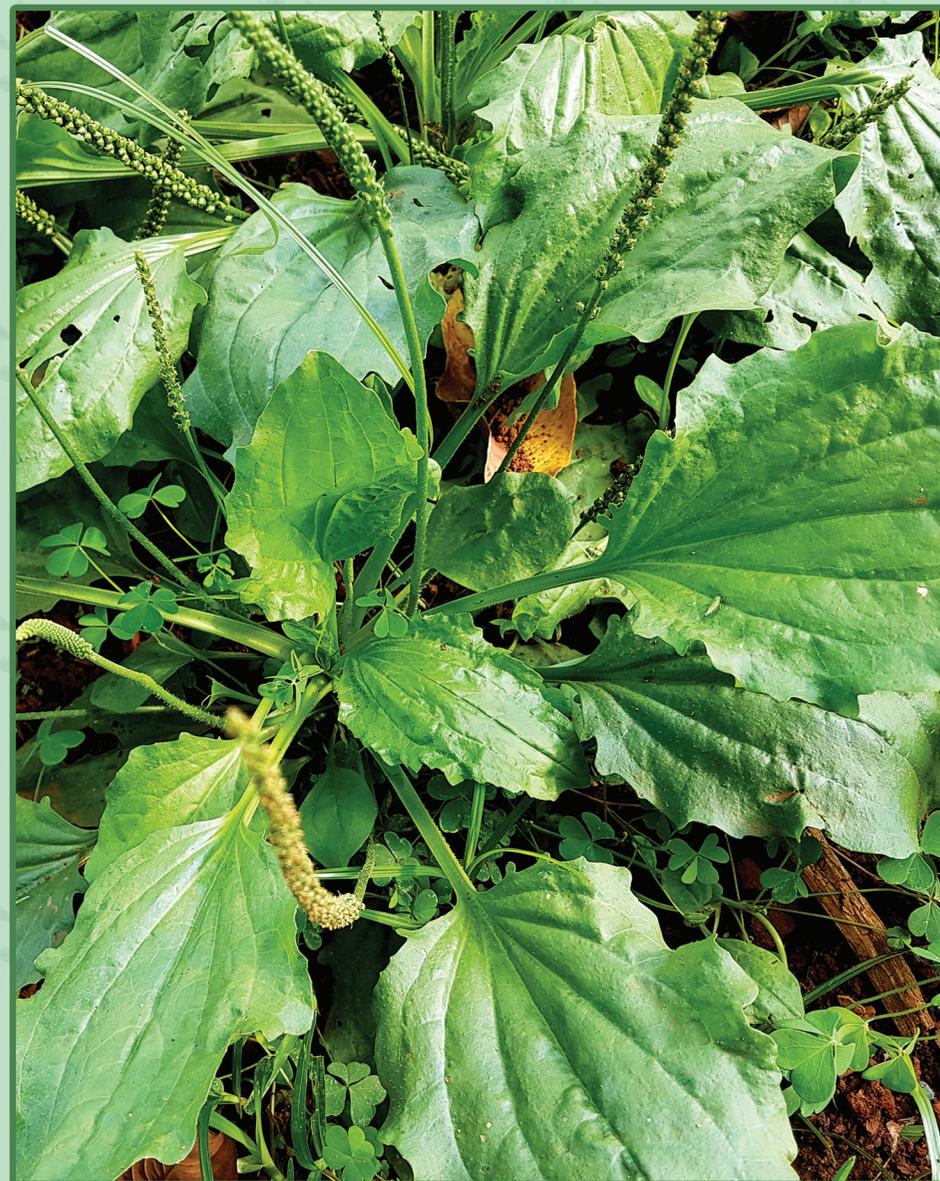


7 - Referências

1. LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2 ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
2. CARVALHO, J. C. T. **Fitoterápicos anti-inflamatórios: aspectos químicos, farmacológicos e aplicações terapêuticas**. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2004.
3. CARNEIRO, D. M. et al. **Essência da Saúde: plantas medicinais e alimentação**. Goiânia: Ciência da Saúde Editora e Livraria, 2014.
4. PANIZZA, S. T. et al. **Uso Tradicional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. 1 ed. São Luis: CONBRAFITO, 2012
5. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 1ª edição. Brasília: Anvisa, 2018.
6. PANIZZA, S. **Plantas que curam: cheiro de mato**. São Paulo: Ibrasa, 1997.
7. NEWALL, A. C. et al. **Herbal medicines: a guide for health-care professionals**. London: Pharmaceutical Press, 1996.

