

Quintais Medicinais

Mais Saúde

Menos Hospitais



CUIABÁ-MT
2005

Realização**GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO****Promoção****Secretaria de Estado de Saúde****Secretaria de Estado de meio Ambiente****Secretaria de Trabalho, Emprego e Cidadania****Secretaria de Desenvolvimento Rural – EMPAER/MT****CUIABÁ-MT
2005**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bieski, Isanete Geraldini Costa & De La Cruz, Marigemma de.
Quintais Medicinais mais Saúde menos Hospitais / Isanete Geraldini
Costa Bieski, Marigemma De La Cruz: - Cuiabá: GOVERNO DO ESTADO DE
MATO GROSSO, 2005.
80 p. il.; cm x cm (Série FITOPLAMA/MT – FITOVIVA / Cuiabá ISSN 1807-
2720,10) ISBN 85-88797-11-5
1. Plantas medicinais ; 2. Quintais medicinais; 3.Cultivo; Saúde/SUS.

Coordenação



**Programa Estadual de Fitoterápicos, Plantas Medicinais e Aromáticas de Mato
Grosso.**

Elaboração:

ISANETE GERALDINI COSTA BIESKI

MARI GEMMA DE LA CRUZ

CUIABÁ-MT

2005

APOIO:

CUIABÁ-MT
2005

COMISSÃO ORGANIZADORA:**COORDENAÇÃO GERAL**

Antonimar Marinho Santos - EMPAER
Isanete Geraldini Costa Bieski - MTFAMA/SES
Neide Mendonça - SETEC
Mari Gemma De La Cruz - SEMA

COMISSÃO CIENTÍFICA

Décio Teruo Miyajima - EMPAER
Gilma Silva Chitarra - UNIVAG
Graciela Silva - EMPAER
Maria das Graças Leão - MTFARMA/SES
Márcia Rutili Konageski Da Fonseca - SMS
Maria Imelda Leite - FUNASA
Rogério Alexandre Nunes Dos Santos - UNIC
Marilene Moura Alves - EMPAER
Ilza Marta de Souza - UNIC

COMISSÃO FINANCEIRA:

Cynthia Regina da Silva Justino - SEBRAE
Décio Teruo Miyajima - EMPAER
Norival Tiago Cabral - EMPAER
Ricardo Willian Santiago - SEBRAE
Lozenil Carvalho Frutuoso - EMPAER

COMISSÃO DE LOGÍSTICA:

Alice Marques da Silva - SEMA
Alcimar Moretti Coelho - MORETTI
Carlos Henrique Checulli - ATEPLAMA
Cynthia Regina da Silva Justino - SEBRAE
Décio Teruo Miyajima - EMPAER
Helena Szilagzi Belai - ATEPLAMA
Lozenil Carvalho Frutuoso - EMPAER
Vanderval Silva de Oliveira - UNIVAG

No Tempo dos Quintais

(Sivuca e Paulinho Tapajós)

“Era uma vez

Um tempo de pardais

De verde nos quintais

Faz muito tempo atrás

Quando ainda havia fadas

O tempo dos pardais

Do verde dos quintais

Tempo em que o medo se chamou jamais”

Apresentação

O Programa Estadual de Fitoterápicos, Plantas Medicinais e Aromáticas do Estado de Mato Grosso – FITOPLAMA tem como um de seus objetivos promover o uso racional de plantas medicinais viabilizando o tratamento de agravos à saúde utilizando a fitoterapia como terapêutica. Para isso devem ser contempladas ações de educação em saúde popular, educação ambiental e a formação de hortas medicinais. Nesta perspectiva, a ação articulada entre as Secretarias de Estado de Saúde, de Meio Ambiente, de Trabalho, Emprego e Cidadania e EMPAER/MT proporcionam uma estratégia de ação efetivas para a melhoria da qualidade de vida da população mato-grossense incentivando a formação de quintais medicinais mais produtivos, mais saúde e, conseqüentemente menos uso de hospitais.

O uso de quintais para produção agrícola é uma prática antiga e sua retomada em comunidades urbanas tem gerado resultados muito positivos, contribuindo para a segurança alimentar das famílias envolvidas, fortalecendo os vínculos de vizinhança e valorizando a cultura e o conhecimento popular, principalmente quanto ao uso de espécies medicinais de forma correta e sustentável, assegurando, desta forma, que gerações futuras tenham acesso a este conhecimento.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, 80% da população dos países em desenvolvimento utilizam-se da medicina popular na atenção primária à saúde. Essas populações dependem, em grande parte, da prática da medicina popular para resolução dos seus problemas de saúde, decorrentes seja pelas dificuldades impostas ao acesso ao médico e ao medicamento, seja por aspectos culturais da comunidade.

Os quintais constituem-se num tipo de sistema de cultivo das unidades de produção e observa-se que as áreas ao redor dos domicílios, definidas como quintais ou terreiros são os locais em que as plantas são cuidadosamente cultivadas. Eles apresentam um mosaico de diferentes ambientes. Servem à criação de animais domésticos, cultivo de plantas ornamentais, frutíferas e medicinais e principalmente aos convívios de pessoas.

As pessoas não representam somente um corpo. Elas têm mente emoções e espírito, e seu bem-estar depende das interações com o **ambiente externas a elas, representadas** pelas condições sociais, econômicas, políticas, culturais e ambientais propriamente, que são a natureza ou as perturbações ecológicas resultantes da modificação desta; há também o **ambiente interno** do ser humano, representados pelos fatores hereditários ou adquiridos em alterações do corpo resultantes de doenças anteriores. ⁽¹⁾

Assim, devemos considerar o ser humano como um todo e não dividido em partes - cabeça, tronco e membros - como aprendemos na escola. **O ser humano é um ser**

ecológico, um ser que é apenas um dos elos de uma rede de conexões, chamada VIDA. Os quintais representam também uma rede de conexões entre as plantas, as pessoas, os outros animais, o ar, a terra e a água.

O quintal é um local de intenso convívio social e de estreitamento de laços de amizade através da circulação de seus produtos entre a vizinhança. Em tempos remotos, os jardins existentes nos quintais representavam experiências emocionais intensas e eram empregados como uma forma de terapia, pois o contato com a terra, a concentração na atividade agrícola aliviava a dor física e emocional, proporcionando maior equilíbrio, sendo assim denominados Quintais Terapêuticos.

1. O Quintal Medicinal (3)

Principais passos para o cultivo de plantas medicinais em quintais cultivo de Plantas Mediciniais

1.1. CLIMA⁽⁴⁾

Os principais fatores relacionados ao clima e que devem ser levados em consideração são: temperatura, umidade, altitude, longitude e latitude, mas será descrito apenas o dois primeiro:

TEMPERATURA⁽⁴⁾

A temperatura irá afetar principalmente a produção da biomassa ou a produção de flores como ocorre principalmente com plantas originárias de regiões mais frias.

Com relação ao clima podemos citar algumas dicas para auxiliar na escolha de sua espécie:

- Quase que a maioria das plantas que produzem frutos suculentos são adaptadas a clima mais quente como, por exemplo, maracujá, acerola, limão ;
- A maioria das plantas que recebem nomes indígenas é de clima mais quente como, por exemplo, pariparoba, catuaba, ipecacuanha (ou poaia) e jaborandi, pois são originárias de regiões tropicais ou subtropicais;
- Enquanto que a maioria das espécies produtoras de raízes e flores, como por exemplo camomila e calêndula (flores) e bardana (raiz); preferem clima ameno;
- Em locais de clima mais ameno, plante as espécies exigentes em clima mais quente apenas nos meses de setembro ou outubro, e em locais de clima quente plante em abril ou maio as de clima mais ameno; e
- Na face sul de sua propriedade plante espécies resistentes ou adaptadas ao frio.

Obs. a grande maioria das plantas medicinais preferem clima mais quente, mas o contrário acontece quando da venda, isto é, as de clima mais ameno são relativamente um pouco mais caras.

UMIDADE⁽⁴⁾

Ainda com muitas dúvidas, alguns resultados demonstraram que os efeitos negativos nos teores de princípios ativos são mais devidos ao excesso de água do que da falta, pois algumas espécies, sofrendo do stress hídrico em determinadas fases da cultura, tiveram reação no sentido de produzir mais substâncias do metabolismo secundário, pois estas substâncias teriam ação de defesa da planta.

Na natureza observa-se que em períodos mais secos, algumas espécies produzem maior quantidade de frutos para poder garantir a perpetuação da espécie, mesmo em condições adversas.

1.2. SOLO⁽⁴⁾

O tipo de solo pode influenciar a produção da biomassa e das substâncias medicinais. Geralmente a origem da planta medicinal pode servir como indicio de qual solo ela está mais adaptada, de modo que possa servir de subsídios para indicação de locais mais propícios.

No item adubação há maiores informações sobre a influência dos nutrientes na produção de plantas medicinais.

