

COLEÇÃO
Tecnologias Ecológicas

Plantas Medicinais



Ficha técnica

Uma publicação da Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural - ASSESOAR

Av. General Osório, 500 • Caixa Postal 124

85604-240 • Francisco Beltrão • PR

Fone: 46 3524 2488 - Whatsapp - 46 98802 8020

assesoar@assesoar.org.br • <http://www.assesoar.org.br>

Conselho Diretor e Fiscal - Paulo Roberto Czekalski, Airton Luiz Freire, Cristiane Katzer, Jonai Girardi Antunes, Janete Rotava, Paulo de Souza, Gelsi Dutra, Sidnei Martini, Zelide Possamai, Rosemari Machado Dapont, Julio Nuernberg, Claudioney Daleffe Wastchuk, Nelcindo Hoffmann, Geraldo Masieiro e Adir Lino da Silva.

Conselho Fiscal - Ari Silvestro, Santa Terezinha dos Santos Sukenski, Marilene Maria Sotoriva, João Valdemar Fortuna e Sidney Kohwald.

Equipe de escritório e campo - Amaro Korb Rabelo, Andreia F. Vansetto Soares, André Fedel, Elisângela B. Loss, Felipe Fontoura Grisa, Janaina Faligurski, Janete Rosane Fabro, Neziâne Folle, Ricardo Callegari, Rogéria Pereira Alba, Valéria Korb e Vilma Favero Marchiori.

Equipe de estrutura - Claidy Antônia Guancino, Derly Guancino, Marilucia Padilha, Nair Mawieski Pinto, Salute Maria Cavasine Bordun, Roseli Sampaio e Suzana Gotardo de Meira.

Correção ortográfica - Sueli Bevilacqua Baleeiro de Lacerda

Organização da Cartilha

Janete Rosane Fabro, Felipe Grisa, Elisângela B. Loss, Luciana Cleci Oliveira e Larissa Simão com base em relatórios e textos elaborados a partir do Projeto de Plantas Medicinais - CAPA e Famílias da Vila Rural Santa Clara de Marechal Cândido Rondon, 2010.

Fotos e Imagens - Arquivos ASSESOAR e Internet

Revisão e Coordenação - Amaro Korb Rabelo

Diagramação - Ademir Moraes

Impressão - Grafibem

Catalogação na Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da Unioeste - SBU

A849p Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural
Plantas medicinais. / Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural. – Francisco Beltrão: ASSESOAR, 2018.
48 p. (Coleção Tecnologias Ecológicas)

ISBN: 978-85-64420-03-8

1. Plantas medicinais. 2. Ervas - Uso terapêutico. 3. Ecologia agrícola. I. Título.

CDD – 633.88

Sandra Regina Mendonça CRB – 9/1090

Sudoeste do Paraná – Brasil – Março de 2018

INTRODUÇÃO

A descoberta das plantas antecede o surgimento da escrita, pois, antes desta, o homem já utilizava ervas para fins alimentares e medicinais. Caracterizando algumas plantas como venenosas e alucinógenas, buscava na diversidade espécies vegetais adequadas ao seu hábito alimentar e a cura de seus males.

O uso de plantas como medicamento é tão antigo quanto o aparecimento do próprio homem. Historiadores relatam que mesmo os povos mais antigos apresentavam desenhos caracterizando plantas usadas para tratar enfermidades. Isso demonstra que a preocupação com a cura de doenças sempre se fez presente ao longo da história da humanidade.

Vale lembrar que, desde a pré-história, o conhecimento relacionado à utilização das plantas medicinais é algo relevante para a humanidade, pois ele permite a melhoria das condições de vida, por isso pessoas com tal conhecimento eram consideradas divinas. Este conhecimento representava ameaça a reis e poderosos que, por longos períodos perseguiram e exterminaram

essas pessoas. Como exemplo, podemos citar o período da Inquisição, quando possuidores do conhecimento sobre a utilização das plantas medicinais, especialmente mulheres e suas filhas, foram brutalmente perseguidas e assassinadas por ameaçarem o poder da época. É desses tristes episódios da história que surge o termo “Bruxa”.

No Brasil, devemos o grande conhecimento e sabedoria das propriedades de plantas medicinais aos povos indígenas, que passam de geração em geração. Esses povos possuem conhecimento da flora medicinal muitas vezes considerado “empírico”, retirando dela os mais diversos remédios, usados de diferentes formas, com práticas curativas e preventivas, com uma concepção da doença e suas causas relacionadas a elementos mágicos e místicos, através dos rituais pajés com a utilização das plantas medicinais também.

A existência de uma rica flora brasileira permite acesso a uma grande diversidade de espécies, já que a Amazônia abriga 50% da biodiversidade do Planeta. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), juntamente com instituições de pesquisas da região, cerca de cinco mil, entre as 25 mil espécies ama-



zônicas já foram catalogadas e, suas propriedades terapêuticas estudadas. Muitas substâncias exclusivas de plantas brasileiras encontram-se patenteadas por empresas ou órgãos governamentais estrangeiros porque a pesquisa nacional não recebe o devido apoio. As demais regiões do país também apresentam inúmeras plantas medicinais catalogadas e outras em estudo.

Com relação aos medicamentos desenvolvidos pelas indústrias farmacêuticas, mais de 25% de todos os medicamentos são de origem vegetal. As plantas medicinais sempre foram objeto de estudo, buscando-se novas fontes para obtenção de *princípios ativos*, responsáveis por sua ação farmacológica ou terapêutica.

Porém, cientificamente, as plantas medicinais ainda são um campo pouco estudado e difundido no Brasil; apesar de toda a biodiversidade brasileira, os estudos restringem-se mais à antropologia e ao folclore, através da medicina popular, **realizada pelos curadores, curandeiras e benzedeiras. Não se tem um incentivo para estudos científicos, necessários para tornar o uso das plantas medicinais em políticas públicas na área da saúde.**

Atualmente, muitos fatores levam ao desenvol-

vimento de práticas de saúde incluindo plantas medicinais, principalmente econômicos e sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) também têm incentivado a utilização de plantas medicinais.

Alguns países, segundo a OMS, mostram que cerca de 80% da população mundial fez o uso de algum tipo de erva na busca de alívio de alguma sintomatologia dolorosa ou desagradável. Desse total, pelo menos 30% deu-se por indicação médica.

Isso está muito distante da realidade do Brasil. Tais pesquisas devem receber apoio total do poder público, pois, além do fator econômico, há que se destacar a importância para a segurança nacional e preservação dos ecossistemas onde elas existe. Investimentos em trabalhos de pesquisa com plantas medicinais, via de regra originam medicamentos em menor tempo, com custos muitas vezes inferiores ao custo para desenvolver medicamentos sintéticos ou semissintéticos que se tem mostrado pouco frutífero e podem causar diversos efeitos colaterais.

Hoje, fazem necessários estudos e pesquisas com plantas medicinais, gerando políticas públicas para a acessibilidade da população que, em geral, encontra-

se sem quaisquer condições financeiras de arcar com os custos elevados da aquisição de medicamentos que possam ser utilizados como parte do atendimento das necessidades primárias de saúde. Por esses motivos ou pela deficiência da rede pública de assistência primária de saúde, parcela considerável da população brasileira não tem acesso aos medicamentos ditos essenciais.

As poucas pesquisas existentes com plantas medicinais com avaliação de sua eficiência terapêutica e toxicologia ou segurança do uso, entre outros aspectos, estão cientificamente aprovadas a serem utilizadas pela população nas suas necessidades básicas de saúde, em função da facilidade de acesso, do baixo custo e da compatibilidade cultural com as tradições populares; elas necessitam de condições mínimas para cultivo e preparo, podendo, através da formação, conhecimento e orientação, facilitar o uso nos casos considerados mais simples e corriqueiros de uma comunidade, o que reduz a procura pelos profissionais de saúde, facilitando e reduzindo ainda mais o custo do serviço de saúde pública.

Com essa visão, alguns municípios têm investido e apoiado os serviços públicos de saúde mediante

formação de equipes multidisciplinares responsáveis pelo atendimento fitoterápico, com profissionais encarregados do cultivo de plantas medicinais, da produção de fitoterápicos, do diagnóstico médico e da recomendação destes produtos. Porém, isso precisa ser ampliado.

Por tais razões, esta cartilha, apresenta-se como um trabalho de difusão e resgate do conhecimento de plantas, para a popularização e multiplicação do conhecimento da fitoterapia, para que a população utilize-a como prática alternativa, que pode contribuir para a saúde dos indivíduos, mas deve ser parte de um sistema integral que torne a pessoa realmente saudável e não simplesmente "sem doença".

Neste material encontram-se informações quanto às plantas medicinais identificadas na região Sudoeste do Paraná, características de cada planta, sua utilização adequada e efeitos desejados. Para tanto, é preciso ter conhecimento da doença ou do sintoma apresentado e fazer a seleção correta da planta a ser utilizada, além da preparação adequada. A forma de uso, a frequência e a quantidade são aspectos muito importantes para sua utilização. A dosagem deve observar a idade e o tipo de metabolismo de cada pessoa.

Boa leitura!



HISTÓRICO

A história da medicina popular é tão antiga quanto à história da humanidade. No início, o homem observou o comportamento dos animais, percebendo que eles seguem o instinto e procuram a erva conforme a necessidade.

“Ervas medicinais usadas há milhões de anos, medicamentos químicos usados há décadas”

Na pré-história, encontram-se evidências da utilização de plantas medicinais através de desenhos rupestres encontrados em cavernas. Há outros relatos, tais como:

- 3000 a. C./China: Inclui ervas medicinais na medicina;
- 2300 a. C. / Egito: Diversos medicamentos utilizados no embalsamento de múmias;
- 400 a. C. / Grécia: O pai da medicina moderna, Hipócrates, passou a ter um conhecimento mais amplo sobre plantas medicinais;
- Década de 30: até aí usada quase em todo o mundo.