TANCHAGEM

PLANTA AUXILIAR NA PROMOÇÃO À SAÚDE



Diretoria de Assistência Farmacêutica
Gerência do Componente Básico da Ass. Farmacêutica
Núcleo de Farmácia Viva
Riacho Fundo I - DF - Fone: (61) 3399-4162
farmaciaviva.df@gmail.com

Elaboração:
Devana Simões
Nilton Luz Netto Junior

Colaboração:
Jailson Ribeiro de Sousa
Design e diagramação:
Rafael Mello Ottoni
ASCOM - SES/DF

1 - Ficha da planta

Nomes populares: tanchagem-maior, tanchagem-média, tansagem, tranchagem, transagem, tanchás⁽¹⁾.

Nome científico: *Plantago major* L.⁽¹⁾

Família: Plantaginaceae⁽¹⁾

Parte usada: Partes aéreas⁽¹⁾

2 - Como reconhecer

A tanchagem é uma pequena erva bienal ou perene, ereta, sem a presença de caule (acaule), de 20-30 cm de altura. As folhas são dispostas em roseta basal, com pecíolo longo e lâmina membranácea com nervuras bem destacadas, de 15-25 cm de comprimento. Flores muito pequenas, dispostas em inflorescências espigadas, eretas sobre haste floral de 20-30 cm de comprimento, as quais transformam-se em frutos (sementes) que são facilmente colhidas raspando-se entre os dedos toda a inflorescência. Multiplica-se apenas por sementes. As espécies *Plantago lanceolata* L. e *Plantago australis* Lam. são também utilizadas na medicina popular no Brasil^(1,2)

3 - Curiosidades

A tanchagem é nativa da Europa e naturalizada em todo o sul do Brasil⁽¹⁾. Existem muitas espécies de tanchagem, sendo a *Plantago major* L., a de maior valor medicinal. Estudos com o seu pólen demonstraram que foi introduzida nos países Nórdicos simultaneamente à sua inserção nos campos de cultivo primitivos há 4000 anos (atrás). Chamada de “pegada de homem branco” pelos índios devido ser encontrada em todos os lugares da Europa⁽²⁾.

O seu uso como cicatrizante na medicina popular é muito antigo, tendo sido descrito pelo médico grego Dioscórides no seu livro “Matéria Médica”, publicado no século I⁽²⁾.

4 - Indicações de uso

A tanchagem é indicada principalmente para afecções das vias respiratórias, como secreção, gripe, asma, tosse, bronquite e processos inflamatórios da boca e garganta. Também recomendada para afecções do trato gastrointestinal (TGI) como úlceras, disenteria, diarreia, bem como em problemas hemorrágicos^(2,3,4). A forma mais conhecida do seu uso para as afecções respiratórias é o gargarejo^(2,3,4) que é a agitação da infusão na garganta pelo ar que se expela da laringe, não devendo ser engolido o líquido ao final⁽⁵⁾.

5 - Como preparar a infusão

Para o preparo da infusão precisa-se de 2 colheres de sopa das folhas da tanchagem picadas e 1 xícara de chá de água fervente. Coloque as folhas picadas na xícara, junte a água fervente e abafe por 15 minutos^(1,3,4,6).

Filtre a infusão em uma xícara ou copo de vidro/louça e use ainda morno^(1,3,4,6).

Faça o gargarejo de 2 a 3 vezes ao dia^(1,4,6).

6 - Observações importantes

Não se esqueça que estará utilizando uma planta para benefício à sua saúde, portanto escolha aquela que se encontra em um local longe de esgoto, fossa, depósito de lixo e estacionamento de veículos, bem como não tenha sido pulverizada com agrotóxicos.

Não é recomendável o uso da tanchagem durante a gestação e amamentação (3;4;7)