Como são inúmeras as espécies de plantas medicinais, no (Quadro.02) há exemplos de recomendação do tipo de ciclo, propagação, solo, das plantas medicinais selecionadas. Estes tipos de observações, que é comum nos livros de língua portuguesa, são baseados mais na prática dos autores do que em experimentos científicos, o que não prejudica a qualidade da informação. No entanto, para o produtor a consulta aos especialistas é essencial, pois este fornecerá, quando existirem, informações mais específicas.

QUADRO .01: Recomendação do tipo de ciclo, propagação, solo, luz, espaçamento, porte, plantio, colheita e parte usada das plantas medicinais selecionadas ⁽⁴⁾

Itens	Nome	Nome científico	Ciclo	Propagação	Solo
1	Acerola		Arbusto perene	Sementes ou estacas, em viveiro	
2	Açafrão	Curcuma longa L.		Rizomas, estacas, em viveiro	
3	Alecrim	Rosmarinus officinalis L.	Arbusto perene	Sementes ou estacas, em viveiro	Seco, pobre, bem drenado
4	Alfavaca	Ocimum spp. L.	Arbusto perene	Sementes ou estacas, em viveiro	

5	Alho				
6	Arnica brasileira	Solidago microglossa D.C.	Erva perene	Sementes ou estacas, em viveiro	Todo tipo
7	Anador	<i>Justicia pectoralis L.</i>	Babosa	Sementes estacas, em viveiro	
8	Babosa	Aloe vera L.	Arbusto perene	Semente e broto, direto no campo	Todo tipo, melhor nos leves e arenosos
9	Boldo	Colleus barbatus (Andr.) Benth.	Arbusto perene	Sementes ou estacas, em viveiro	Secos e leves drenado
10	Capim limão	<i>Cymbopogon citratus (DC. ex Ness) Stapf.</i>	Gramínia, touceira	Divisão de touceiras	Todo tipo
11	Carqueja	Baccharis trimera (Less) D.C.	Erva perene	No campo, por sementes ou estaquias	Todo tipo, melhor no úmidos
12	Cavalinha	Equisetum sp L. (E. arvensis; E. hiemale)	Erva perene	No campo, por sementes ou estaquias e mergulhia	
13	Colônia	Alpinia zerumbet Schum.	Arbusto perene	Rizoma, divisao de toveira	
14	Erva cidreira	Lippia alba (Mill) N. E. Brown	Erva perene	Estacas, em viveiro	Todo tipo , menos enchertia
15	Erva de santa maria	Chenopodium ambrosioides L.	Erva perene	No campo, por sementes ou estaquias e	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
16	Funcho	Foenicul um vulgare Mill.	Erva perene	Sementes, No campo	Fértil, leve e bem drenado
17	Gengibre	Zingiber officinale Roscoe	Erva perene	Rizoma, divisao de toveira	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
18	Guaco	<i>Mikania glomerata Spreng</i>	Trepadeira perene	Estacas em viveiro, mergulhia	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
19	Ginseng do Brasil	Pfaffia iresinoides	Arbusto perene	Estacas em viveiro, sementes	Úmidos e férteis

20	Hortelã vick	Menta x arvensis	Erva perene	Estacas, ou divisao de toceiras,, ponteira	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
21	Hortelã graúda	Pectranthus aboínicos	Erva perene	Estacas em viveiro	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
22	Hortelã resteira	<i>Mentha x vilosa</i>	Erva perene	Estacas em viveiro, ponteiras	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
23	Limão	Siparuna apiosyce (D.C.)	Arbusto perene	Estacas e sementes	Todo tipo
24	Maracujá	Passiflora alata Dryand	Trepadeira perene	Estacas e sementes	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
25	Poejo	Mentha pulegium L.	Erva perene	Estacas em viveiro, ponteiras	Todo tipo, melhor no úmido argiloso
26	Quebra pedra	Phyllantus niruri L.	Erva perene	Sementes ou mudas coletadas no mato	Todo tipo melhor nos úmidos
27	Romã	Punica granatum L.	Arbusto perene	Estacas e sementes	Todo tipo
28	Tanchagem	Plantago major L.	Erva perene	Sementes em viveiro	Úmido
29	Urucum	Bixa orellana Huber	Arbusto perene	Estacas e sementes	Todo tipo, melhor no úmido argiloso

Quadro.02: há exemplos de recomendação, luz, espaçamento, porte, plantio, colheita e parte das plantas medicinais selecionadas⁽⁴⁾

Itens	Nome	LUZ	Espaçamento	Porte	Plantio	Colheita	Parte usada
1	Acerola	Plena	6 x 6 m	5 a 7 m	Chuvas (outubro em Mato Grosso)	Após dois anos	Fruto e folha
2	Açafrão	Plena	0,7 x 0,7 m	1, 2	Ano todo	Seis meses após plantio	Rizoma
3	Alecrim	Plena	0,90x1,2m	0,5 m	Chuvas (outubro)	Ano todo, conforme a necessidade	Folhas

4	Alfavaca	Plena	0,7 x 0,8 m	0,5 m	Ano todo	Seis meses após plantio	Folha
5	Alho						Rizoma
6	Arnica brasileira	Plena	0,5 x 0,6 m	0,7 m	Ano todo	3 meses após plantio	Folha
7	Anador	Plena	0,4 x 0,4 m	0,5 m	Ano todo	6 meses após plantio	Folha
8	Babosa	Plena	0,50x1m	0,6 a 1,5 m	Chuvas (outubro em Mato Grosso)	A partir do primeiro ano, o ano todo, só as folhas crescidas	Folhas (suco)
9	Boldo	Plena	2 x 2 m	2 a 3 m	Chuvas (outubro em Mato Grosso)	Quando a arvore estiver cheia na medida da necessidade	Folhas
10	Capim limão	Plena	0,4 x 1m	0,80 m	Ano todo	Quarto meses apos plantio, duas ao ano	Folhas e rizomas
11	Carqueja	Plena	0,40 x 1m	1,2 m	Chuvas (outubro em MT)	Quarto meses apos o plantio conforme necessidade	Folhas e rizomas
12	Cavalinha	Meia sombra	0,4 x 0,4 m	1,2 m	Ano todo	Seis meses apos o plantio conforme necessidade	Planta toda
13	Colônia	Plena	0,7 x 0,9 m	1,0 m	Ano todo	Seis meses apos o plantio	Planta inteira
14	Erva cidreira	Plena	0,80x1,5m	0,40 a 0,60m	Chuvas (outubro em MT)	Quarto meses apos o plantio	Folhas
15	Erva de santa maria	Plena	0,7 x 0,7 m		Ano todo	Seis meses após plantio	Folha
16	Funcho	Plena					
17	Gengibre	Plena					
18	Guaco	Plena ou meia sombra	1,00x1,00	2,00			
19	Ginseng do Brasil	Plena					
20	Hortelã vick	Plena					
21	Hortelã graúda	Plena ou meia sombra					
22	Hortelã resteira	Plena ou meia sombra					

23	Limão	Plena					
24	Maracujá	Plena					
25	Poejo	Plena					
26	Quebra pedra	Meia sombra mas também da na pedra	0,50x0,30	0,30			
27	Romã	Plena					
28	Tanchagem	Plena	0,30	0,30			
29	Urucum	Plena					

Algumas dicas que servem para a maioria:

- ❖ Espécies que tem como objetivo a extração de raízes (gengibre, açafrão curcuma, colônia, por exemplo) devem ser plantadas em solos mais soltos (mais arenoso e menos argiloso);
- ❖ Espécies que produzem muita massa foliar preferem solos ricos em matéria orgânica (hortelãs, poejo, carqueja, capim cidreira, erva cidreira, por exemplo);
- ❖ Solos mais escuros (mais argilosos) são geralmente mais férteis retêm mais água, são menos ácidos, mas são mais propícios para ataque de doenças. Por isso tenha muito cuidado se for plantar uma espécie muito atacada por doença (mentas, tanchagem, por exemplo) neste tipo de solo; e
- ❖ Apenas umas poucas espécies como chapéu-de-couro, cavalinha prefere solos encharcados.

2. PRODUÇÃO EM PEQUENAS ÁREAS⁽²⁾

Este capítulo servirá principalmente para aqueles que querem ter uma pequena produção caseira, e como um treinamento para produtores sem nenhuma experiência. Muitas das informações também servirão para produções em áreas maiores.

Para produção em pequenas áreas, quando se deseja o uso caseiro, é possível produzir quase todas as plantas medicinais, pois as variações que ocorrerão no valor medicinal não trará grandes prejuízos ao usuário. De qualquer maneira, para uso caseiro, deve escolher plantas que já ocorrem na sua região, pois estas, com certeza, já estão aclimatadas no seu local.

