

Farmácia Viva

EM SISTEMAS AGROFLORESTAIS



Um projeto elaborado por mulheres

“O SEGREDO DA VIDA ESTÁ NO SOLO,
PORQUE DO SOLO DEPENDEM AS PLANTAS,
A ÁGUA, O CLIMA E NOSSAS VIDAS
TUDO ESTÁ INTERLIGADO
NÃO EXISTE SER HUMANO SADIO, SE O SOLO NÃO FOR SADIO.”

Ana Primavesi

“ÁGUA SE PLANTA.”

Ernest Gostch



AUTORAS

CARMEM LÚCIA MEDEIROS DA SILVA

CLAUDINEIDE CÂNDIDO DA SILVA

EDUARDA AMÊNDOLA IGLESIAS YUNES

LARISSA ARAÚJO SANTOS

MANUELLA FERNANDES DIAS

MICHELE NOBRE BORGES

ROSEANE ARAÚJO COSTA FERNANDES

SILVIAMÉLIA C. A. DE AZEVÊDO

SILVANA DANTAS DE ARAÚJO

THAIS MACHADO MACIEL

THEOMARA OTTONI B. DOS SANTOS

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

Primeiramente ao Nosso Criador por nos conceder cada palmo de chão, desse solo que nos dá tanta riqueza e abundância, nos servindo e nos nutrindo com seus frutos, sua água, seu ar. Gratidão pelas raras belezas que vemos todos os dias nesse mundo acontecer: um Sol que nasce, um Sol que se põe, uma flor que desabrocha, uma semente que brota, uma criança que nasce, um mar que nos purifica e nos emite tanta imensidão. Fatura e grandiosidade Divina. Tudo é divino, tudo é maravilhoso nessas manifestações do Pai Criador.

À nossa Grande Mãe e todas as manifestações que dela emana Poder. Gratidão de poder perceber conscientemente que através Dela podemos acessar nossa cura, descobrir na Terra nosso real valor, o nosso Sagrado Feminino, a nossa essência humana. Nós te honramos por nos dar essa compreensão que ambos, Deus e Deusa, Pai e Mãe, são expressões da polaridade que permitiu que o Grande Espírito se manifestasse no universo, sendo as duas partes do Todo.

À nossa mãe materna por nos trazer ao mundo, nos nutrindo desde que erámos apenas uma sementinha. Grata a essa senhora que nos deu a oportunidade de estarmos aqui vivendo, nos desenvolvendo e aprendendo como ser humano.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
POLÍTICAS PÚBLICAS EM RELAÇÃO AO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS..	9
AMORA.....	12
ARTEMÍSIA.....	19
BABOSA.....	28
CAMOMILA.....	35
CLITÓRIA.....	39
ERVA CIDREIRA.....	46
JOÃO BRANDIM.....	52
MALVA.....	55
MASTRUZ.....	62
MIRRA.....	66
TOMILHO.....	69
MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ATIVOS, TERAPÊUTICOS, AROMÁTICOS.....	83



INTRODUÇÃO

Do amor pela terra, do plantar e colher, do cultivar e crescer veio nascendo esse projeto. Colocando as mãos na terra e sentindo toda a sua fertilidade e abundância escutou-se um chamado. Mulheres se uniram no resgate da sabedoria ancestral e da medicina natural das plantas, sintonizando algo que até então vivia adormecido: a conexão com a natureza e com a Sagrada Mãe Terra. Essa conexão nos nutre e nos remete mais uma vez a nossas próprias raízes, usando os saberes da terra para a nossa cura, cuidado e amor próprio.

Esse trabalho vem em busca de acolher mais mulheres nesse conhecimento e sobre a necessidade desse retorno ao culto à Nossa Grande Mãe. É um projeto que reconecta cada mulher a essa ciência, e sobre como podemos a cada dia ter a oportunidade de nos conhecer mais, usar a plantas como instrumento medicinal e de autoconhecimento.

O intuito é trazer o máximo de conhecimento sobre as plantas medicinais, suas formas de uso, indicações, contraindicações, restrições e receitas. Um guia prático para que possamos nos fortalecer mais e resgatar esse bem tão precioso para que tenhamos uma segurança maior em utilizar em nós mulheres, nas nossas famílias e amigos.