Apesar de todas as evidências relacionadas ao uso e efetividade das plantas medicinais para a cura de doenças, após o desenvolvimento das indústrias químicas e farmacêuticas, essa prática foi abandonada gradativamente assim como as terapias tradicionais.

Por volta da década de 1970, inicia-se um retorno à utilização das plantas medicinais. Atualmente, o conhecimento e a utilização das plantas medicinais têm caráter empírico (popular), denominada de medicina caseira ou medicina tradicional e caráter científico (técnico), denominada fitoterapia (terapia = tratamento; fito = plantas, ervas);

OS PRINCÍPIOS ATIVOS

As plantas sintetizam compostos químicos a partir dos nutrientes da água e da luz que recebem. Muitos desses compostos ou grupos deles podem provocar reações nos organismos, esses são os princípios ativos. Algumas substâncias podem ou não serem tóxicas, isso depende muito da dosagem que venham utilizar. Assim, "Planta medicinal é aquela que contém um ou mais de um princípio ativo que lhe confere atividade terapêutica".

Nem sempre os princípios ativos de uma planta são conhecidos, mesmo assim ela pode apresentar atividade medicinal satisfatória e ser usada desde que não

apresente efeito tóxico. Existem vários grupos de princípios ativos, abordaremos apenas alguns de maior importância no Quadro I, abaixo:

Quadro I - Características de alguns Grupos de Princípios Ativos em Plantas Medicinais

Óleos essenciais:

Encontrado em:	Características	Ação	Efeitos colaterais
Folhas e flores das plantas aromáticas Ex.: alecrim (pino), hortelã (mentol), eucalipto (eucaliptol) e capim cidrô (citrál).	Possuem aromas característicos, volatilizam com facilidade no vapor de água, e são praticamente insolúveis em água.	Age sobre vários sistemas do organismo, dependendo de sua estrutura química. Expectorante, antibiótico, antisséptico, anti-inflamatório, anestésico, diurético.	Doses elevadas podem causar alterações no sistema nervoso, degeneração dos tecidos, irritação da mucosa e manifestações alérgicas.

Alcaloides:

Encontrados em:	Características	Ação	Efeitos colaterais
Café (cafeína), tabaco (nicotina), confrei (alantoína) e diversas plantas com atividade medicinal acentuada.	São compostos orgânicos nitrogenados. Apresentam efeitos bem acentuados. Alto grau de toxicidade.	Ação intensa podendo estimular ou deprimir diversas funções do organismo	Podemos causar alterações do sistema nervoso central. Toxicidade mesmo quando usadas em pequenas doses. Obs.: o Café em pequenas doses não é tóxico



Substâncias amargas:

Encontrados em:	Característica	Ação	Efeitos colaterais
Alcachofra, boldo, dente de leão e chicória.	Possui intenso sabor amargo	Estimula a secreção gástrica, ativa a secreção biliar.	Doses elevadas podem causar congestão hepática.

Flavonoides:

Encontrados em:	Característica	Ação	Efeitos colaterais
Calêndula, camomila, marcela e arruda. Em menor quantidade nas flores e nos tecidos de vários vegetais.	São compostos geralmente coroados de amarelo ou avermelhados.	Aumentam a resistência dos vasos capilares, diurética, anti-inflamatória, hipotensa e antiespasmódica.	Pouco expressivos e/ou desconhecidas

Taninos:

Encontrados em:	Característica	Ação	Efeitos colaterais
Goiabeira, araçá, pitangueira, espinheira santa, noqueira e barbatimão. Encontradas geralmente em casca de caule e raízes.	Possuem a capacidade de “solidificar” (precipitar) proteína da pele. São adstringentes.	Adstringente, vasoconstritor e hemostáticas, antiviral, anti-fúngica, anti-inflamatória e antidiarreica.	Inibe a absorção de minerais e a digestão de alimentos através da inativação de enzimas digestivas.

Saponinas

Encontrados em:	Característica	Ação	Efeitos colaterais
Joazeiro, salsaparrilha, erva mate e ginseng brasileiro.	Possuem propriedade de mudar a tenção superficial da água produzindo espuma abundante, quando agitados em água.	Expectorante, diurética, anti-inflamatória e moduladora da permeabilidade capilar.	Irritação das mucosas e manifestações alérgicas.

Gomas e mucilagens:

Encontrados em:	Característica	Ação	Efeitos colaterais
Malva, tansagem, babosa, algas marinhas e em menor quantidade nas raízes de tuberosas	Possuem aspecto viscoso.	Sedativa da tosse, anti-inflamatório, levemente laxativo, emoliente e protetora das mucosas.	Pouco expressivo

CULTIVO DE HORTA MEDICINAL

Para iniciar uma Horta Medicinal, é preciso selecionar as espécies e identificar corretamente as plantas. Uma horta medicinal, por certo, deverá produzir satisfatoriamente, ervas que possam ser usadas na culinária, temperos e aquelas de uso de rotina para o tratamento de

doenças mais comuns do organismo.

Tão logo se sabe o que plantar e por que plantar, deve-se saber agora como organizar uma horta medicinal.

1- Local

O local a ser escolhido para implantação de uma



horta medicinal deverá ter água disponível em abundância e de boa qualidade e ser exposto ao sol, principalmente pela manhã. Livre de contaminantes, como agrotóxicos e adubos químicos.

2 - O Solo

O solo deve ser leve e fértil para que as raízes tenham facilidade de penetrar e desenvolver-se. É recomendável fazer a análise do solo, principalmente em se tratando de horta comercial. Quanto ao aspecto físico do solo, pode ser melhorado, incorporando esterco e/ou composto orgânico, o qual fornecerá nutrientes que ajudarão a reter a umidade.

A correção do solo pode ser feita com calcário e, ainda pode, adubá-lo com húmus, que é um produto natural. Certas espécies exigem solos úmidos como é o caso do chapéu-de-couro, cana-de-macaco, etc. Outras já gostam de terrenos areno-argilosos, com umidade controlada, é o caso de cará, bardana, alecrim, entre outras.

3 - Métodos de propagação

Propagação Sexuada	-Sementes -Sementeira/Transplante -Semeadura direta
Propagação Assexuada ou Vegetativa	-Estacas de folhas -Estacas de caule e raízes -Bulbos -Rizomas *Filhotes ou rebentos

*Divisão de touceiras

4- Preparo do solo

Primeiramente, é feita uma limpeza geral da área e a seguir, revolve-se o solo com enxada, pá reta ou arado (mecanizado ou tração animal).

A declividade da área é um fator de grande importância, pois se apresentar esta característica, deve-se planejar antes a distribuição das espécies e a formação dos canteiros a fim de evitar a erosão.

Como exemplo, pode-se citar o plantio de capim-limão em curva de nível e ele transforma-se numa faixa de retenção. Os canteiros e covas, por sua vez, também devem obedecer as curvas de nível do terreno.

Inicia-se a formação das sementeiras e canteiros, com as seguintes dimensões: 1 a 1,2 metros de

largura e 20cm de altura. Nas sementeiras, vale lembrar que a terra deve ser bem fofa, e as sementes podem ser cobertas com areia bem fina ou terra peneirada. As covas que serão feitas para plantio de algumas espécies, devem ter 30 cm de largura x 30 cm de comprimento e 30cm de profundidade.

5- Adubação

É recomendável realizar a fosfatagem, com fosfatos naturais para corrigir a deficiência de fósforo típica dos solos brasileiros. De uma maneira geral, pode-se usar 150g de fosfato/m²/canteiro.

Uma adubação equilibrada é a chave para a obtenção de plantas mais resistentes a insetos e doenças também com maiores teores de fármacos, sem comprometer a produção de massa verde. Para fazer a correção básica do solo recomenda-se usar 150g de calcário/m²/canteiro.

O esterco de bovino é colocado na proporção de 6 a 10 litros/m²/canteiro e esterco de galinha de 2 a 3 litros/m²/canteiro, estes devendo estar totalmente curtidos. Pode-se acrescentar 2 litros de húmus/m²/canteiro. Nas covas, deve-se colocar 1/4 das dosagens recomendadas por m² para cada canteiro. Nas sementeiras, a

adubação é a mesma dos canteiros.

6- Insetos e doenças

As espécies medicinais normalmente apresentam alta resistência ao ataque de doenças e insetos, mas por algum desequilíbrio, pode-se ocorrer em níveis prejudiciais. Num ambiente equilibrado, com plantas bem nutridas, a possibilidade de ataque diminui. O uso de produtos químicos (agrotóxicos) é condenado para o cultivo de espécies medicinais; isso se justifica pela ausência de produtos registrados para tais espécies, conforme exigência legal, e pelas alterações que podem ocasionar nos princípios ativos. Tais alterações vão desde a permanência de resíduos tóxicos sobre as plantas até a veiculação de metais pesados como o cádmio e o chumbo. Se, para os alimentos, já se buscam alternativas para evitar o uso de produtos tóxicos, para a produção de fitoterápicos a atenção deve ser redobrada.

Há exemplos dessas alterações no uso de afalon (linuron) em camomila, que alterou significativamente a concentração dos princípios ativos da flor; em diversos estudos mostram que o uso de inseticidas/fungicidas em menta deixam resíduos tóxicos nos seus óleos essenciais.



Principais Insetos:

Ácaros	Formigas	Pulgões
Besouros	Lagartas	Lesmas
Cochonilhas	Percevejos	Nematoides

Doenças

Fungos	Bactérias	Vírus
--------	-----------	-------

6.1- Controle de insetos e doenças

a) Medidas gerais

- Seleção de área de cultivo;
- Rotação de culturas;
- Usar sementes, mudas, estacas de plantas sadias;
- Consócio de plantas;
- Manejo do solo;
- Plantio na época correta;
- Plantio no espaçamento adequado.

Uma área grande de plantas da mesma espécie pode facilitar o surgimento e rápido desenvolvimento de pragas e doenças específicas. O consócio de duas ou mais espécies reduz este risco. É necessário, entretanto, fazer um planejamento deste consócio por causa dos efeitos alelopáticos (ação de uma espécie sobre o

desenvolvimento da outra). Quando não há informações sobre o efeito do consócio, ela deve ser primeiramente testada em uma pequena área. Abaixo, alguns exemplos de associações benéficas e associações que devem ser evitadas.