2.1. Exigências para pequenas áreas⁽²⁾

Qualquer local em que incida pelo menos 5 horas de sol, bem drenado e protegido de ventos frios e fortes, para que as plantas cresçam com vigor, pode ser utilizado para a instalação de uma horta medicinal ou até colocar algum recipiente com espécies que podem servir principalmente como condimento (salsinha, cebolinha e orégano por exemplo), além do uso medicinal. Como exemplo de recipientes podem ser citados:

- ❖ Jardineiras;
- ❖ Vasos;
- ❖ Sacos de leite para as menores;
- ❖ Caixas de madeira;
- ❖ Latas de 18 litros; e
- ❖ Caixa d'água.

Estes recipientes ou outros, devem ter pelo menos 20 cm de profundidade, para plantas de altura que não ultrapasse 50 cm, semelhante ao poejo, hortelãs, anador e no fundo devem haver furos para evitar encharcamento e uma camada de pedras. Algumas plantas necessitam de profundidade muito maior como, por exemplo: alecrim, manjerição e boldo-da-terra e outras podem ficar nos vasos por certo período de tempo como, por exemplo, louro, sabugueiro e favação.

Outras características que o local deveria ter são:

- ❖ O mais plano possível;
- ❖ Proximidade de fonte de água para irrigação;
- ❖ Próximo de um local onde serão guardadas as ferramentas e;
- ❖ Com solo não muito argiloso (compactado), devido a dificuldade em trabalhar.

Mesmo em locais onde a iluminação é deficiente (3 a 4 horas de sol), pode-se plantar em vasos, espécies tais como hortelã, poejo, melissa ou menta.

2.2. Ferramentas necessárias para pequenas áreas

Um dos requisitos básicos para a eficiência de qualquer atividade são as ferramentas. As principais que serão usadas na produção são:

QUADRO- 03: FERRAMENTAS USADAS NA PRODUÇÃO⁽⁴⁾

FERRAMENTA	NOME	FERRAMEN TA	NOME	FERRAMENTA	NOME
	Enxada		Forquilha		Avental
	Enxadão		Tesoura de poda		Sacola plástica
	Rastelo		Carrinho		Luvas
	Sacho		Colher		Pá Transplantador a Estreita
	Regador e Sistema de irrigação		Purificador		Placa de isopor
	Tubetes		Estacas		Placa de identificação

Além destas, o produtor comercial necessitará de arado, trator, pulverizador e outros equipamentos que são normalmente utilizado na produção de outra cultura.

2.3. Escolha das plantas medicinais

Como a produção é caseira, leve em consideração os seguintes critérios:

- ❖ Se não tem experiência, plante espécies fáceis de cultivar tais como hortelã, capim-limão, boldo-da-terra e boldo-baiano;
- ❖ Se a planta não se adaptar ao local ou ser muito atacada por doenças é preferível que escolha outra espécie;
- ❖ Plante espécies que vão auxiliar diretamente o usuário, isto é, plante em função das doenças que ocorrem nestas pessoas. Poderá fazer um plantio com espécies com funções semelhantes, como por exemplo só diuréticas: cavalinha, dente-de-leão, salsinha, cana-do-brejo, milho e chapéu-de-couro;
- ❖ Não utilize em excesso pois não há planta medicinal que não faz mal em doses elevadas; e
- ❖ Só use as plantas para problemas mais simples ou com auxílio de um médico.

3. PLANTIO⁽⁴⁾

3.1. Preparo do local para plantio

O preparo do solo se resume em limpeza, destoca, aração, calagem e gradagens, no caso de se utilizar máquinas agrícolas. Lembre-se também de localizar formigueiros nas proximidades, e fazer o controle com formicidas específicos, antes de qualquer trabalho. Do contrário, as dores de cabeça posteriores para o combate serão maiores e demandaram um bom dinheiro.

Após a escolha do local, este deverá ser limpo para iniciar a formação das sementeiras, sulcos, covas e canteiros. Os passos podem ser os seguintes:

- ❖ Retirar os entulhos e pedras;
- ❖ Caso haja problemas de invasão por animais ou mesmo como segurança contra roubo e se for possível, cercar a área com tela, bambu, etc.;
- ❖ Se for plantar espécie tóxica, coloque cartaz alertando que a planta pode causar danos a saúde;
- ❖ Retirar as plantas indesejáveis e as mais rasteiras com a enxada de modo que arranque até as raízes;
- ❖ Com o rastelo, retirar o mato que ficou sobre o local;
- ❖ Se for plantar em canteiros, demarcá-los com estacas de madeira e barbante bem esticado (figura 01). Cada canteiro deve ter no máximo 1,20 metros de largura e o

comprimento pode variar. Se o terreno for meio inclinado, o comprimento deve acompanhar o nível e;

- ❖ Deixar corredores de 40 a 50 cm entre os canteiros e um metro distante do muro ou cerca.

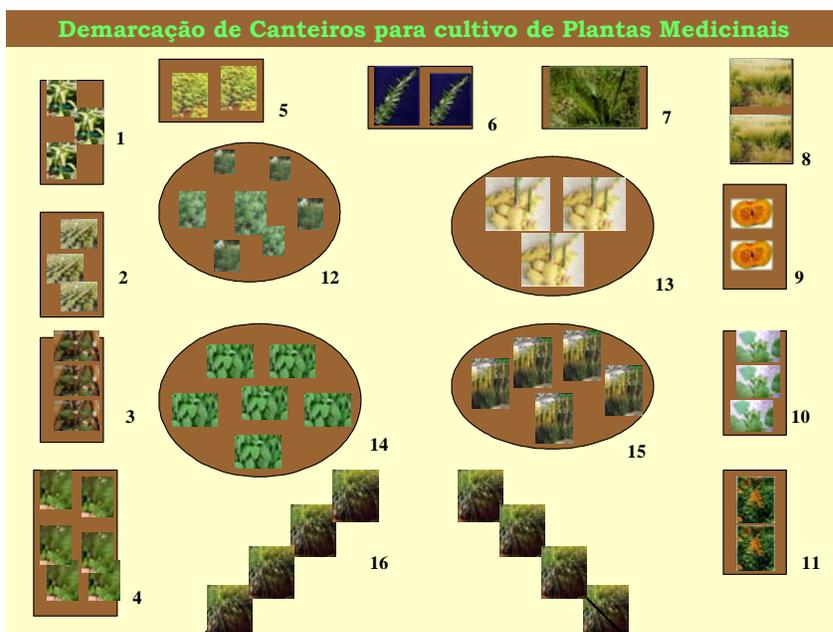


Figura 01: Demarcação do canteiro de Plantas Medicinais: 1. Erva de Santa Maria; 2. Anador; 3. Erva cidreira; 4. Pfaffia (ginseng brasileiro); 5. Quebra-pedra; 6. Cavalinha; Tanchagem; 8. Carqueja; 9. abóbora; 10. Mentrasto; 11. Arnica; 12. Artemísia e Cavalinha; 13. Ginseng; 14. Boldo brasileiro; 15. Babosa; 16. Capim limão. ⁽¹⁾

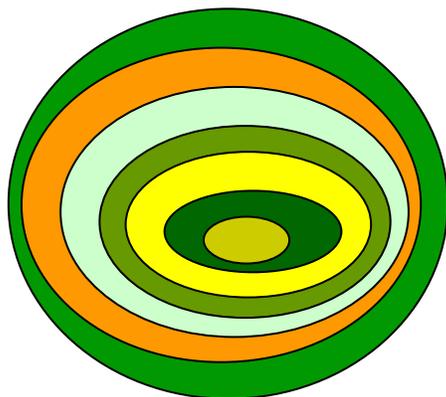


Figura 02: Horta de Plantas Medicinais em Espiral para melhor aproveitamento do espaço em seu quintal, ⁽¹⁾

Obs. plante em canteiro apenas espécies de pequeno porte ou ciclo anual (que produz e morre antes de completar um ano). Quanto menos usar canteiros menos trabalho terá, em médias e grandes produções não utilizam canteiros.

3.4. PLANTIO DE MUDAS ⁽⁹⁾

As mudas obtidas da sementeira ou da propagação vegetativa deverão ser transplantadas para os canteiros observando os seguintes passos:

molhar bem a sementeira e retirar as mudas com cuidado para não danificar as raízes. Outra maneira é com covas adubadas em áreas fora dos canteiros, onde as covas deverão estar em profundidade e espaçamento corretos; e transplantar as mudinhas retiradas da sementeira ou do viveiro para os canteiros ou locais de plantio adubados, no período da tarde quando o sol estiver mais fraco (à tardinha).

Para o plantio em covas, deve-se fazer um buraco com dimensões que podem variar de 30x30x30 a 60x60x60 (altura, comprimento e largura), conforme a altura da planta. A terra retirada deve ser misturada com três a quatro litros de esterco curtido ou conforme análise de solo, e recolocada na cova.

Após a colocação da mistura, fazer uma cova rasa no local, colocar a muda e cobrir com um pouco de terra. A grande maioria das plantas medicinais são plantadas através de covas de 30x30x30 cm.