Esse movimento viabiliza para que mais e mais mulheres se unam novamente, integradas com essa força da natureza e acessando em nós caminhos possivelmente esquecidos pela nossa linhagem feminina, de mães, avós e tataravós, nos conectando com a nossa essência, intuição e sabedoria interna. Por isso é um projeto de mulheres, feito por mulheres, mas com o intuito de beneficiar a todos.



Grande tem sido o interesse despertado pelo estudo dos produtos naturais, em particular das plantas medicinais, neste final de século na Política Nacional de Assistência Farmacêutica e do SUS, a **Farmácia Viva**. Esse projeto e conceito orienta desde o cultivo, a coleta, o processamento, o armazenamento de plantas medicinais, a manipulação e a dispensação de preparações magistrais e oficinas de plantas medicinais e fitoterápicos. Isso vem viabilizando uma conciliação importante entre as comunidades e a biodiversidade do nosso país, que estão impressos e enraizados na nossa cultura, nas mais diversas expressões, e a forma como lidamos com nossa saúde está inserido em todo esse contexto.

A Farmácia Viva vem nos lembrando das vivências das nossas avós e bisavós, onde nós percebemos que esse despertar é algo bem mais profundo. O simples fato de plantar e utilizar essas plantas ganha um parâmetro bem mais amplo, pois é um retorno à nossa essência, é um caminho que há muito tempo foi trilhado por nós com sabedoria.

Há milhares de anos fazíamos esse exercício de saber a origem das plantas, tínhamos o conhecimento dos seus efeitos medicinais, terapêuticos e vibracionais, e hoje sentimos forte essa reminiscência, de olhar para trás e saber que temos esse conhecimento intrinsecamente, e por uma questão de autoconhecimento é preciso resgatar todas essas vivências, para adentrar com mais profundidade o que somos verdadeiramente.

Esse trabalho vai além do simples ato de plantar, colher e utilizar, é bem mais do que isso. É sentir no coração o verdadeiro benefício de plantar, entrar em contato com a terra e perceber a sua vibração, ver a magnitude desse grande berço que nos acolhe, faz florescer e frutificar tudo o que se



planta. Esse berço que nos ampara em terra firme, onde podemos construir nossos alicerces materiais e espirituais.

Quando compreendemos de verdade essa Ciência Divina que faz brotar do chão toda semente que nela colocamos, acordamos de um sono profundo e vemos a tamanha generosidade e servidão da Nossa Mãe Terra. E assim compreendemos que aqui nessa Terra Sagrada está o nosso desenvolver material e principalmente espiritual.

Quando plantamos, zelamos, colhemos e usufruímos com esse sentimento e essa consciência percebemos que algo em nós também se transforma, porque sentimos na pele essa simbiose: quando curamos a terra, curamos a nós mesmos.

Então, a intenção desse projeto é despertar nas pessoas um novo olhar e mostrar que o caminho da natureza guarda grandes respostas. Nela podemos entender que exercitando essa prática colhemos benefícios e sentimos com mais veracidade os impactos de nossas escolhas. Quando caminhamos no ritmo da natureza, quando respeitamos e reverenciamos os seus princípios, vemos que a saúde chega à nossa porta e adquirimos uma clareza em muitos outros aspectos da nossa vida.

Esse é um projeto vivencial, onde precisamos construir com nossas próprias mãos esse plantar, intencionar e receber o beneficiamento integral das plantas. Por isso também que esse plano tem como objetivo adotar os princípios da Agrofloresta, que é um sistema no qual vem ganhando espaço no mundo por seus inúmeros benefícios prestados a humanidade e a própria natureza.

A agrofloresta veio para quebrar todo esse paradigma predatório, pois seu princípio, ao contrário do modelo atual, é de abundância e



principalmente de respeito aos princípios da natureza. O sistema nos mostra o quão é importante a biodiversidade, de como a incorporação da diversidade de plantas do sistema de cultivo promove a criação de microclimas em faixas de proteção, o que é bastante favorável ao crescimento das plantas, já que a temperatura adicional do ar e do solo pode prolongar a estação de desenvolvimento, resultando em ganhos de crescimento e produtividade.