- **Alfavaca:** seu cheiro repele moscas e mosquitos. Não devem ser plantadas perto da arruda.
- **Funcho:** em geral, não se dá bem com nenhuma outra planta.
- **Cravo-de-defunto:** protege as lavouras dos nematoides. Aparentemente, não é prejudicial a nenhuma outra planta.
- **Hortelã:** Seu cheiro repele lepidóptero tipo borboleta-da-couve podendo ser plantada como bordadura de lavouras. Exige atenção, pois se alastra com facilidade.
- **Manjerona:** melhora o aroma das plantas.
- **Alecrim:** mantém afastada a borboleta-da-couve e a mosca-da-cenoura. É planta companheira da sálvia.
- **Catinga-de-mulata:** seu aroma forte mantém afastados os insetos voadores. Pode ser plantado em toda área.
- **Tomilho:** seu aroma mantém afastada a borboleta-da-couve.

- **Losna:** como bordadura, mantém os animais fora da lavoura, mas sua vizinhança não faz bem a nenhuma outra planta; mantenha-o um pouco afastado.
- **Mil-folhas:** planta-se como bordadura perto de ervas aromáticas: aumenta a produção de óleos essenciais.
- **Arnica brasileira:** inibe a germinação de sementes de plantas daninhas.

b) Medidas específicas para o controle de insetos

- Macerado de samambaia

Colocar 500 gramas de folhas frescas ou 100 gramas de folhas secas em 1 litro de água por 1 dia. Ferver meia hora. Para aplicação diluir 1 litro deste macerado em 10 litros de água. Controla ácaros, cochonilhas e pulgões.

- Macerado curtido de urtiga

Colocar 500 gramas de folhas frescas ou 100 gramas de folhas secas em 1 litro de água e deixar 2 dias. Para aplicação, diluir em 10 litros de água e pulverizar sobre as plantas ou no solo. Controla pulgões e lagartas (aplicado no solo).

- Cravo de defunto

Quando plantado nas bordaduras impede o aparecimento de nematoides nas plantas cultivadas.

- Tajuá, taiuíá ou melancia-brava

É uma planta trepadeira cujas folhas são bem parecidas com as folhas da melancia. A raiz é semelhante à da mandioca. Apanha-se esta raiz, corta-se em pedaços de 10 cm e distribui-se na lavoura. A seiva ou líquido existente na raiz atrai insetos, fazendo com que estes não ataquem a planta cultivada. Deve ser renovada regularmente. Controla besouros especialmente a Vaquinha ou Brasileiro (Diabrotica speciosa).

- Purungo ou cabaça

Também é uma planta trepadeira. Suas folhas são parecidas com as folhas de abóbora. Quando o fruto está maduro (seco) é usada para cuia de chimarrão. Quando está verde, o fruto cortado ao meio atrai insetos, devendo ser espalhado na lavoura, como o tajuá. Controla besouros especialmente a Vaquinha ou Brasileiro ("patriota"). - Diabrotica. (Vaquinha).



- Soro de leite

Quando pulverizado sobre as plantas, resseca e mata ácaros. Atua no controle de doenças e pragas em folhas e frutos (Pulgão, Cochonilhas, Ácaros...)

- Armadilha luminosa

Colocar uma lanterna de querosene acesa a partir das sete horas da noite no meio da lavoura e deixar até de madrugada, principalmente nos meses de novembro a fevereiro. As mariposas são atraídas pela luz e batem no vidro da lanterna, caindo num saco de estopa aberto ou bacia com água que é colocado logo abaixo. No dia seguinte matar as mariposas. Controla mariposas, especialmente a mariposa-oriental (brocados-ponteiros) que ataca os pomares.

-Saco de aniagem ou estopa

Umedecê-lo com um pouco de leite e colocar na lavoura em vários locais. No dia seguinte pegar as lesmas que aderem ao saco e matá-las.

- Solução de água e sabão

Colocar 50 gramas de sabão caseiro em 5 litros

de água quente. Após esfriar, aplicar com o pulverizador. Controla pulgões, cochonilhas e lagartas.

- Infusão de losna

Derramar um 1 litro de água fervente sobre 300 gramas de folhas secas e deixar em infusão por 10 minutos. Diluir em 10 litros de água. Pulverizar sobre as plantas. Controla lagartas e lesmas.

- Cerveja

A cerveja atrai lesmas. Fazer armadilhas com latas de cervejas ou refrigerantes, tirando a tampa e enterrando-as a com abertura no nível do solo. Colocar um pouco de cerveja misturada com sal. As lesmas caem na lata, atraídas pela cerveja e morrem desidratadas pelo sal. Controla lesmas.

- Pimenta vermelha

Pimenta vermelha bem socada, misturada com bastante água e um pouco de sabão em pó ou líquido e pulverizar sobre as plantas, age como um repelente de insetos.

Outras plantas também podem ser utilizadas como inseticidas, entre as quais se destacam:

- Piretro - (Crisântemo)

É obtido de algumas plantas do gênero *Chrysanthemum*, da família Asteraceae, conhecida popularmente por Crisântemo, com o qual se faz um inseticida contra pulgões, lagartas e besouros como a vaquinha. É obtida fazendo-se a maceração das flores. Sua ação pode ser aumentada (ação sinérgica) com uso da sesamina, produto obtido do extrato de gergelim (*sesamum indicum*), da família Pedaliaceae.

- Alamanda ou chapéu-de-Napoleão.

São plantas do gênero *Alamanda*, da família Apocynaceae. Com suas folhas, prepara-se uma infusão para combater pulgões e cochonilhas.

- Santa Bárbara ou cinamomo

A *Melia azedarach*, da família Meliaceae. O extrato alcoólico de seus frutos é utilizado para combater pulgões e gafanhotos. A substância encontrada nessa planta, a azadirachtina, inibe o consumo das plantas por estes insetos.

- Arruda

Ruta graveolens, da família Rutaceae. Suas folhas são utilizadas no preparo de uma infusão para o combate a pulgões.

- Pimenta-do-reino

Piper niger, da família Piperaceae. De seus frutos se extrai uma substância que inibe o consumo das plantas por diversos insetos.

c) Medidas específicas para o controle de doenças

- Chá de camomila

Imergir uma porção de flores em água fria por 1 ou 2 dias. Pulverizar as plantas, principalmente as mudas em sementeira. Controla diversas doenças fúngicas.

- Mistura de cinza e cal

Dissolver 300 gramas de cal virgem em 10 litros de água e misturar mais 100 gramas de cinza. Coar e aplicar sobre as plantas por pincelamento ou pulverização durante o inverno, quando as árvores estão em dormência. Controla barbas, líquens e musgos.



- Cal

Fazer uma pasta de cal e pincelar sobre o tronco. Com isto evita-se a subida de formigas e ajuda controlar a barba das frutíferas.

- Chá de raiz forte (crem)

Derramar água quente sobre folhas novas da raiz forte e deixar em infusão por 15 minutos. Diluir 1 litro da infusão em 2 litros de água e pulverizar a planta toda. Controla podridão parda das frutíferas.

- Pasta bordalesa

Diluir 1 kg de sulfato de cobre bem moído com um pouco de água, mexendo bem com uma vara. Em outro vasilhame queimar 1 kg de cal virgem com água quente, a qual deve ser colocada bem devagar. Esperar até que a solução esfrie. Em um terceiro vasilhame, com capacidade para 10 litros, colocar a solução de cal e a solução de sulfato de cobre, pouco a pouco e mexendo bem com auxílio de uma vara. Depois completar até os 10 litros com água e mexer bem novamente. Aplicar com uma brocha de pedreiro e pintar os troncos e os galhos mais grossos, evitando as folhas e galhos mais finos. Aplicar durante o inverno. Controla barba, líquens, mus-

gos, algas em frutíferas e ajuda controlar doenças bacterianas em outras plantas.

- Calda sulfocálcica

É o melhor produto para o tratamento de inverno das plantas. Diluir 1,5 kg de enxofre em pó em água. Em seguida colocar em uma lata com capacidade de 20 litros e levar ao fogo acrescentando 10 litros de água. Colocar nesta lata 1,2kg de cal virgem fresco e mexer bem. Manter a mistura no fogo durante 1 hora, acrescentando sempre um pouco de água para manter o volume inicial. Após 1 hora, a calda deve ter cor parda avermelhada. Deixar esfriar e coar em um pano. Para dosar a quantidade de água para diluir a calda teríamos que usar uma tabela e um aparelho chamado aerômetro de Baumé. Entretanto, em muitos casos, não se justifica comprar tal aparelho.

Por isso, se a cal virgem e o enxofre forem bem frescos, sugere-se diluir 1 litro de calda em 5 litros de água. Em seguida, pulverizar toda planta, no inverno, antes do inchamento das gemas. Controla as mesmas doenças da calda bordalesa, tendo excelente ação sobre fungos como ferrugem de alho e cebola.

Para controle de doenças provocadas por *Cla-*

dosporium e *Phytophthora* recomenda-se aplicar extratos de plantas que contenham solanina, um alcaloide encontrado em diversas espécies do gênero *Solanum* (ex: batata, fumo-bravo, joá).

Além destes preparados para controlar/repelir pragas e doenças pode-se ainda lançar mão dos inimigos naturais dessas mesmas pragas e doenças. Um exemplo é o produto chamado DIPEL, um inseticida biológico, cujo "ingrediente ativo" é uma bactéria (*Bacillus thuringiensis*) que, quando ingerida por lagartas de diversas espécies (mas não todas), parasita seu intestino levando-as à morte. Esta bactéria não faz mal a outros insetos ou animais e não possui efeito residual.