Há também o plantio por sulcos (hortelãs, por exemplo), mas são raras as espécies que são plantadas desta forma. No quadro 2, do ciclo até parte utilizada da planta medicinal, importantes informações para o planejamento do plantio.

3.5. PLANTIO DEFINITIVO E DIRETO DE SEMENTES ⁽⁹⁾

Quando as plantas possuírem 4 a 5 folhas definitivas ou cerca de 5 cm de altura, faz-se o desbaste, isto é, a retirada do excesso de plantas. O desbaste deverá ser feito de modo a deixar as plantas restantes no espaçamento definitivo.

Algumas espécies como a camomila são plantadas diretamente em semeadura à lanço (espalhadas no terreno). No plantio à lanço, o terreno deve ter o mínimo de infestação com plantas concorrentes, para que a camomila germine e consiga emergir sem concorrência.

A camomila, assim como calêndula, losna, alfavaca, funcho e manjerona, também podem ser semeados em sulcos, desde que seja feito o desbaste para deixar uma planta espaçada da outra na distância indicada. O plantio através de sulcos destas espécies apesar de aumentar significativamente os gastos com sementes é recomendado para produtor que precisa economizar mão-de-obra.

4. IRRIGAÇÃO⁽⁹⁾

A água é essencial para o desenvolvimento das plantas, principalmente daquelas que possuem crescimento rápido e grande quantidade de massa verde, além de serem plantadas próximas umas das outras. Mesmo em pequenos plantios a irrigação torna-se um dos fatores que pode determinar o fracasso de uma produção. Tanto o excesso quanto a escassez poderão trazer prejuízos para o cultivo.

Quando as espécies arbóreas estiverem bem desenvolvidas, a irrigação pode ser feita quando houver um longo período de estiagem.

Se houver abundância de água, recomenda-se irrigar de manhã e à tarde no início do desenvolvimento da planta e depois reduzir para as necessidades da planta. Recomenda-se nunca irrigar na hora de sol forte.

As regas podem ser feitas com o regador, mangueira ou aspersores. Caso haja necessidade de economizar água e regar uma vez por dia, siga os seguintes conselhos:

- ❖ Folhas de plantas mais sensíveis quando murchas ou caídas indicam necessidade de regar;
- ❖ Não irrigue por aspersão espécies sensíveis ao ataque de doenças;
- ❖ Cobertura morta com palha de arroz, serragem, etc. diminui a evaporação de água e;
- ❖ Terra nos canteiros deve estar sempre bem solta.

5. MANEJO DE PRAGAS, DOENÇAS E PLANTAS CONCORRENTES ⁽⁶⁾

É inevitável o aparecimento de problemas biológicos (ataque de pragas e doenças por exemplo) que irão atrapalhar o rendimento, mas com certeza estes problemas serão irrelevantes se tomar as seguintes medidas:

- ❖ Plantar espécies resistentes e adaptadas ao local e à época;
- ❖ Evitar a monocultura, procurando plantar espécies diferentes;
- ❖ Manter sempre o solo em boas condições;
- ❖ Evitar o uso de produtos químicos, sem a devida orientação técnica;
- ❖ Adquirir sempre mudas sadias;
- ❖ Em casos de infecções, retirar folhas, frutos, ramos e demais partes infectadas, queimando-os posteriormente;
- ❖ Plantar na época adequada.

6. COLHEITA⁽⁹⁾

A colheita é a etapa final no campo e para ser coroada com êxitos deve ser feita com bastante rigor, portanto algumas dicas são:

- ❖ Não se recomenda antes da secagem e após a colheita, a lavagem das partes colhidas a não ser que a sua região esteja na época quente e seca. Para limpar as plantas que estiverem muito sujas, lave com um jato de água suave um dia antes da colheita;
- ❖ Para as plantas aromáticas, a colheita é feita no início da floração, por atingirem seu ponto máximo de fragrância;
- ❖ Nas plantas perenes, fazer um corte alguns centímetros acima do solo, com uma tesoura de poda, ou faca bem afiada. Pode-se colher a maioria duas vezes por ano, sendo a 1ª colheita. Quando a planta tiver pleno crescimento. No 1º ano deve-se limitar a colheita;
- ❖ Para as plantas anuais, que são aquelas que possuem todo o seu ciclo, inclusive a morte, no mesmo ano, deve-se arrancá-las totalmente, pois não irão rebrotar;
- ❖ Devem-se escolher em dias secos e ensolarados e não colher com chuva ou vento. Como cada planta desenvolve-se de modo diferente, é necessário conhecer-se os seus ciclos de vida, para escolher o momento certo de colhê-las a parte a ser utilizada deve ser colhida na época em que apresentar maior teor de princípios ativos;
- ❖ Evitar da retirada de todas as folhas de um galho. Algumas plantas como a espinheira-santa só pode sofrer colheita de 50% da parte aérea por corte;
- ❖ Para colheita de raízes, escolher as superiores ou as mais próximas da superfície. Em algumas espécies produtoras de raízes, a parte aérea murcha na época em que estão completamente maduras (colônia e curcuma, por exemplo);
- ❖ A parte aérea deve ser colhida logo de manhã (após a secagem do orvalho) e raízes no final da tarde;
- ❖ Raízes e rizomas são colhidos no início da primavera ou do outono;
- ❖ Caules lenhosos são colhidos quando perdem as folhas no inverno ou outono;
- ❖ Flores ou sumidades floridas devem ser colhidas com 2 cm de pedúnculo, pela manhã e no início da floração antes que se abram totalmente;
- ❖ Frutos são colhidos no início da maturação (deiscentes) ou quando estão completamente maduros, no outono;
- ❖ Sementes são colhidas quando estão maduras, no outono ou no inverno;
- ❖ Cascas são colhidas antes de a planta brotar novamente, na primavera;

- ❖ Folhas são colhidas sem o pecíolo, no início da formação de flores;
- ❖ Para aumentar a massa foliar em manjericões e boldo-da-terra, por exemplo, deve-se retirar as flores;
- ❖ Gemas são colhidas logo depois de surgirem;
- ❖ Plantas herbáceas na altura das primeiras folhas.

6.1. Alguns cuidados para plantas colhidas por extrativismo ⁽⁸⁾

Não coletar plantas de lavoura que receberam aplicação de agrotóxicos.

Não coletar de beira de córregos, represas ou lagos que estejam recebendo descarga de poluentes.

7. SECAGEM E ARMAZENAMENTO ⁽⁷⁾

Caso as plantas não sejam usadas frescas, é necessário proceder à secagem o mais brevemente possível, para manter os princípios ativos intactos, além de preservá-las do ataque de fungos e bactérias.

As condições ideais para secagem são:

- ❖ O secador não deve ter portas ou janelas voltadas para a face sul;
- ❖ Internamente o secador deve ser limpo, arejado, sem muita entrada de luz solar;

as temperaturas máximas de secagem são:

30 a 35°C para folhas e flores aromáticas

40° para folhas e flores não aromáticas

65° para partes duras

- Não revolver folhas e flores;
- Não esquecer de colocar na secadora saída para o ar quente;
- Não secar ao sol folhas e flores;
- As camadas de folhas devem ter no máximo 5 cm de espessura;
- Secar uma espécie de cada vez no secador;
- Secar logo após a colheita;
- Se forem utilizar prateleiras, deixe espaçamento de 30 cm entre cada uma;
- As partes colhidas têm que ser secadas sobre superfície não compactada, isto é, sobre telas, sombrite ou ripado.

A secagem pode ser através do calor natural ou artificial. Para a secagem natural, as partes colhidas são colocadas sobre panos, ripados ou redes, estendidos em local arejado, sem umidade e abrigadas do sol.

A secagem artificial dá-se em secadores especiais com temperatura controlada (entre 30 e 65°). É mais rápida e geralmente utilizada para grandes quantidades de plantas, só que são raras as empresas que comercializam secadores específicos para plantas medicinais.

Em alguns casos faz-se uma estabilização, que é feita com vapores de álcool etílico, que mantém as enzimas celulares inativas, preservando assim, sua composição química.

A secagem dura de 2 a 15 dias dependendo do tipo de material, secador e do local. As partes colhidas ficam com 1/3 a 1/4 do peso do material colhido.

Após a secagem, deve-se conservar as drogas ao abrigo da luz, do calor, do pó e dos insetos. A luz altera a cor das drogas e por isso deve-se conservá-las em recipientes de metal, cerâmica, vidro escuro ou madeira e nunca em recipientes de plástico ou transparentes. Os recipientes devem ser fechados hermeticamente para impedir que a umidade os alterem devem ser guardados em locais ventilados, longe do calor e da poeira, que facilitam o desenvolvimento de fungos e bactérias.

No material colhido colocar etiquetas com o nome da espécie colhida e a data da colheita.