O modelo dos sistemas traz também consigo a inteligência dos mecanismos da floresta, onde se recupera naturalmente a fertilidade do solo, a autorregulação do clima e do controle de pragas.

Um dos principais pilares da Agrofloresta é a Abundância, porque a Natureza é abundante quando respeitamos seus princípios e quando nos integramos a esse Organismo Vivo. O “beneficiamento” é um bonito termo usado para exprimir todo o processo que usufruímos da colheita. E percebemos que há mesmo um beneficiamento incrível quando desenvolvemos esse sistema agroflorestal, sentimos a saúde presente na terra e em nós mesmos.

Sendo assim, por todos esses motivos resolvemos trilhar esse caminho como uma forma de termos a oportunidade de exercer na íntegra algum serviço para com a Natureza e conseqüentemente com nós mesmas, sendo também uma forma de disseminação dessa boa nova.

Nosso desejo é que possamos cada vez mais seguir juntas tecendo a teia da vida com Amor, nos reconciliando com a Nossa Mãe Terra, respeitando a nossa casa, vendo nela nosso genuíno sustento em todos os aspectos. Sabermos e sintonizarmos no íntimo que é através desse chão que acontece todo o milagre da vida.



Como muito amor e carinho nasce uma parceria de mulheres que se uniram para reunir todo esse conhecimento e fazer com que isso possa ser novamente utilizado. Esperamos que você possa usar, compartilhar e expandir essa rede de amizade, amor e afeto.



POLÍTICAS PÚBLICAS EM RELAÇÃO AO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Desde os tempos imemoriais, as plantas são utilizadas como fonte de medicamentos para o tratamento e cura de diversas doenças, demonstrando que há muito tempo, o homem pela própria necessidade e a carência de outras fontes, vem em busca de uma melhoria da qualidade de vida e da saúde.

Conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2008), as plantas medicinais são usadas como remédio e são capazes de tratar ou curar doenças, sendo necessário conhecer a planta, sua utilização para determinada doença, saber onde colher e como prepará-la. Já o Fitoterápico é um medicamento, o resultado da industrialização da planta medicinal. Assim, as plantas não só proporcionam alimentos, mas também classes de remédios para recuperação ou conservação da saúde.

Durante as últimas décadas, o interesse do público nas terapias naturais e medicina tradicional tem se expandido globalmente. Nesse sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem elaborado resoluções com o objetivo de informar sobre o potencial da medicina tradicional quanto à finalidade profilática, curativa, paliativa ou fins de diagnóstico, que passou a ser oficialmente reconhecido pela OMS em 1978, quando recomendou a difusão mundial dos conhecimentos necessários para o seu uso (BRASIL, 206c). Desde então, as autoridades governamentais têm realizado avanços apresentado leis e diretrizes para as novas políticas públicas do Sistema Único de Saúde no Brasil (DUTRA, 2009).

Um grande avanço nesse sentido é a Portaria do Ministério da Saúde de nº 971 de 03 de maio de 2006 que aprova a Política Nacional de Práticas



Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2006a). Essa política traz dentre suas diretrizes para plantas medicinais e fitoterapia a elaboração da Relação Nacional de Plantas Medicinais e de Fitoterápicos, e o provimento do acesso a plantas medicinais e fitoterápicos aos usuários do SUS.

Ainda em 2006, o Decreto Federal de nº 5.813 de 22 de junho de 2006 instituiu a “Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos”, sendo um dos objetivos, entre outros, promover pesquisa, desenvolvimento de tecnologias e inovações em plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2006b). Essas políticas, em consonância com a OMS, vêm trazendo a importância dessas plantas sobre seus benefícios para a saúde, incentivando a introdução delas e de medicamentos fitoterápicos nas Unidades de Saúde.

Diante do que foi exposto, a elaboração desse projeto tem como importância trazer para os leitores a informação sobre a escolha certa, o preparo, procedência e armazenamento correto das plantas medicinais e fitoterápicos, pois esses fatores podem comprometer a qualidade, eficácia e os benefícios da utilização das plantas à saúde, sendo fundamentais conhecê-los e realizá-los.