- Biofertilizante líquido

O biofertilizante, empregado apenas como adubo orgânico apresenta excelentes resultados, é um efluente pastoso, resultante da fermentação da matéria orgânica, por um determinado tempo. Os efeitos do biofertilizante líquido diluído em água, favorece a redução do ataque de pragas e doenças. Os efeitos são:

- nutricional, com aumento da produtividade;
- fito-hormonal, induz floração e facilita o enraizamento de estacas;

- nematicida, controla larvas e nematoides, quando aplicado puro sobre o solo;

- fungistático e bacteriostático, reduzem o ataque de fungos e bactérias;

- inseticida e repelente, mata insetos de "corpo mole" (formas larvais e jovens), como lagartas, e repele os ditos de "corpo duro" (insetos adultos alados).

Todas as ações ocorrem sem haver desequilíbrios, pois o biofertilizante é constituído simplesmente por macro, meso e microelementos e aminoácidos úteis ao desenvolvimento do vegetal. Não é recomendado pulverizar durante a floração, para não haver prejuízos à polinização. Para produzir o biofertilizante, recomenda-se uma bombona plástica com esterco bovino misturado em partes iguais com água pura não-clorada, deixando-se um espaço vazio de 15 a 20 cm no seu interior. Esta bombona é hermeticamente fechada, tendo adaptada, em uma de suas tampas, uma mangueira plástica fina, que tem a outra extremidade mergulhada em uma garrafa cheia de água.

Tudo isto serve para garantir a anaerobiose necessária ao processo de fermentação, o qual dura 30 dias. O material a ser empregado é coado em peneira e, posteriormente, filtrado em pano fino. O tempo de



utilização do biofertilizante é reduzido, devendo ser usado imediatamente ou, no máximo, em uma semana para que não perca o efeito fitossanitário. Caso não possa ser utilizado, ele deve voltar ao sistema anaeróbico, ficando por mais 30 dias. Neste caso, só terá efeito hormonal e nutricional.

A aplicação do biofertilizante é feita com os pulverizadores normalmente utilizados nas lavouras. Dilui-se a 50%, isto é, colocam-se 50 litros de biofertilizante e completa-se com água para 100 litros ou proporções equivalentes. Esta concentração garante o controle dos insetos de "corpo mole", agindo como inseticida de con-

tato, repelindo as formas adultas. Elevando-se a concentração, aumenta também o controle dos insetos em formas adultas.

À medida que se diminui a concentração da calda, diminui o efeito inseticida, permanecendo o efeito repelente de insetos adultos. As pulverizações são feitas em alto volume, ou seja, as plantas devem ser totalmente recobertas com a calda. As estacas poderão ser mergulhadas em biofertilizante líquido puro, por 1 a 10 minutos, sendo secas à sombra por cerca de 2 horas e postas a enraizar em seguida.

7. Quadro informativo sobre cultivo, colheita e propagação das plantas medicinais

Nome comum	Nome Botânico	Propagação	Espç. (m)	Colheita	Porte médio
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Estaca	1,2 x 0,9	1 ano	1,0
Alecrim pimenta	<i>Lippia sidoides</i>	Estaca	1,5 x 1,2	1 ano	1,5
Calêndula	<i>Calendula officinalis</i>	Sementes	0,2 x 0,2	florescimento	0,5
Confrei	<i>Symphytum sp</i>	Div. touc.*	0,5 x 0,5	3 meses	0,5
Chapéu de couro	<i>Equinodorus macrophyllus</i>	Div. touc.*	0,6 x 0,6	3 meses	0,6 a 1,5
Quebra pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Sementes	0,2 x 0,2	3 meses	0,5
Poejo	<i>Mentha pulegium</i>	Raiz/estacas	0,3 x 0,3	3 meses	Rasteiro
Mil folhas	<i>Achilea millefolium</i>	Rebentos	0,5 x 0,5	4 meses	0,5
Tanchagem	<i>Plantago sp</i>	Sementes	0,3 x 0,3	3 meses	0,4
Guaco	<i>Mikamia glomerata</i>	Estaca	3 x 2,5	6 meses	Trepadeira
Artemísia	<i>Artemisia vulgaris</i>	Sementes	0,3 x 0,3	Florescimento	0,5
Agrião	<i>Lepidium sativum rastrevo</i>	Riz. /sem.	0,3 x 0,3	3 meses	



Nome comum	Nome Botânico	Propagação	Espç. (m)	Colheita	Porte médio
Hortelã	<i>Mentha villosa</i>	Riz. /estaca	0,3 x 2,0	3 meses	Rasteiro
Boldo	<i>Veronia condensata</i>	Estacas	3 x 2	4 meses	2,5
Capim santo	<i>Cymbopogon citratus</i>	Div. touc.*	1 x 0,4	3 meses	0,5
Erva de santa maria	<i>Chenopodium ambrosioide</i>	Sementes	0,5 x 0,5	3 meses	0,8
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i>	Sementes	0,3 x 0,3	3 a 4 meses	0,8
Gengibre	<i>Zingiber officinalis</i>	Rizomas	0,5 x 0,5	8 a 10 meses	0,9 a 1,2
Maracujá	<i>Passiflora edulis</i>	Sementes	5 x 3	1 ano	Trepadeira
Mentrasto	<i>Agerato conyzóide</i>	Sementes	0,3 x 0,3	3 meses	0,5
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	Sem./estacas	0,6 x 0,3	1 ano	0,3
Camomila	<i>Chamomila recutita</i>	Sementes	0,5 x 0,15	4 a 6 meses	0,4
Tomilho	<i>Thymus vulgaris</i>	Sem./estacas	0,6 x 0,3	18 meses	0,3
Carqueja	<i>Bicharis articulata</i>	Sem./estacas	0,5 x 0,3	5 meses	0,6
Alho	<i>Allium sativum</i>	Bulbilhos	0,25 x 0,10	5 meses	0,3 a 0,4
Erva cidreira	<i>Lippia alba</i>	Sem./estacas	1 x 0,5	6 meses	1,0

Sem. = Sementes, Riz. = Rizomas

* divisão de touceiras. (Fonte: SANTOS, 1992)

COLHEITA E PROCESSAMENTO

1 - Regras a serem observadas na colheita de plantas medicinais:

- Colher plantas limpas, adultas e sem manchas ou doenças;
- Os melhores horários são pela manhã, depois que o orvalho já secou e no final da tarde; temperaturas amenas;
- Colher em dias ensolarados, pois as plantas

secam mais rapidamente;

- Utilizar material apropriado (tesouras, facas, barbantes, sacos arejados);
- Transportar o mais rápido possível até o local da secagem, impedindo que o material sofra fermentação, o que diminui a qualidade do princípio ativo;
- Não se deve colher em lugares onde tenha sido feita a aplicação de fungicida, inseticida, herbicida ou qualquer tipo de agrotóxico. Evitar lugares empoeirados, junto a estradas ou água poluída.

2- Tempo de colheita

Parte da planta utilizada	Época de colheita
Flores	Quando estiverem abertas
Folhas	No início da floração, quando começarem a apontar os órgãos reprodutivos.
Planta inteira	No início da floração, quando começarem a apontar os órgãos reprodutivos.
Casca	Início do inverno
Raízes	Início do inverno
Sementes	Quando estiver bem desenvolvido
Plantas aromáticas	Deve ser feita apenas no final da tarde ou no início da manhã para evitar perda de princípios voláteis.



3- Secagem

- Não secar a planta ao sol, evitar secar ao ar livre por causa dos insetos e da poeira;
- Podem ser secos em feixes, estrados, bandejas ou estufas. Usar um local limpo e ventilado;
- Flores e folhas não devem ser lavadas;
- De tempo em tempo, revirar o material para que seque por inteiro;
- A temperatura de secagem de flores não deve ultrapassar 40° C, folhas 50° C, e raízes 70° C;

4- Armazenagem

- O local para armazenar as plantas deve ser seco, escuro, ventilado, livre de poeira, insetos e outros animais;
- Podem ser guardadas em vidros, colocados dentro de armários fechados, maiores quantidades podem ser colocadas em sacos de papel, envoltos em plástico;
- É importante não esquecer de identificar, colocando data da colheita, identificação da planta, uso terapêutico;
- O tempo de conservação é de no máximo 1 ano, isso quando armazenada corretamente.

PLANTAS TÓXICAS

“Se bem não fizer, mal também não fará” este ditado não é verdadeiro no uso de plantas medicinais.

1- Formas de intoxicação das Plantas Medicinais

- **Plantas com efeito tóxico imediato:** que causam intoxicação mesmo ingerindo em pequenas doses. Ex.: Espirradeira, mamona, trombeteira, chapéu de Napoleão.
- **Plantas com efeito tóxico retardado:** provocam intoxicações quando ingeridas por tempo prolongado. Os sintomas podem aparecer mesmo depois da suspensão do uso da planta. Ex.: fedegoso, confrei.
- **Plantas moçadas e mal conservadas:** as plantas podem estar contaminadas por fungos produtores de substâncias tóxicas.

Plantas alergênicas: A alergia pode ocorrer através do contato da pele com a planta, ou pela ação do sumo de algumas plantas que tornam a pele sensível aos raios solares. Ex.: urtiga, arruda, oficial de sala, aroeiras.

A ingestão de certas plantas podem causar perturbações digestivas, urticária, rinite e enxaqueca. Estas intoxicações dependem muito da sensibilidade do

indivíduo a cada planta e podem, muitas vezes, passar despercebidas.

2 - Principais plantas que provocaram intoxicação humana no período de 1998 a 2000.