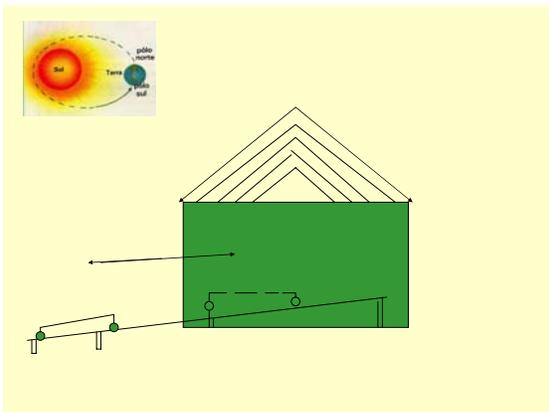


Figura. : Secador artesanal a base de luz solar (1).

7. 1 Secagem de produções caseiras (7)

Para produção caseira proceda da seguinte forma:

- ❖ Pendurar em varal as partes colhidas após amarrá-las em pequenos maços;
- ❖ Abrigar o material em local seco e escuro, porém arejado;
- ❖ Envolver as partes colhidas com sacos de papel com furos, para proteção contra luz e poeira.

A secagem total levará cerca de duas semanas. Verifica-se o estágio de secagem após apalpar as folhas e estas desmancharem ao toque. Neste momento retiram-se as plantas e separam-se as partes, ficando apenas as interessadas.

Devem ser acondicionadas também em recipientes hermeticamente fechados.

8. COMERCIALIZAÇÃO ⁽⁹⁾

As plantas medicinais não possuem grande variação de preços mas o que pode elevar o preço, são pesquisas sobre novas comprovações científicas da planta ou até por modismo. Nos últimos cinco anos a tendência de preços para as espécies coletadas no Brasil foi em média U\$ 1,00 a 2,00 para plantas espontâneas e U\$ 2,00 a 5,00 para espécies cultivadas, sendo que algumas podem ter preços bem maiores ou em função da escassez ou do modismo.

Estes preços são relacionados as produções sem necessariamente terem qualidade, principalmente porque a maioria das plantas medicinais são obtidas via extrativismo e com isto ocorre muita falsificação e produto com muitas impurezas. Com um produto de primeira, o produtor poderá receber preços melhores.

Para os iniciantes, como já foi dito, deve-se começar com pequena área, para poder controlar melhor a produção e oferecer produtos de ótima qualidade e com isto ganhar a confiança do comprador, o qual poderá sugerir novas plantações.

O pequeno produtor poderá vender sua produção, obtida no início geralmente da extração de plantas espontâneas, para farmácias de manipulação, vendedores de plantas medicinais em feiras. É interessante que forneça uma amostra do produto.

9. As Plantas Mediciniais

9.1 Identificação da Planta Medicinal ⁽³⁾

Quando falamos de uma planta, geralmente usamos o nome popular, mas uma mesma planta pode ser conhecida por diferentes nomes dependendo do lugar onde ela se encontra, por exemplo, a Erva de Santa Maria é conhecida no nordeste do Brasil por Mastruz. Às vezes, plantas diferentes recebem o mesmo nome, o que pode causar graves confusões, por exemplo, a Espinheira Santa também é conhecida como Cancerosa e é uma planta com baixa toxicidade, entretanto existe outra planta conhecida também como Cancerosa ou Leiterinha que é tóxica e seu látex (“leite” que sai quando os galhos ou folhas são retirados) pode causar queimaduras quando em contato com a pele.

As plantas também podem ser conhecidas pelo nome científico, neste caso cada planta tem um só nome científico, que é escrito em latim e é composto por duas partes: a primeira é o gênero e a segunda a espécie, depois vem o nome do autor do nome, que é aquele que identificou a planta pela primeira vez.

Atenção!

3Não faça uso de uma planta como remédio, sobretudo se for ingeri-la, sem ter certeza de que de fato se trata da espécie recomendada. Uma planta medicinal deve ser utilizada, somente quando for bem conhecida. Nunca utilize plantas desconhecidas ou de identidade duvidosa, pois podem ocorrer acidentes graves.

3Certifique-se!

Procure conhecer bem as plantas antes de decidir incorporar à sua farmácia familiar. Pergunte e estude até ter certeza.

9.2. Cuidados na coleta ⁽³⁾

- Quando coletamos folhas, nunca tirar mais da metade das folhas existentes na planta. Quando coletamos flores, frutos e sementes, deixar uma quantidade tal que permita a multiplicação da espécie. Quando coletamos cascas, nunca coletar ao redor do tronco, somente em um dos lados;
- Não devemos coletar plantas com doenças (manchas, fungos, etc.) ou com insetos, pois pode ser prejudicial a nossa saúde;
- Devemos utilizar ferramentas adequadas, para que não prejudiquemos a planta coletada e nem a que fica viva (pois facilita a cicatrização do corte). Usamos tesoura para folhas, flores e frutos, facão para as cascas, pá para as raízes que devem ser retiradas inteiras, quando possível.

- Quando não houver muita quantidade de planta no lugar da coleta, devemos coletar somente uma quantidade que permita que a planta se desenvolva e continue se multiplicando;
- Local de coleta das frutas, ervas e temperos devem ser limpos, longe de indústrias, de esgotos, de ruas por onde passem muitos carros, pois as plantas podem estar contaminadas. Também não devem ser consumidas aquelas em que foram aplicados defensivos agrícolas.
- Devemos trocar o local de coleta de um ano para outro, para que as plantas tenham tempo de recuperar-se;
- O material colhido não deve ser amontoado, pois pode causar o emboloramento e não deve ser colocado diretamente no chão;

9.3. Formas de uso ⁽³⁾

As plantas medicinais podem ser usadas de diferentes maneiras.

Salada

É uma forma direta de ingerir as plantas medicinais, algumas delas por seu sabor agradável podem ser utilizadas como temperos. Exemplo: Hortelã rasteira, alho e gengibre.

Preparação: se prepara com a planta fresca utilizando flores, folhas, frutos, talos e raízes bem lavados, podendo combinar com outras verduras e também serem temperados com azeite e sal.

Sumo

Nesta preparação os princípios ativos encontram-se dissolvidos na água da própria planta. O sumo é obtido cortando pequenos pedaços da planta fresca e triturando-a num pilão até obter uma “papa”. Esta pasta pode ser usada com talou ser espremida com força obtendo um líquido. Deve ser utilizado logo após sua preparação, pois pode estragar rapidamente.

Maceração

A preparação é obtida deixando a planta "de molho", isto é, em contato por um tempo prolongado com água, álcool, vinho ou óleo a temperatura ambiente (só com o calor do ambiente).

Com água

Preparação: colocar a planta, que deve estar cortada em pequenos pedaços em um pote limpo e de boca larga. Colocar água, tampar e deixar "de molho" durante a noite. Coar e utilizar. Como esta preparação é feita com água, não é adequado usá-la mais de um dia pois pode estragar, alterando os princípios ativos ou contaminando com bactérias e fungos. Exemplo: maceração da folha de Boldo Nacional.

Infusão

É um das principais maneiras de utilizar as plantas medicinais, conhecemos também por outro nome - **chá**. Deixamos a planta fresca ou seca em contato com água quente (que acabou de ser fervida) por uns 10 minutos. Geralmente usamos flores e folhas pois elas "soltam" mais facilmente os princípios ativos na água quente e plantas aromáticas (que tem um odor forte e geralmente agradável). Temperatura elevada e exposição por tempo prolongado podem alterar os princípios ativos ou fazer com que eles evaporem. A infusão serve para ser ingerida ou para ser usada em banhos, compressas, gargarejos, etc.

Preparação: colocar duas colheres de chá da planta seca e moída em uma xícara de chá ou copo de geléia. Colocar a água fervente, tapar e deixar por 10 minutos em contato e beber quente ou frio.

Xarope

É uma forma de uso açucarada e por isso facilita a administração de plantas com sabor desagradável ou em crianças. Além disso, a grande concentração de açúcar nesta preparação permite a conservação por mais tempo.

O xarope pode ser preparado utilizando o chá de uma ou mais plantas e depois acrescentando açúcar, ou podemos colocar a tintura de uma planta em um xarope simples. Em ambos os casos, também podem ser acrescentados óleos essenciais.

Preparação: Preparar meio litro de chá (infusão para folhas, flores e semente; decocção para cascas, raízes e sementes muito duras), com cerca de 50 gramas de planta seca em meio litro de água. Coar. Adicionar 450 gramas de açúcar (8 copos descartáveis de cafezinho) no chá ainda quente para facilitar sua dissolução. Coar e completar com água fervida até meio litro. Guardar em um frasco limpo, protegido da luz em lugar fresco. Se for guardar na geladeira pode ocorrer a cristalização do açúcar no fundo do frasco. Colocar uma etiqueta contendo o nome da planta, o tipo de preparação (xarope) e a data. Observar, freqüentemente, se o xarope não “azedou”. Esta preparação não pode ser usada após um seis meses.