Além disso, cabe também prudência e estudo antes da utilização indiscriminada e sem orientação das plantas medicinais, por possíveis interações entre plantas e medicamentos alopáticos, contraindicações, efeitos adversos e toxicidade. Assim, a população que faz uso dessa medicina natural é importante que realize uma pesquisa antes de consumir, pois não existem estudos clínicos suficientes quanto a comprovação da eficácia e segurança (apesar da riqueza da flora brasileira e da ampla



utilização de plantas medicinais pela população), assim como a falta de incorporação das plantas nos programas de farmacovigilância.



AMORA



Nome científico: *Morus nigra* L., *Morus alba* L.

Nomes Populares: Amora

Família: Moraceae

Produz frutos e folhas com propriedades antioxidantes. A pequena fruta silvestre que pode ser encontrada em árvores pelas ruas e nos quintais das casas costuma aparecer com mais frequência a partir de novembro, mas as folhas da sua árvore estão ao nosso alcance durante o ano todo.

O chá de folha de amora é proveniente da amoreira, uma árvore indígena oriunda do continente asiático que se espalhou para outras partes do mundo, incluindo o Brasil, cuja espécie nativa é a *Rubus sellowii*. Existem



dez espécies de amora, sendo as mais conhecidas a amora branca e a amora preta.

Os chineses cultivam amora há mais de 3.000 anos e fazem uso da amoreira para criar bichos-da-seda, fabricar papel, alimentos e usufruir de suas propriedades medicinais. Na medicina tradicional chinesa, a folha de amora também é utilizada para desintoxicar o fígado, melhorar a visão, aliviar sintomas de tosse e resfriado, curar tonturas, limpar o sangue, melhorar diarreia, tratar dor de estômago e prevenir envelhecimento precoce da pele.

A amora é muito rica em antocianina, uma substância que confere propriedades como efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, reforço para a memória de curto prazo, prevenção do glaucoma e proteção ao coração.

O chá de amora, normalmente feito a partir da folha de amora, é uma bebida natural rica em vitaminas e minerais. O chá é muito utilizado para tratar desconfortos e doenças como sintomas de resfriado, diabetes, problemas nos vasos sanguíneos, entre outras.



O que mais essa planta é capaz de fazer?



A folha do chá de amora é riquíssima em vitaminas e minerais essenciais. O chá de folha de amora possui 25 vezes mais cálcio que a mesma quantidade de leite de origem animal.

Manter os níveis de cálcio saudáveis contribui para a manutenção da saúde dos ossos, previne câncer de cólon e reduz o risco de obesidade. O potássio presente na folha de amora contribui para a manutenção da saúde cerebral, prevenindo acidente vascular cerebral, controla a pressão arterial, ansiedade, estresse, distúrbios cardíacos e renais.

O chá de folha de amora também é rico em magnésio, um elemento necessário para mais de 300 reações bioquímicas no corpo. O magnésio ajuda a manter o funcionamento muscular e nervoso, ajuda a controlar o ritmo cardíaco, contribui para o sistema imunológico, mantém os ossos fortes, regula os níveis de açúcar no sangue, mantém a pressão sanguínea normal e dá suporte para o sistema metabólico e para a síntese de proteínas.

Além disso, o ferro presente no chá de amora contribui para a prevenção de deficiência de ferro e anemia.

A vitamina A melhora a imunidade, contribui para a saúde da pele e dos olhos, previne pedras nos rins, acne, câncer e atua como antioxidante.

A vitamina B1, também presente no chá de folha de amora, previne doenças cardiovasculares e do sistema nervoso. A vitamina B1 contribui para a produção de energia, manutenção da bainha de mielina e função cardíaca. A vitamina B2 encontrada no chá de folha de amora contribui para o alívio dos sintomas da asma, melhora a atividade da tireoide e do sistema imunológico.

A vitamina C, outro componente do chá de folha de amora, ajuda a tratar os sintomas do resfriado, estimula o sistema imunológico, reduz



a hipertensão, diminui a toxicidade do chumbo, contribui para o tratamento da catarata e do câncer, combate o derrame, mantém a elasticidade da pele e melhora feridas.