Nome popular	Nome científico
Confrei Mata-cavalo Cartucheira	<i>Symphytum officinale</i> <i>Solanum spp</i> <i>Brugnansia suaveolens</i>
Aveloz Coroa-de-cristo Tunge	<i>Euphorbia tirucalli</i> <i>Euphorbia milii</i> <i>Aleurites fordii</i>
Espiradeira Buchinha-do-norte Cinamomo Mandioca-brava	<i>Nerinum oleander</i> <i>Luffa operculata</i> <i>Melia azedarach</i> <i>Manihot esculenta</i>
Comigo-ninguém-pode Copo-de-leite Costela-de-adão Espada-de-São-Jorge Jibóia	<i>Dieffenbachia picta</i> <i>Zantedeschia aethiopica</i> <i>Monstera deliciosa</i> <i>Sansevieria trifasciata</i> <i>Scindapsus aureus</i>
Mamona Pinhão-de-purga	<i>Ricinus communis</i> <i>Jatropha curcas</i>
Aroeira	<i>Schinus spp ou Lithraea brasiliensis</i>

Fonte: CIT/RS



3- Algumas medidas preventivas:

- Manter plantas tóxicas longe do alcance de crianças;
- Conhecer as plantas de sua casa e arredores pelo nome e pelas características;
- Ensinar as crianças a não colocar plantas na boca e não as utilizar como brinquedos (fazer comidinha, tirar leite);
- Não comer raízes, folhas e frutos desconhecidos;
- Quando estiver trabalhando com plantas use

luvas e lave as mãos após as atividades.

POR QUE UTILIZAR PLANTAS MEDICINAIS

- 70% das doenças nos seres humanos desaparecem sem necessidade de auxílio externo;
- Medicamento convencional tem alta concentração de um ou poucos princípios ativos, causando efeitos colaterais e até IATROGÊNESE (doenças causadas por medicamentos);
- O custo é menor;

Órgão	Plantas utilizadas
Coração	Alecrim, folha de lima
Bexiga	Raiz de salsa, salsa, tansagem pata de vaca, cabelo de milho seco;
Estômago	Espinheira Santa, marcela, boldo, losma, camomila, malva; poejo;
Fígado	Losma, boldo, macela, camomila, alcachofra, jurubeba;
Intestino delgado	Mamão, abacaxi, manjerona, camomila, mil em rama, tamarindo, funcho, endro;

Intestino grosso	Fruto de abacate, bananas, linhaça, mamão, laranja, macela;
Pulmão	Guaco, casca de cambará, caraguatá, gengibre, pulmonária, agrião, erva cidreira, coração de banana, flor de mamão com mel;
Baço/pâncreas	Boldo, c ana-de-açúcar, cavalinha, compressa de argila, infalívia, alcachofra, losna, boldo;
Circulação	Berinjela, carqueja, malva, arnica, graviola, amora, chuchu;
Rins	Quebra-pedra, folha de abacate, abacaxi com cerveja; pata de vaca, cabelo de anjo, salsa;
Vesícula Biliar	Alcachofra, gervão, fel da terra, alcachofra, bardana, batatinha com azeite de oliva;

CRITÉRIOS PARA SELEÇÃO DE PLANTAS

- 1- Plantas que constam na lista das mais usadas pela população;
- 2- Plantas com indicações terapêuticas;
- 3- Não selecionar plantas utilizadas para doenças graves (câncer, cardiopatias, AIDS...) quando há necessidade de um rigoroso controle médico;
- 4- Plantas com indicações terapêuticas para as principais causas de demanda na rede primária de aten-

dimento;

- 5- Excluir plantas com risco de confusão com as tóxicas;
- 6- Evitar plantas da moda;
- 7- Não priorizar plantas em extinção (no caso, organizar para manter cultivos);
- 8- Plantas cujas partes aéreas sejam utilizadas;
- 9- Plantas já estudadas cientificamente.



RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

O chá pode ser tomado quente e adoçado com mel: para resfriado, gripe, febre, bronquite.

O chá deve ser tomado sem açúcar e temperatura ambiente nos outros casos.

O preparo deve ser feito na hora ou para o dia. Nunca deixar o chá de um dia para o outro ou deixar as folhas na vasilha junto com o chá.

Quando utilizar a planta verde para fazer o chá, lavar bem antes, rasgá-la e colocá-la na palma da mão, fechar o punho, dará a quantia para o chá, chamado punhado.

O chá estimulante, aperitivo e protetor do fígado, é sempre bom tomá-lo antes das refeições; o chá calmante, digestivo, antifermentativo, o melhor é tomá-lo depois das refeições. Em outros casos, deve-se tomar em jejum ou entre as refeições.

MEDIDAS PRÁTICAS - Conversão de Medidas

Unidade de Volume	Unidade em grama ou ml
1 copo americano	200ml
1 xícara de chá	150ml
1 xícara de cafezinho	50ml
1 colher de chá	10ml
1 colher de sopa de ervas frescas (verdes)	5g
1 colher de sopa de ervas secas	2g
1 colher de sopa com raízes ou cascas seca	20g

***Importante:** todas as medidas usadas são rasas, ou seja, depois de encher a xícara ou uma colher, passa-se uma faca com lâmina reta para tirar o excesso. Existem à venda no mercado acessórios composto de um conjunto de medidas-padrão.

MEDIDAS GERALMENTE EM USO

* 20 gramas de erva verde para 1 litro de água;

* 10 gramas ou menos de erva seca para 1 litro de água;

em média as plantas frescas perdem de 50 a 90 % em relação ao peso inicial;

Quando se pensa que a planta está bem seca, contém ainda 19 a 12 % de água.

CONCEITO

Trituração – consiste na ação mecânica de arrebentar as paredes das células do vegetal, tornando os princípios ativos disponíveis para serem absorvidos pelo organismo.

Maceração – processo de extração realizada à temperatura ambiente, na presença de um líquido extrator. Vários são os líquidos utilizados nesse processo como água, o álcool, a cachaça, o vinho, os óleos.

Percolação - processo semelhante à maceração, um aperfeiçoamento desta; utiliza-se um aparelho denominado percolador, em que o líquido extrator está em constante movimento vertical dentro da massa de planta.

Infusão - processo de extração com líquido (água) em temperatura elevada. Verte-se a água quente sobre a massa de vegetal, abafa-se por alguns minutos e côa-se o preparado.

Decocção - ação do calor é ainda maior, o material vegetal vai para cozimento junto com a água por um tempo que pode variar de 1 a 20 minutos.

Chá Serenado – preparado geralmente com plantas verdes que ficam macerando em água por um período aproximado de 8 a 10 horas.

Tintura – preparada pelos processos de maceração ou percolação, utiliza como líquido extrator uma proporção álcool de cereais e água e a planta seca.

Alcoolatura – processo semelhante à tintura, diferenciando-se por utilizar planta verde como matéria prima.

Garrafada – preparação popularizada semelhante à tintura; deixa-se o material em maceração por um período determinado num líquido, geralmente a cachaça.

Pomada - preparação farmacêutica que possui consistência semissólida, sendo destinada ao uso externo, exercendo ação protetora, emoliente e curativa.

Cataplasma – preparação para uso externo que consiste na aplicação sobre a parte afetada da pele, mistura de



farinha e água ou chá da planta.

Compressa - usado externamente, aplicando-se um pedaço de pano embebido em chá, cozinho ou sumo da planta.

Xarope – solução concentrada de açúcar em água que vincula o fito complexo de uma ou mais drogas vegetais.

PRINCIPAIS PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM (*Rosmarinus officinalis* L.)



Indicações: estimulante digestivo e para falta de apetite (inapetência), contra azia, para problemas respiratórios e debilidade cardíaca (cardiotônico), contra cansaço

físico e mental, combate hemorroidas, antiespasmódico (uso interno) e cicatrizante (uso externo).

Parte usada: folhas

Preparo e dosagem:

- xarope - para 1/2 litro de xarope adicionar o suco de 4 xícaras (cafezinho) de folhas frescas, tomar 1 colher (sopa) a cada 3 horas (para problemas respiratórios).

- infusão - 1 xícara (cafezinho) de folhas secas em 1/2 litro de água, tomar xícara (chá) a cada 6 horas.

- tintura - 10 xícaras (cafezinho) de folhas secas em 1/2 litro de álcool de cereais ou aguardente, tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia em um pouco d'água (para a maioria das indicações, inclusive hemorroidas).

- pó - as folhas secas reduzidas a pó têm bom efeito cicatrizante.

Outros usos: Usam-se ramos em armários para afugentar insetos. Toxicologia: em altas doses pode ser tóxico e abortivo.

ALHO (*Allium sativum L.*)



Indicações: contra hipertensão, picadas de inseto, diurético, expectorante, antigripal, febrífugo, desinfetante, anti-inflamatório, antibiótico, antisséptico, vermífugo (lombriga, solitária e ameba), para arteriosclerose e contra ácido úrico.

Parte usada: dentes (bulbilhos)

Preparo e dosagem:

- maceração - esmagar 1 ou de 2 dentes de alho dentro de 1 copo com água. Tomar 1 copo três vezes ao dia (para gripe, resfriado, tosse e rouquidão).

- tintura - moer 1 xícara (cafezinho) de alho dentro de um recipiente contendo 5 xícara de álcool 92° GL, deixar em maceração por 10 dias, coar. Tomar 10 gotas em 1/2 copo de água três vezes ao dia, para problemas do aparelho respiratório (gripes, etc.). Para hipertensão utilizar 1 colher (chá) da tintura em 1/2 copo de água três vezes ao dia ou comer 2 dentes de alho pela manhã.

- vermífugo - comer 3 dentes de alho pela manhã em jejum durante sete dias.

- dores de ouvido - amassar 1 dente de alho em 1 colher de sobremesa de azeite morno.

Pingar 3 gotas no ouvido e tampar com algodão.

- arteriosclerose - comer na alimentação 3 dentes de alho cru picado, 3 vezes por semana, durante 3 meses.

Toxicologia: contra indicado para pessoas com problemas estomacais e de úlceras, inconveniente para recém-nascidos e mães em amamentação, e ainda em pessoas com dermatites. Em doses muito elevadas, pode provocar dores de cabeça, estômago, rins e até tonturas.

ARTEMÍZIA (*Chrysanthemum parthenium Bern.*)



Indicações: antileucorreico, emenagogo, antiespasmódico, febrífugo, para dores de cabeça, enxaquecas, artrites, diarreia, perturbações gástricas e insônia.

Parte usada: folhas e flores.