Compressas

Utilizamos um pano limpo embebido no chá quente da planta, tomando o cuidado para não queimar a pele. Pode ser utilizado o chá frio.

Banhos

Colocamos a parte que desejamos tratar submersa em um chá da planta. Entretanto, pode haver banhos de corpo inteiro. Nestes casos, geralmente são utilizadas plantas aromáticas, o que torna o banho muito agradável.

Algumas vezes podemos colocar algumas gotas de óleo essencial da planta diretamente na água levemente aquecida. Também podemos colocar a tintura na água do banho, numa proporção de 100 ml de tintura para 2 litros de água. Cuidado! Quando utilizar o banho para áreas íntimas (órgãos genitais e ânus) o álcool da tintura pode causar ardência.

Bochechos e gargarejos

Podemos utilizar o chá ou a tintura diluída em água. Estas preparações ficam em contato com a boca, mas não são engolidas.

9.4. As Plantas Medicinais ⁽¹⁾ ⁽³⁾ ⁽⁵⁾

Açafrão

Nome científico:

Curcuma longa L.

Nomes populares:

Curcuma, Açafroa

Toxicidade:

Não apresenta toxicidade conhecida até o presente momento na literatura consultada, entretanto, mostrou atividade anti-ovulatória em ratas, portanto deve ser utilizado com cuidado por mulheres que pretendem engravidar, mesmo que não tenha sido ainda comprovada tal atividade em mulheres.



Indicação:

- Antiinflamatório
- Digestão difícil,
- Gastrite e úlcera gástrica
- Dores articulares, aterosclerose, osteoartrite e artrite reumatóide
- Amigdalite
- Taxa de colesterol alto
- Cólica intestinal
- Distúrbios do fígado
- Imuno-estimulante (contra infecções causadas por vírus e bactérias)

Forma de Uso e Modo de Usar:

Infusão – 1 xícara de chá duas vezes ao dia.

Nas gengivites, aftas e amigdalites fazer bochecho e gargarejo com o chá, três vezes ao dia

Na acne, Acne, ferimentos, afecções da pele, coceira, eczema e sarampo fazer compressa com o chá 1 vez ao dia

Alecrim

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Nomes populares:

Alecrim-verdadeiro, Alecrim-do-Sul, Romero, Alecrim de Cheiro, Alecrim de Jardim, Rosemarino, Alecrim de Horta.

Toxicidade:

Está contra indicado na gravidez, gastroenterites (infecção no aparelho digestivo) e prostatite



(inflamação da próstata). As folhas e do óleo essencial devem ser usados com cuidado pois podem causar irritação renal, gastroenterites, nefrites (inflamação do rim) e convulsões. Seu uso tópico pode causar dermatites (inflamação da pele).

Indicação:

- Amigdalite
- Sapinho
- Tosse, Gases intestinais
- Protetor do fígado
- Cólica menstrual
- Cólica intestinal
- Gastrite, Azia, Analgésico.
- Candidíase vaginal
- Ferimentos
- Contusões
- Acne

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão – 3 a 5 gramas de folhas secas em uma xícara de água fervente, três vezes ao dia.
- Bochecho e gargarejo: usar o infuso três vezes ao dia
- Banho: usar o infuso no local afetado, duas vezes ao dia
- Compressa: usar o infuso, duas vezes ao dia

Alfavaca

Nome científico:

Ocimum basilicum L.

Nomes populares:

Alfavaca doce, Manjerição, Manjerição Doce

Toxicidade:

O Suco da folha pode ser ligeiramente narcótico em altas doses, alguns de seus compostos como safrol e estragol podem causar câncer. A essência pode produzir irritação da mucosa.



Indicação:

- Amigdalite
- Sapinho
- Gases intestinais
- Protetor do fígado
- Cólica menstrual
- Cólica intestinal
- Gastrite, Azia
- Analgésico, Tosse
- Candidíase vaginal
- Ferimentos
- Contusões, Acne.

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão – 3 a 5 gramas de folhas secas em uma xícara de água fervente, três vezes ao dia.
- Bochecho e gargarejo: usar o infuso três vezes ao dia
- Banho: usar o infuso no local afetado, duas vezes ao dia
- Compressa: usar o infuso, duas vezes ao dia

Alho**Nome científico:**

Allium sativum L.

Toxicidade:

O sumo e o óleo podem ser irritantes das mucosas e conjuntiva. Em quantidades moderadas não representa nenhum risco para a saúde.

**Indicação:**

- Gripe, resfriado
- Amigdalite
- Bronquite
- Tosse
- Digestivo
- Lombriga, ameba, tricomonas
- Digestivo
- Protetor hepático
- Diminuição do açúcar no sangue
- Diminuição do colesterol no sangue
- Pressão alta
- Doenças cardiovasculares
- Sapinho
- Micoose de pele

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: três vezes ao dia.
- Bochecho: usar o infuso, 3 vezes ao dia.
- Pó: preparado com o bulbo seco; 2-4 g, 3 vezes ao dia.
- Salada: 3-9 dentes picados ou amassados ao dia.
- Compressa: usar o infuso, três vezes ao dia

Anador**Nome científico:**

Justicia pectoralis Jacq.

Nomes populares:

Trevo – cumaru e Chambá



FOTO: LEÃO. 1994

Toxicidade:

Não apresenta toxicidade na literatura consultada, entretanto por apresentar cumarina, não deve ser utilizado junto com medicamentos antiagregantes plaquetários.

Indicação:

- Bronquite, asma, tosse, respiração difícil sem causa aparente
- Dores articulares
- Ansiedade, nervosismo
- Febre
- Cólicas

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Xarope utilizando um punhado de folhas secas e 100ml de água, ferver por 5 minutos e acrescenta-se o açúcar, de acordo com a técnica de preparação de xarope. Tomar 1 colher de sopa, três vezes ao dia.
- Infusão: 5g de folhas a 1 xícara de água fervente. Tomar um xícara de chá, três vezes ao dia.

Babosa

Nome científico: *Aloe vera* L.

Nomes populares:

Aloé, Babosa, Caraguatá, Babosa de Jardim, Erva Babosa, Erva de Azebre

**Toxicidade:**

Não deve ser ingerida por mulheres durante a gravidez ou períodos menstruais, pois aumenta o fluxo de sangue. Nos estados hemorroidais só usar localmente, não ingerir.. Abortiva. Não usar internamente em crianças. Não usar nos casos de inflamações da próstata e infecções urinárias. Em doses elevadas é um purgante muito forte. O uso prolongado em grandes doses (maior que 1g/dia) pode produzir diarreia com sangue. Pode causar aborto.

Indicação:

- Laxativa drástica (purgante): inicia o efeito 6 a 8 horas após a ingestão;
- Digestiva
- Hemorróidas inflamadas
- Queimaduras pelo sol ou fogo.
- Cicatrização de feridas.
- Dermatites
- Acne
- Psoríase

- Digestivo
- Anti-inflamatória/ Cicatrizante/ Antisséptica/ Emoliente/ Hidratante e Protetora da pele: Queimaduras pelo calor, sol, radiações, como raio X, inclusive ferimentos da mucosas, feridas crônicas, erisipela, dermatites, irritações, acne, psoríase, verrugas
- Anti-úlceras: protetora da mucosa gástrica;
- Anti-helmíntica: oxiúros;
- Imunoestimulante: aumenta as defesas do organismo contra as doenças;

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Maceração: 10g da polpa da folha, corte, lave e adicione 10g de açúcar, deixe macerar por 8 a 10 horas. O uso do açúcar é alternativo, pois o sabor é amargo. Tomar 1 colher de sopa pela manhã em jejum.
- Pó da folha (resina): meia colher rasa de cafezinho em meia xícara de água com açúcar. A resina é obtida pendurando a folha com a parte grossa para baixo e deixando escorrer. Depois de seco, moer até obter um pó fino. Guardar em pote limpo, escuro e com tampa. Como laxante tomar antes de deitar quando for necessário. Como digestivo tomar uma vez ao dia durante 15 dias.
- Supositórios: Corta-se a cutícula da folha; a polpa corta-se em forma de supositório. Coloca-se no congelador para que fique duro. Não usar o supositório congelado, pois o frio excessivo pode causar queimaduras no local. Aplicar supositório cada quatro horas.
- Cataplasma: Passar a folha pelo calor do fogo; retirar a cutícula e colocar na zona afetada. Repetir quando for necessário.
- Compressa: usar o infuso ou a tintura diluída (1 parte de tintura e 1 parte de água) no local afetado. Repetir quando for necessário.

Boldo Nacional

Nome científico:

Plectranthus barbatus Andr.

Nomes Populares:

Malva Santa, Sete Dores, Boldo, Boldo de jardim; Boldo Silvestre, Malva Amarga, Sete Sangrias, Boldo Brasileiro.