Preparo e dosagem:

- infusão - 2 a 3 folhas e 3 a 4 flores em 1 xícara (chá) com água, tomar 1 xícara por dia.

Outros usos:

Planta ornamental, repelente de insetos.

Toxicologia: Não deve ser utilizado durante a gravidez, pois exerce forte ação sobre o útero, podendo causar aborto.

BABOSA (*Aloe sp.*)



Indicações: o suco das folhas é emoliente e resolutivo, quando usados topicamente sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, queda de cabelo, etc. A polpa é antioftálmica, vulnerária e vermífuga (uso interno). A folha despida de cutícula é um supositório calmamente nas retites hemorroidais.

É ainda utilizada externamente nas entorses, contusões e dores reumáticas.

Parte usada: folhas, polpa e seiva.

Preparo e dosagem: suco: uso interno do suco fresco, como anti-helmíntico.

- cataplasma - aplicar sobre queimaduras 3 vezes ao dia.

- supositório - em retites hemorroidais.

- resina - é a mucilagem após a secagem. Prepara-se deixando as folhas penduradas com a base cortada para baixo por 1 ou 2 dias, esse sumo é seco ao fogo ou ao sol, quando bem seco, pode ser transformado em pó e dissolvido em água com açúcar, como laxante.

- tintura: usam-se 50 g de folhas descascadas, trituradas com 250 ml de álcool e 250 ml de água, a tintura é coada em seguida. Deve ser utilizada sob a forma de compressas em massagens nas contusões, entorses e dores reumáticas.

Toxicologia: não deve ser ingerida por mulheres durante a menstruação ou gravidez. Também deve ser evitada nos estados hemorroidários. Não usar internamente em crianças.

BOLDO (*Vernonia condensata* Beker)



Indicações: aperiente, colagogo, colerético, desintoxicante do fígado, diurético e antidiarreico.

Usado popularmente para a ressaca alcoólica.

Parte usada: folhas.

Preparo e dosagem:

- infusão - 5 folhas por litro de água, tomar pela manhã (para o fígado) ou após as refeições (contra diarreia).

- tintura - (aperiente) colocar 1 colher de folhas picadas para 1 xícara (chá) de álcool neutro 70°GL, deixar mace-



rar por 3 dias, tomar 1 colher (sopa) dissolvida em água antes das refeições.

- maceração - 5 folhas em 1 copo de água (150ml), tomar 2 a 3 vezes ao dia (ressaca alcoólica), recomenda-se tomar antes e após ingestão de bebidas alcoólicas.

Toxicologia: em altas doses torna-se abortiva, outras espécies do gênero Vernônia não apresentam nenhum efeito tóxico, exceto um glicosídeo cardiotônico encontrado nas raízes de uma das espécies na África. Não se aconselha o uso prolongado da planta.

CALÊNDULA (*Calendula officinalis*)



Indicações: cicatrizante e antisséptico (uso externo). Sudorífico, anal-gésico, colagogo, anti-inflamatório, antiviral, antiemético, vasodilatador e tonificante da pele (contra acne).

Parte usada: flores e folhas.

Preparo e dosagem:

- pomada e tintura (uso externo) - utiliza-se folhas e flores, usar sobre as partes afetadas 3 a 4 vezes por dia. A tintura, diluída com água destilada ou fervida, pode ser aplicada diretamente em ferimentos diversos, exercendo excelente ação cicatrizante. Utiliza-se 1 a 2 partes de água para 1 de tintura.

- infusão - 2 colheres (sopa) de flores em 1/2 litro de água ou 2 colheres (sopa) de flores em 1 xícara (chá) de água (contra acne). No primeiro caso toma-se 1 xícara (chá) antes de cada refeição principal, começando 8 dias antes da menstruação e no segundo caso toma-se 1/2 xícara (chá) de manhã e 1/2 xícara à noite.

- cataplasma - folhas e flores tenras, socadas e empastadas, são aplicada sobre um pano limpo nos ferimentos.

CAPIM-SANTO (*Cymbopogon citratus*) ou CAPIM CIDEIRA



Indicações: bactericida, antiespasmódico, calmante, analgésico suave, carminativo, estomáquico, diurético, sudorífico, hipotensor, antirreumático. Mais utilizado em diarreias, dores estomacais e problemas renais.

Parte usada: folhas

Preparo e dosagem:

- infusão - 4 xícara (cafezinho) de folhas picadas em 1 litro de água, tomar 1 xícara 2 a 3 vezes ao dia.

Toxicologia: pode ser abortivo em doses concentradas.

CONFREI (*Symphitum sp. L.*)



Indicações: hemostático, anti-inflamatório, cicatrizante. Utilizado para favorecer o crescimento de tecidos novos em ulcerações, feridas e cortes, fraturas e afecções ósseas (onde age como indutor da produção calcária).

Parte usada: rizoma, raízes e folhas.

Preparo e dosagem:

- cataplasma e banhos locais - várias vezes ao dia.

- emplasto - esmagar folhas em água morna e colocar diretamente sobre ferimentos (cicatrizantes), lavar e



repetir 2 vezes ao dia. No caso de contusões e inchaços colocar o emplasto dentro de um pano antes de aplicar.

- tintura - 1 parte de sumo das folhas em 5 partes de álcool para preparar pomadas e unguentos.

Outros usos: foi muito utilizada como forrageira, pelo alto teor de proteína e excelente produção de massa verde.

Existem referências que tratam da presença de alcalóides cancerígenos no confrei, principalmente em folhas jovens. O uso externo sobre feridas pode promover rápida cicatrização externa, podendo o processo inflamatório continuar internamente. A absorção dérmica das substâncias tóxicas parece não ser significativa.



**ERVA-CIDREIRA-DE-
ARBUSTO (*Lippia alba*
(Mill) N. E. Brown)**

Indicações: antiespasmódico, estomáquico, carminativo, calmante, digestivo e combate a insônia e asma.

Parte usada: folhas.

Preparo e dosagem:

- infusão - 1 colher (sopa) de folhas frescas para cada 1/2 litro de água, tomar 4 a 6 xícara (chá) ao dia.

Outros usos: planta melífera.

Toxicologia: popularmente não se recomenda o uso por hipotensos (pressão baixa).

**ERVA-DE-SANTA-
MARIA (*Chenopodium
ambrosioides* L.)**

Indicações: estomáquico, diurético, vermífugo, sudorífico, para angina e infecções pulmonares.

Cicatrizante e para contusões (uso externo).

Parte usada: folhas e flores.

Preparo e dosagem:

- infusão - 1 xícara (cafezinho) de planta fresca com sementes em 1/2 litro de água; tomar 1 xícara (chá) de 6



em 6 horas (vermífugo, estomáquico).

- sumo - 2 a 4 colheres (sopa) do sumo das folhas para 1 xícara (chá) de leite, uma vez ao dia, as crianças maiores de 2 anos, devem tomar a metade da dose (peitoral).

- sumo - 1 copo da planta picada com sementes para 2 copos de leite, bater no liquidificador, tomar 1 copo de suco 1 vez ao dia por 3 dias seguidos (vermífugo).

- cataplasma - colocar 1 xícara (cafezinho) de vinagre, 1 colher (sopa) de sal, amassar a planta na mistura até obter uma papa, colocar sobre o local afetado e enfaixar (contusões).

- geleia - pegar 4 bananas nanicas maduras com casca, picar 1 copo de folhas de erva-de-santa-maria com sementes, meio copo de hortelã, 1 copo e meio de açúcar. Triturar bem as plantas em um pilão, pode-se adicionar um pouco de água, em seguida juntar a banana e o açúcar, amassar bem. Levar ao fogo até dar o ponto de geleia, o que ocorre em poucos minutos. Dar 1 colher (chá) 2 vezes por dia, pura ou passar na bolacha, pão, etc. (vermífugo).

Outros usos: elimina e repele pulgas e percevejos - colocar os ramos debaixo dos colchões e varrer a casa utilizando-os como vassoura.

Toxicologia: deve ser administrada com cautela. É contra indicado para gestantes e para crianças menores de 2 anos de idade. Usar sob orientação de profissional da área.

FALSO BOLDO (*Coleus barbatus*)



Indicações: tônico, digestivo, hipossecrator gástrico (para azia e dispepsia), carminativo, para afecções do fígado e para ressaca alcoólica.

Parte usada: folhas frescas.



Preparo e dosagem:

- sumo - amassar 2 folhas em 1 copo e completar com água, tomar 2 a 3 vezes ao dia.

- tintura - 20 g de planta fresca em 100 ml de álcool, tomar 20 a 40 gotas no momento do incômodo, ou até 3 vezes ao dia.

Toxicologia: em doses elevadas pode causar irritação gástrica.

* O falso-boldo só recebe este nome para diferenciar de outro boldo (*Vernonia condensata*), citado nesta apostila, também é conhecido por sete-dores ou simplesmente boldo.



FUNCHO (*Foeniculum vulgare* Mill).

Indicações: carminativo, galactagogo, digestivo, diurético, tônico geral e antiespasmódico (cólicas de crianças).

Parte usada: folhas, frutos e raízes.

Preparo e dosagem:

- infusão - 1 xícara (cafezinho) de frutos secos em 1/2 litros de água. Para gases (carminativo) tomar 1 xícara de chá a cada 6 horas. Para estimular a secreção de leite materno (galactagogo) ingerir 1 xícara (chá) a cada 4 horas. Como digestivo começar a tomar 2 horas antes das refeições 1 xícara (chá) a cada meia hora.

- vinho medicinal - (tônico) macerar por dez dias, 30 g de sementes em 1 litro de vinho, coar, tomar 1 cálice antes de dormir.

- decocção - ferver por 5 min. 1 colher de sementes em 100 ml de água, dar à criança no intervalo das mamadas (cólicas).

Outros usos: o óleo essencial é utilizado na fabricação de licores e perfumes. As sementes são utilizadas na confeitaria como aromatizante de pães, bolos e biscoitos.

Toxicologia: O uso de mais de 20 g/litros dessa erva pode ser convulsiva.

GENGIBRE (*Zingiber officinalis*)



Indicações: estimulante gastrintestinal, aperiente, combate os gases intestinais (carminativo), vômitos, rouquidão; tônico e expectorante. Externamente é revulsivo, utilizado em traumatismos e reumatismos.

Parte usada: rizoma (raiz).

Preparo e dosagem:

- pulverizar o rizoma e ingerir contra vômitos.
- decocção - preparar com 1 colher (chá) de raiz triturada em 1 xícara (chá) de água, tomar 4 xícara (chá) ao dia.
- cataplasmas - preparar com gengibre bem moído ou ralado e amassado num pano e deixar no local (para reumatismos e traumatismos na coluna vertebral e articulações).

- rizoma fresco - mascar um pedaço (rouquidão).
- tintura - 100 g do rizoma moído em 1/2L de álcool, fazer fricções para reumatismos.
- xarope - pode ser ralado e adicionado a xaropes, juntamente com outras plantas.

Toxicologia: o uso externo deve ser acompanhado, para evitar possíveis queimaduras. Tomar cuidado com pessoas hipertensas.

GOIABEIRA-VERMELHA (*Psidium guajava*)



Indicações: antisséptico bucal e intestinal, inibe microrganismos como *Salmonella*, *Serratia* e *Staphylococcus*. Para diarreias (principalmente de origem bacteriana) e inflamações na boca e garganta.



Parte usada: folhas novas, brotos ou "olhos" (até a 6ª folha tenra, a partir do ápice). Folhas velhas não têm atividade antisséptica.

Preparo e dosagem:

- infusão - são utilizados 4 brotos para 1 xícara de água fervente, tomar 1 xícara a cada 2 ou 4 horas, ou de hora em hora nos casos mais severos (para diarreias). Este chá pode ser utilizado para preparar o soro caseiro, basta adicionar 3,5g de sal e 20g de açúcar, quando para crianças com diarreia (antidiarreico e reidratante). Em gargarejos e bochechos, a infusão atua nas inflamações na boca e garganta.

GUACO (*Mikania glomerata* Spreng.)



Indicações: tem efeito broncodilatador, com-provado. É um anti-séptico das vias respi-ratórias, expectorante, antiasmático, febrífugo, sudorífico, antirreu-mático e cicatrizante.

Parte usada: folhas ou planta florida.

Preparo e dosagem:

- infusão - 2 xícara (cafezinho) de folhas frescas em 1/2 Litro de água; 1 xícara (chá) 4 vezes ao dia (reumatismo e problemas das vias respiratórias).

- xarope - fazer a decocção com 15-20 folhas de guaco em 100 ml de água, adicionar folhas de poejo ou assa-peixe e gengibre ralado 1 colher (chá), cobrir e deixar esfriar, juntar 150 a 200 g de açúcar ou rapadura e dissolver. Tomar 1 a 2 colheres (sopa) 2 a 3 vezes ao dia, para crianças fornecer a metade da dose (crises de tosse).

Outros usos: é utilizada contra picada de cobras e insetos.

Toxicologia: pode causar vômitos e diarreia quando usado em excesso. Tomar cuidado com pessoas hipertensas.



HORTELÃ-COMUM (*Mentha X villosa*)

Indicações: digestivo, estimulante e tônico geral, carminativo, antiespasmódico, estomáquico, expectorante, antisséptico, coléretico e colagogo, vermífugo (giardia/ameba e lombrigas).

Parte usada: folhas frescas ou secas.

Preparo e dosagem:
- bala - tomar 800 g

de açúcar, 1/4 litros de água filtrada e o sumo da hortelã. Coloque a água e o açúcar para ferver até atingir o ponto de bala. Adicione o sumo e a bala está pronta (vermífugo e expectorante).

- infusão - 5 ou 10 g de folhas picadas, secas ou frescas respectivamente, em 1 litro de água, tomar 1 xícara (chá)

3 vezes ao dia (uso interno, exceto como vermífugo).

- folhas frescas - ingerir 10 a 16 folhas por dia, em 3 doses junto às refeições, por 5 a 10 dias (vermífugo).

- pó - triturar folhas secas e peneirar, misturar 1 colher (café) do pó com mel, e tomar 3 vezes ao dia, por 7 dias. Para crianças utiliza-se a metade da dose (vermífugo).

- vermífugo com alho - amassar 3 a 4 folhas frescas com 1 dente de alho, colocar em uma xícara, acrescentar água fervente, tampar e deixar esfriar, coar e servir a uma criança 1 vez por dia, meia hora antes do café da manhã, durante 5 dias.

Toxicologia: pode causar insônia, se tomado antes de dormir, ou em uso prolongado.

MACAÉ (*Leonurus sibiricus*)

Indicações: estomáquico, febrífugo, antirreumático, eupéptico, contra vômitos e gastroenterite. As flores são usadas para bronquite e





coqueluche.

Parte usada: folhas e flores.

Preparo e dosagem:

- infusão - 20 g de folhas ou flores secas em 1/2 litro de água, tomar 3 vezes ao dia.

- uso externo - friccionar as folhas sobre as partes afetadas (antirreumático).

- xarope - colocar um punhado das folhas e flores picadas em 1 xícara (cafezinho) de água fervente, abafar, coar, adicionar 2 xícaras (café) de açúcar e homogeneizar. Para adultos fornecer uma colher (sopa), 3 vezes por dia, crianças devem tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia.

- tintura - misturar 2 xícaras (café) de álcool de cereais e 1 xíc. (café) de água com um punhado da erva picada, deixar em maceração por 7 dias, agitar sempre, coar, armazenar em vidro escuro. Tomar 1 colher (chá) diluída em água. Pode ser aplicada em articulações inflamadas.

Outros usos: inseticida

Toxicologia: Quando em excesso, torna-se abortivo.

MARACUJÁ (*Passiflora edulis*)



Indicações: é utilizada contra inquietações nervosa, irritação frequente e contra insônia.

Parte usada: folhas.

Preparo e dosagem:

- infusão - na dose de 4 a 6 xícara (chá), toma-se 1 a 2 xícaras à noite.

MENTRASTO (*Ageratum conyzoides* L.)



Indicações: antirreumática (uso externo), anti-diarreico, febrífuga, anti-inflamatória, carminativa, tônico, útil contra resfriados e para cólicas menstruais.

Parte usada: toda a planta.

Preparo e dosagem:

- infusão - (cólicas menstruais) 1 xícara (cafezinho) da planta seca picada em 1/2 litro de água, tomar 1 xícara (chá) de 4 em 4 horas.

- tintura - 1 xícara (cafezinho) da planta fresca para 5 xícaras (cafezinho) de álcool, tomar 10 gotas em água 2 vezes ao dia (cólicas) ou aplicar em massagens locais (reumatismo/artrose).

- pó - colocar 1 colher (café) do pó em água ou suco de frutas para cada dose a ser tomada, tomar 3 a 4 vezes ao dia (artrose).

- decocção (uso externo) - cozinhar a planta inteira e despejar o chá morno numa vasilha, colocar os pés ou mãos dentro durante 20 minutos, 2 vezes ao dia. Ou usá-lo sob a forma de compressas, 2 vezes ao dia (reumatismo e artrose).

Outros usos: apresenta atividade contra insetos hemípteros.

Toxicologia: sem efeitos tóxicos nos estudos realizados.



MIL-FOLHAS (*Achilea millefolium* L.)



Indicações: antiespasmódico, estomáquico e expectorante. Contra distúrbios digestivos (dispepsia) e úlceras internas, varizes, cólicas menstruais, amenorreia, celulite e hemorroidas. Cicatrizante, anti-inflamatório e antirreumático (uso externo).

Parte usada: folhas e inflorescências.

Preparo e dosagem

- infusão - 1 a 2 colheres (sopa) da planta seca em 1 xícara de água, tomar 1 a 2 xícaras, (chá) ao dia (uso interno).

- decocção - uso externo para lavar feridas, ulcerações e

hemorroidas, sob a forma de compressas.

- sumo - preparado com a planta fresca previamente lavada, colocado sobre ferimentos e ulcerações.

Toxicologia: existem referências que tratam de sua possível ação tóxica nos animais domésticos.

PATA -DE-VACA (*Bauhinia fortificata* Link.)



Indicações: hipogliceminante (antidiabético), purgativo e diurético. Para problemas do aparelho urinário.

Parte usada: folhas, flores raízes e/ou cascas do tronco.

Preparo e dosagem:

- infusão - 2 xícaras (cafezinho) da folha picada em 1/2 litro de água ou 1 folha picada por xícara (chá), tomar 4 a 6 xícaras (chá) ao dia (diabetes).

- infusão - flores (purgativo).

- pó - feito com cascas e folhas secas. Usar na forma de decocção, com uma colher (sopa) em 150 ml de água (1 xíc.). Tomar 1/2 a 1 xícara de chá ao dia.

Toxicologia: sem efeitos tóxicos nos estudos realizados.

POEJO (*Mentha pulleglum*)



Indicações: carminativo, digestivo, vermífugo, expectorante, antisséptico, antiespasmódico, para hidropsia.

Parte usada: toda a planta.

Preparo e dosagem:

- infusão - 20 g de planta fresca em 1 litro de água, ou 4 a 5 g por xícaras (chá), ou, ainda, 1 a 2 g da planta seca por xícara (chá) tomar 1 a 2 xícaras por dia. A infusão é tomada 10 minutos antes das refeições, juntamente com o suco de 1/2 limão, estimula as funções gástricas.

Outros usos: serve para afugentar pulgas e mosquitos.

Toxicologia: o poejo é citado por possuir efeito tóxico em altas doses. Devido à presença do borneol, não se recomenda o uso da planta por grávidas, especialmente nos 3 primeiros meses.

QUEBRA-PEDRA (*Phyllanthus niruri* L.)

Indicações: diurética, fortificante do estômago, aperiente, para cistite, anti-infeccioso das vias urinárias, para hipertensão arterial (diurético). A ação dos seus alcaloides é analgésica e relaxante





muscular, ajuda na expulsão dos cálculos renais, por atuar no relaxamento dos ureteres.