Toxicidade:

Grandes doses ou uso prolongado causa irritação gastrointestinal e elevação da pressão arterial.



FOTO: BIESKI, 2005

Indicação:

Anti-ácido,

-

- Anti-ulcerosa,
- Má digestão;
- Azia, mal-estar gástrico,
- Ressaca

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: 4 a 6g das folhas frescas ou 1 a 3g de folhas secas em xícara de água fervente. Tomar duas a três xícaras ao dia.
- Maceração. Triturar 2 a 3 folhas verdes (4 a 6g) em 1 xícara de água. Tomar duas a três xícaras ao dia,

Capim Limão

Nome científico:

Cymbopogon citratus (D.C) Stapf.

Nomes populares:

Capim Cidrão, Capim Cidrô, Erva Cidreira, Capim Limão, Capim Cheiroso, Capim Catinga, Chá de Estrada, Capim Ciri.

**Toxicidade:**

As doses recomendadas dos infusos não são tóxicas (via oral). Contra indicado para hipotensão. O citral é relatado como indutor de reações de sensibilidade em humanos. Pode ocasionar irritação oftálmica.

Indicação:

- Dor de estômago
- Dor de barriga
- Cólicas menstruais
- Gases intestinais
- Ansiedade
- Calmante
- Hipertensão

Forma de uso e modo de usar:

Infusão: 15g de folhas frescas para meio litro de água. Tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.

Colônia

Nome científico:

Alpinia Speciosa Schum

Nomes populares:

Cardamomo, Helicondia, Jardineira, Pacová, Vindi – Caá, Falso Cardamomo



Toxicidade:

Fazer o controle da pressão arterial durante a ingestão do chá, pois sua utilização por longos períodos pode fazer baixar a pressão arterial além do desejável. As sementes são abortivas. Em doses elevadas a tintura pode produzir contorções, excitação psicomotora e coceiras.

Indicação:

- Pressão alta
- Diurético
- Calmante
- Dor de barriga
- Cólica menstrual
- Dor de cabeça: devido a tensão, nervosismo e falta de sono.
- Tosses como expectorante

Forma de uso e modo de usar:

- Infusão: 1 folha fresca, cortada em pedaços pequenos em 1 litro de água fervida mas não muito quente, pois pode alterar a cor do chá. Deixar macerando por 1 hora e coar. Para pressão alta, tomar 1 litro de chá por dia como se fosse água. Manter na geladeira e renovar o chá a cada 6 horas. Para as cólicas e tosse, tomar uma xícara de chá uma ou duas vezes ao dia.

Erva de Santa Maria

Nome Científico:

Chenopodium ambrosioides L. var. *anthelmintica* (L.) A. Gray.

Nomes Populares:

Chá-de-Espanha, Chá-do-México, Chá-dos-jesuítas, Erva-das-serpentes, Mastruço, Mentrus, Mastruz.

Toxicidade:

O óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos como náuseas, vômitos, parada respiratória, depressão do sistema nervoso, lesões no fígado e rins, surdez, transtornos da visão, problemas cardíacos e respiratórios e, em altas doses, até a morte.

O uso do óleo da planta não é recomendado para gestantes, crianças com menos de 10 kg de peso e pessoas com problemas de audição e idosos.

Indicação:

- Antihelmíntica: vermífuga contra vermes (Lombriga, Amarelão, Oxiúros);
- Antimicrobiana e antisséptica: ferimentos e inflamações da pele;
- Relaxante muscular: indicada nas contusões e entorses;
- Repelente de insetos.

Forma de uso e modo de usar:

- Como vermífugo para crianças de 10 a 20 kg de peso: 1 colher de sobremesa da planta fresca, cortada em pequenos pedaços e macetada até obter uma “papa”, misturada com 2 colheres de mel ou melado ou leite com açúcar. Para crianças de 20 a 40 kg: 1 colher de sopa da planta fresca preparada da mesma forma; Para jovens e adultos: 2 a 3 colheres de sopa preparada da mesma forma (quanto maior o peso maior a quantidade). A quantidade de mel ou melado é maior.
- Como repelente: colocar os ramos debaixo dos colchões e varrer a casa.
- Nos ferimentos: Compressa com o sumo da planta ou o chá e cataplasma.



Erva Cidreira

Nome científico:

Lippia alba (Mill.) N. E. Br.

Nomes populares:

Falsa Melissa, Erva Cidreira Brasileira, Chá da Febre, Cidreira, Salva Limão, Sálvia, Sálvia da Gripe.



Toxicidade:

Não apresenta toxicidade até o momento, na literatura consultada.

Indicação:

- Dor de barriga
- Digestivo
- Resfriado, bronquite, infecções respiratórias
- Calmante
- Insônia

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: 10 folhas (4g) numa xícara de água. Tomar quando necessário. Como digestivo tomar após as refeições.
- Inalação: usar o infuso, fazendo inalação uma vez ao dia.

Funcho

Nome científico:

Foeniculum vulgare Mill

Nome Popular:

Anis-verde, Erva-doce



Toxicidade:

O extrato alcoólico pode ser abortivo, provocar alterações e distúrbios no feto, causar irritação e vermelhidão na pele e ainda convulsões em crianças por isso deve ser usado com cuidado.

Indicação:

- Digestivo
- Gases intestinais
- Laxante
- Expectoante, tosse e contra asma e bronquite
- Calmante
- Acne, ferimentos

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: 1 g do fruto em uma xícara de água fervente. Tomar 1 xícara após as refeições. Nas demais indicações tomar uma xícara três vezes ao dia.
- Banho e compressa: usar o infuso no local afetado.

Gengibre

Nome Científico:

Zingiber officinale Roscoe

Toxicidade:

Grandes doses causam depressão do SNC e arritmia cardíaca. Experimentos realizados em cães demonstraram aumento na pressão por pessoas hipertensas deve ser feito com cuidado. Também : cobaias atividade broncoconstritora, desta forma o seu uso em bronquítico. Não deve ser usado por longos períodos.



Indicação Terapêutica:

- Diarréias
- Afecções da pele (impetigo)
- Afecções das vias respiratórias (tosse, resfriado, gripe)
- Dores articulares
- Gastrite (também diminui a produção de ácido e pepsina),
- Amigdalite e faringite.
- Estimulante da secreção biliar: auxilia na má digestão.
- Elimina gases intestinais
- Enjôo e vômito
- Indicado no tratamento local de dores causadas por traumatismos, nas articulações e no torcicolo.

Formas de uso e modo de usar:

- Salada: 1-3 g de rizoma fresco usado com tempero de verduras e outros alimentos.
- Infusão: 1-3 gramas do rizoma fresco em uma xícara de água fervente. Como digestivo tomar após a digestão.
- Compressa: usar o infuso no local afetado
- Cataplasma: usar o rizoma fresco. Cuidado com queimadura.

Guaco

Nome científico:

Mikamia glomerata Spring.

Nomes populares:

Cipó caatinga, coração de Jesus, erva de cabra, guaco de cheiro, guaco liso, guaco verdadeiro, guapé e cipó sucuriçu.

Toxicidade:

Em doses altas causar vômitos e diarreia.

Indicação:

Afecções respiratórias: asma, bronquite, tosse e como broncodilatador.

Forma de uso e modo de usar:

- Infusão: 2 folhas frescas e 1 xícara de chá de água fervente. Tomar uma xícara, três vezes ao dia.



Figura: BIESKI, 2005

- Xarope: 50 folhas frescas em 300ml em água fervente, deixar em infusão, coar colocar 450 gramas de açúcar. Ver técnica de preparação de xarope. Tomar uma colher de sopa 3 vezes ao dia.

Goiabeira

Nome científico:

Psidium guajava L

Nome Popular:

Araça-Goiaba, Araça-Guabá, Araçú-Guaçú, Araçú-Uaçu, Guaiaba-vermelha, Guaiava

Toxicidade:

A presença de taninos desaconselha o uso prolongado desta planta internamente, pois pode ocasionar distúrbios por má absorção alimentar.

Indicação:

- Disenteria, diarreia
- Feridas na boca, gengivite, dor de garganta, sapinho
- Ferimentos na pele Calmante
- Candidíase vaginal, tricomoníase

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: 30 gramas de folhas novas em meio litro de água. Tomar uma a duas xícaras ao dia.
- Bochecho e gargarejo: usar a infusão duas a três vezes ao dia.
- Banho: usar o infuso no local afetado, três vezes ao dia.



Hortelã graúda

Nome científico:

Plectranthus amboinicus, Lour (Spr.)

Nome Popular:

Hortelã da folha grossa, hortelã da folha graúda, hortelã da Bahia, malva do reino, malva de cheio, malvarisco e malvariço

Toxicidade:

Em altas doses pode causar irritação na mucosa gástrica.