Parte usada: toda a planta.

Preparo e dosagem:

- infusão - 1 xícara (cafezinho) da planta fresca picada em 1/2 litro de água, tomar 1 xícara (chá) 6 vezes ao dia (uso geral).

- decocção - 2 plantas inteiras em 1/2 litro de água, tomar várias vezes ao dia, suspender por duas semanas o uso, após 10 dias de uso contínuo (relaxamento dos ureteres).

Toxicologia: abortiva e purgativa em dosagens acima das normais.

TANSAGEM (*Plantago sp.*)



Indicações: expectorante, antidiarréico (folha), cicatrizante, adstringente, emoliente e depurativo. Usada no tratamento das inflamações bucofaríngeas, dérmicas, gastrintestinais e das vias urinárias. As sementes são laxativas.

Parte usada: toda a planta.

Preparo e dosagem:

- infusão - 1 xícara (cafezinho) de folhas frescas picadas em 1/2 litro de água; tomar 1 xícara (chá) a cada 6 horas para infecções bucofaringeas e 1 xícara a cada 8 horas para problemas gastrintestinais.

- gargarejo - acrescentar à infusão 1 colher (sopa) de sal comum, gargarejar 3 vezes ao dia.

- infusão - utilizar 1 colher (sopa) de sementes em 1 copo de água fervente. Deixar 1 noite em maceração. No dia seguinte, em jejum, tomar o copo (laxante suave)- cataplasma - colocar as folhas frescas amassadas sobre feridas, para favorecer a cicatrização.

NOMES TÉCNICOS E SEUS SIGNIFICADOS

ADSTRINGENTE – Que exerce uma contração fibrilar (apertar) sobre os tecidos vivos.

ANTIFLOGÍSTICA – Que combate a inflamação.

ANTIPIRÉTICO – Que combate a febre.

ARTRITE – Afecção inflamatória das articulações.

ARTROSE – Reumatismo crônico degenerativo.

BULIMIA – Sensação de fome excessiva e necessidade de ingerir uma grande quantidade de alimentos.

COLAGOGO – Que facilita a evacuação da bile nas vias biliares.

COLERÉTICO – Aumenta a secreção da bile.

DERMATOSE – Afecção muito próxima de incontinência de pigmento (pele).

DISMENORRÉIA – Menstruação difícil e dolorosa.

DISPEPSIA – Digestão difícil.

DIURÉTICO – Aumenta a secreção urinária.

EMENAGOGO – Provoca ou regulariza o ciclo menstrual.

ESCORBUTO – Doença causada pela carência de vitaminas C (anemia, hemorragias).

FLATULÊNCIA – Produção de gases intestinais pela dilatação do estômago ou intestino.

HEMOSTÁTICO – Meio de estancar o sangue.

HIDROXIA - Fixação de água nos tecidos do organismo.

PSORÍASE – Afecção da pele (manchas avermelhadas formando feridas escamadas).

SÍNDROME – Sintomas que produzem, ao mesmo tempo, certos tipos de doenças.

TROMBOSE – Formação de um coágulo em um vaso sanguíneo ou nas cavidades do coração.

ALGUMAS RECEITAS

SHAMPOO DE PLANTAS MEDICINAIS

- Dissolver em 1/2 litro de água fervente, uma barra de 100g de sabão de coco.
- Preparar uma infusão (chá) de 1/2 litro com 50 gramas de cada uma das seguintes ervas: artemísia, arruda, carqueja, boldo, melão de são caetano.
- Adicionar o chá ao sabão derretido e misturar bem.
- Guardar em vasilhame plástico ou vidro. Etiquetar e colocar em lugar fresco.
- Agitar no momento do uso.



Para piolho: Aplicar o medicamento prescrito em todo o couro cabeludo durante 4 dias. Cobrir e lavar após 5 minutos. Após a lavagem, passar pente-fino nos cabelos. Embeber pentes e escovas em água quente por 5 a 10 minutos. Nos 2 dias seguintes, aplicar água avinagrada (1 copo de 100ml, sendo 50ml de vinagre e 50ml de água) nos cabelos e pentear com pente fino para remo-

ver as lêndeas mortas. Após 10 dias repetir toda a operação. Após 10 dias repetir a operação novamente.

IMPORTANTE:

- 1) Para crianças asmáticas, não colocar a arruda.
- 2) Se no couro cabeludo houver feridas, não realizar o tratamento.

RECEITAS POPULARES

Receita 01

POMADA MILAGROSA

Uso: queimaduras, ferimentos, úlceras.

2 garrafas de vinho tinto seco
500g de manteiga sem sal
100g de cera de abelha
400 ml de óleo de linhaça ou banha

Colocar numa panela o vinho, a cera e manteiga. Ferver por 2 horas em fogo brando. Retirar a espuma que se forma, (esta espuma acrescida de óleo de linhaça, serve para

Receita 02

POMADA MISTA

Uso: feridas e cortes

Usar como base banha de porco sem sal, banha vegetal ou vaselina. (Obs: cozinhar em banho maria).
100g de cera de abelha ou 50 g de glicerina;
Plantas: tansagem, calêndula, penicilina, confrei;
200ml de azeite de oliva;

Cortar as ervas e deixar cozinhando por 1 hora. Retirar quando as plantas perderem a cor e coar. Acrescentar a cera

<p>rachaduras dos pés e mãos). Quando o líquido ficar transparente retirar do fogo e acrescentar o óleo de linhaça. Colocar no pote ainda quente.</p>	<p>de abelha até derreter e acrescentar mais um copo de 200ml de azeite de oliva. Mexer e envasilhar ainda quente.</p>
<p>Receita 03 Uso: queimaduras</p> <p>1 colher de cera pura 5 colheres de óleo de milho ou de arroz</p> <p>Misturar e mexer até ficar cremosa</p>	<p>Receita 04 Uso: frieiras</p> <p>1 cebola ½ colher (chá) de lanolina</p> <p>Esmagar a cebola e misturar a lanolina. Aplicar 2 vezes ao dia na região afetada</p>
<p>Receita 05 Uso: machucadura</p> <p>1 punhado de mentruz 2 colheres de banha 1 colher de azeite</p> <p>Fritar tudo colocar um pouco de cera de abelha para dar consistência</p>	<p>Receita 06 Uso: feridas, sendo um poderoso cicatrizante e anti-inflamatório.</p> <p>3 colheres de confrei 3 folhas de tansagem 3 colheres de banha 3 colheres de cera de abelha</p> <p>Rasgar as folhas e fritar na banha, coar e misturar a cera.</p>



RECEITAS DE XAROPES

Receita 01

Uso: tosse e prevenção de gripes

4 cascas de banana madura
5 cravos da índia
1 colher de sopa de canela
1 copo de açúcar mascavo ou cristal
2 copos de água
1 colher de cachaça

Adicionar a água, açúcar e os demais ingredientes, em um recipiente e deixar ferver até o ponto de xarope. Acrescentar a cachaça e depois tirar do fogo.

Receita 02

Uso: bronquite

04 xícaras de açúcar cristal
Coração de banana médio

Um dia antes, preparar as folhas cortadas em pedaços e açúcar em uma bacia, deixar descansar, de manhã ferver até caramelizar, depois acrescentar 1 litro água ou vinho se for pra adulto, ferver mais 30 minutos e coar.

Tomar 2 vezes ao dia uma de manhã e uma de tarde

Receita 03

Uso: gripe, tosse, bronquite e sinusite

1/2 copo de mel
1/2 copo de suco de limão
1 cabeça de alho
1/2 copo de cachaça

Descascar o alho e colocar todos os ingredientes no liquidificador, ou então, amassar bem o alho e misturar com os outros ingredientes.

Tomar esta dose aos poucos, no espaço de 12 horas. Caso necessário, repetir a dose 2 dias após.

BIBLIOGRAFIA

- ALIMENTOS SAUDÁVEIS, ALIMENTOS PERIGOSOS. **Seleção do Reader 's Digest**. Edição original Weiss, Suzanne E. Rio de Janeiro. 2003.400p.
- ARPA – Associação dos Pequenos Produtores Agroecológicos. **Herbanário da Terra. Plantas e Receitas**. 2001.480p.
- BESKOW, Jair Fernando, et al. **Alimentação natural uma Ideia Saudável**. 2ª ed. 2000. 128p.
- BUTTURA, Evaldo. **Plantas Medicinais do Oeste Paranaense**. Fotolaser. 101p.
- FRANCO, Ivacir João, Pe. **Ervas e Plantas. A medicina dos Simples**. Coordenação Vilson L. Fontana. Rio Grande do Sul. 177p.
- KÖRBES, Vunildo Cirino, Irmão. **Plantas Medicinais**. 54 ed. Francisco Beltrão: Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural, 2002. 202p.
- KÖRBES, Vunildo Cirino, Irmão. **Plantas Medicinais – Receitas Botânicas**. Francisco Beltrão: Associação de Estudos, Orientação e Assistência Rural, 130p.
- ROSA, Sandra Márcia de Freitas Lima et al. **Introdução a Fitoterapia**. Rio de Janeiro. 2005. 20p.
- SURITA. Rita, et al. CAPA- Centro de Apoio ao Pequeno Agricultor. **Como montar uma farmácia caseira**. 8ª ed. São Leopoldo. 1995. 59p.
- SURITA. Rita, et al. CAPA- Centro de Apoio ao Pequeno Agricultor. **Como montar uma farmácia caseira**. Volume 2. São Leopoldo. 1995. 51p.
- VELLOSO, Caroline C. & PEGLOW, Karin. **Plantas Medicinais**. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2003. 72p- (Coleção: Aprendendo a fazer Melhor, nº 4).
- VAIRO dos Santos, A.C. Biofertilizante líquido. O defensivo agrícola da natureza. EMATER-RIO - NITERÓI - RB, 1992. 16p.







*“Ervas medicinais usadas há milhões de anos,
medicamentos químicos usados há décadas”*