Indicação:

- Resfriados, gripes, tosses com catarro, bronquite
- Amigdalite, gengivite, estomatite
- Dor de ouvido



Forma de Uso e Modo de Usar:

- Infusão: 5gramas de folhas frescas em uma xícara de chá de água fervente, três vezes ao dia Tomar uma a duas xícaras ao dia.
- Bochecho e gargarejo: usar a infusão duas a três vezes ao dia.
- Xarope: 200g de hortelã graúda em 1 litro de água e 1,8 kg de açúcar ou rapadura. Adulto: uma colher de sopa três vezes ao dia. Criança: uma colher de chá três vezes ao dia.
- Inalação: 5 a 8 folhas em meio litro de água. Três vezes ao dia.
- Sumo: Preparar o sumo, embeber no algodão e colocar no ouvido. Aplicar quando necessário

Hortelã rasteira**Nome científico:**

Mentha X villosa Huds

Nome Popular:

Erva-bona, Hortelã-miúda, Hortelã-de-Cheiro, Hortelã-de-Tempero, Hortelã-da-horta, Hortelã-de-panela, Hortelã-comum, Hortelã-cultivada, Hortelã-de-cavalo.

Toxicidade:

O uso em grandes quantidades e sua utilização por inalação pode causar efeitos colaterais sobre a respiração e o coração.

Indicação:

- Ameba
- Giárdia
- Barriga d'água
- Trichomoníase
- Coceiras
- Dor de barriga

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Pó das folhas secas: pode ser misturado com mel ou sucos. Meia colher das de café 3x/dia, durante 10 dias.
- Folhas frescas: podem ser comidas ou batidas com suco de frutas, junto com as refeições. Adulto: 1 colher de sopa 1x/dia; Criança: 1 colher de chá 1x/dia
- Infusão: 1 a 2 ramos (5g) para meio litro de água fervendo. Tomar uma xícara morna duas a quatro vezes ao dia

**Maracujá****Nome científico:**

Passiflora edulis Sims.

Nome popular:

Maracujá Comum, Maracujá da Garapa, Maracujá Peroba, Maracujá Preto, Maracujá roxo, Passiflora

Toxicidade:

Pelo uso prolongado e altas doses de preparações feitas com as folhas, pois nelas há liberação de ácido cianídrico, que causa distúrbios no SNC, alterações do nervo ótico e perturbações gastrointestinais. Na intoxicação aguda, observa-se o aparecimento de tonturas, dor de cabeça, aumento da frequência respiratória e cianose que pode ser seguida da perda de consciência e morte por anoxia.

Indicação:

- Calmante
- Insônia
- Diurético
- Diabete

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Suco do fruto: dois à três maracujás em 1 litro de água. Tomar um ou dois copos por dia.
- Infuso das folhas: quatro à seis gramas de folhas verdes em uma xícara de água fervente. Tomar uma ou duas xícaras por dia, de preferência à noite.
- Fibra da casca do maracujá, rica em pectina, diminui a absorção de carboidratos pelo organismo, reduzindo a taxa de glicose, colesterol e auxiliando em regimes de emagrecimento. 1 colher de chá ao dia.

Romã

Nome científico:

Punica granatum L.

Nome popular:

Granado, Romeira, Romanzeira



Toxicidade:

Doses elevadas da casca da raiz produzem náuseas e vômitos. As doses tóxicas produzem rapidamente dilatação da pupila, cegueira parcial, forte dor de cabeça, vômitos, diarreia, prostração e convulsões.

Indicação:

- Amigdalite
- Faringite e rouquidão
- Estomatite
- Diarreia
- Cervicite
- Vaginite
- Solitária

Forma de Uso e Modo de Usar:

- Bochecho e gargarejo: usar o decocto Fazer o decocto usando 10 g da casca do fruto (1 colher de sopa) em 1 xícara de água. Três vezes ao dia.
- Decocção: 1-2 g da casca do fruto em 1 xícara de água. Tomar uma xícara três a quatro vezes ao dia
- Banho de assento: fazer o decocto usando 10 g da casca do fruto (1 colher de sopa) em 1 xícara de água. Fazer três vezes ao dia.
- Para tratar a infestação por solitária usar o chá cozido (decocção): 40 a 60 g da casca do caule em uma xícara de água. Tomar uma xícara ao dia, durante três dias. Usar laxante para expulsar os vermes mortos

Quebra Pedra

Nome científico

Phyllanthus niruri Muell. -Arg.

Nomes populares

Arranca pedras, Arrebenta pedra, Conami, Quebra pedra branco, Saudade da mulher, Saúde da mulher, Saxifraga, Erva pombinha, Fura parede



Toxicidade

Não foi encontrada toxicidade na literatura consultada. Entretanto devido a presença de alcalóides pirrolizidínicos não é conveniente utilizar por tempo prolongado, sendo mais adequado interromper o uso por duas semanas após cada período de dez dias tratamento.

Indicação

- Antiviral: hepatite B
- Protetor do fígado
- Diminui o colesterol do sangue
- Diminui o açúcar no sangue
- Pedra nos rins
- Diminui o ácido úrico

Forma de uso e modo de usar

- Decocção: 30-40g da planta fresca para um litro de água ou 10-20g da planta seca por litro, fervendo-se a mistura durante dez minutos. Tomar uma xícara três vezes ao dia

Tansagem

Nome científico

Tratamos aqui de duas espécie conhecidas por Tansagem

- *Plantago lanceolata*, L.
- *Plantago major* L.

Toxicidade

Não foi encontrada toxicidade na literatura consultada.

Indicação terapêutica (semelhante para as duas espécies)

- Antibacteriano: diarreia, infecções da pele (piodermite)
- Diminui levemente a pressão arterial
- Gastrite e úlcera gástrica
- Antiinflamatório: cistite, nefrite, hemorróidas, gastrite, amigdalite, faringite, laringite
- Diurético
- Cicatrizante: ferimentos



Forma de uso e modo de usar

- Banho para uso externo: usar o decocto Lavar o local afetado três vezes ao dia.

- Para uso interno, usar o chá (decocto): 6-9 g das folhas secas em 1 xícara de água, ferver por 5 minutos. Usar uma xícara duas vezes ao dia.

Vique

Nome científico:

Mentha arvensis L.

Nomes populares:

Hortelã, Hortelã Brasil, Hortelã japonesa.

Toxicidade:

O uso em grandes quantidades e sua utilização por inalação pode causar efeitos colaterais sobre a respiração e o coração.

Indicação terapêutica:

- Coceiras e irritações da pele
- Gripes e resfriados como descongestionante
- Eliminação de gases intestinais
- Náuseas e vômito

Forma de uso e modo de usar:

- Infusão: 6 a 10 gramas de folhas frescas em uma xícara de água fervente. Tomar uma xícara duas a três vezes ao dia.
- Compressa: usar o infuso frio ou a tintura diluída (1 parte de tintura e 1 parte de água) no local afetado.
- Banho: usar o infuso frio ou a tintura diluída (1 parte de tintura e 1 parte de água) no local afetado.
- Inalação: usar o infuso. Fazer uma vez ao dia.



Mentha arvensis – Hortelã-Vick
Fonte: Leão, 1998

Referências Bibliográficas

- ¹BIESKI, I. G. C., **PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE DA REGIÃO SUL DE CUIABÁ-MT**, Monografia de conclusão do Curso de Especialização em Plantas Mediciniais, Uso, Manejo e Manipulação, UFLA, 2005.
- ²CORRÊA JR., C., MING, L. C., SCHEFFER, M. C. 1991. **Cultivo de plantas medicinais, condimentares e aromáticas**. Curitiba, EMATER-PR, 151 p.
- ³DE LA CRUZ, M. G. **Frutas, Ervas e Temperos o Remédio na sua Cozinha e no seu Quintal**. Curso a Distância on-line. Disponível em: www.icv.org.br. Acessado em: dezembro de 2003.
- ⁴FURLAN, MARCOS ROBERTO. **CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS**. Coleção Agroindústria, 13. Edição SEBRAE - Cuiabá. Mato Grosso. 1998.137p.
- ⁵LEÃO, M. G., **Fabrica de Medicamentos de Mirassol D'Oeste – FAMEM**, Prefeitura de Mirassol D'Oeste, MT, 1998.
- ⁶MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI. D. C.; DIAS, J. E. 1995 **Plantas medicinais**. Viçosa, UFV. 220p.
- ⁷MATOS, F. J. 1994. **Farmácias vivas: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades**. 2 ed. Fortaleza, EUFC. 180 p.
- ⁸SIMÕES, C. M. O.; MENTZ, L. A.; SCHENKEL, E. P.; IRGANG, B. E.; STEHMANN, J. R. 1986 **Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre. Ed. UFRGS. 174 p.
- ⁹HERTWIG, I. F. 1991. **Plantas aromáticas e medicinais: plantio, colheita, secagem, comercialização**. 2 ed. São Paulo, Ícone, p. 314-325.