O chá de amora inibe naturalmente a absorção de carboidratos. A 1-desoxinojirimicina presente na folha de amora inibe uma enzima no trato intestinal (alfa-glicosidase) envolvida na digestão de carboidratos. Isso significa que os alimentos ricos em carboidratos e amido, como pão, arroz, macarrão e batatas, não se transformam em glicose no corpo.

NA MEDICINA

O chá de amora pode ser utilizado para prevenir e tratar a diabetes. Isso porque ele contém um composto químico, chamado 1-desoxinojirimicina (DNJ), que diminui os níveis de açúcar no sangue após as refeições ricas em carboidratos. Cientistas japoneses testaram os efeitos dessa substância presente no chá de folha de amora em ratos e concluíram que, após o consumo do extrato de amoreira - antes das refeições ricas em carboidrato - houve diminuição nos níveis de glicose no sangue.

Controlar os níveis de açúcar no sangue (glicose) é de vital importância para o tratamento da diabetes. Quando os níveis de açúcar no sangue sobem, o corpo responde produzindo mais insulina. Se a demanda por mais insulina ocorre com muita intensidade e frequência, a função pancreática de produzir insulina pode ficar comprometida. As células se tornam resistentes à insulina na tentativa de facilitar o transporte de glicose por meio das paredes celulares. O resultado é a resistência à insulina, que, sem controle, leva ao desenvolvimento de diabetes tipo 2. Ao impedir que grandes quantidades de açúcar entrem em circulação no sangue, o chá de amora ajuda a prevenir e combater a diabetes.



O extrato de folhas de amora pode diminuir o acúmulo de placas de gordura nas artérias, condição também conhecida como aterosclerose, diminuindo o colesterol ruim.

Cientistas que fizeram análises em cobaias de humanos e ratos concluíram que a isoquercitrina e a astragalina presentes no chá de amora são as principais substâncias responsáveis pela melhora nos níveis de colesterol, especialmente quando o consumo está associado a outros hábitos saudáveis de vida.

O chá da folha de amora também é utilizado para aliviar sintomas da menopausa e da cefaleia e irritação que ocorrem no período pré-menstrual. Isso se deve à presença de flavonoides, especialmente as isoflavonas.

Para quem possui problemas como hipoglicemia (nível de açúcar baixo no sangue), tomar muito chá de amora talvez não seja uma boa ideia, tendo em vista que a folha da amora possui a propriedade de reduzir ainda mais o nível de açúcar sanguíneo.

Pessoas que tomam medicamentos para controlar a diabetes são aconselhadas a evitar beber chá de amora, pois ele pode interagir com a medicação e causar hipoglicemia. Caso você queira combinar os efeitos do remédio com os efeitos do chá de amora, sua médica ou médico pode reduzir a quantidade de medicação para diabetes.

Quando as amoreiras foram plantadas em grande número no Paquistão na década de 1960, cientistas que investigaram um pico de reações alérgicas descobriram que as árvores produziam até 40.000 grãos de pólen por metro cúbico de ar. A quantidade de 1.500 grãos de pólen por metro cúbico é considerada prejudicial. A seiva também é um agente alérgico; e o contato com folhas ou caules pode levar à irritação na pele. Se você consumir produtos de amoreira e desenvolver urticária, pulsação



acelerada, inchaço, dificuldade para respirar ou outros sintomas agudos, interrompa o uso e entre em contato com uma médica ou médico imediatamente.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

O chá de amora deve ser feito a partir das folhas ou frutos da própria amora. Para preparar o chá com as folhas, para cada um litro de água utilize de cinco a dez folhas de amora. Caso queira adicionar o fruto, não existe uma receita da quantidade máxima permitida, mas procure não passar de uma colher de sopa por dia. Não adicione açúcar a este chá.

As folhas e frutos não devem ser fervidos com a água, uma vez que este procedimento acabaria com grande parte de suas propriedades e benefícios para a saúde. Portanto, ferva a água e adicione-a, depois de fervida (quando não tiver mais bolhas) às folhas ou frutos.

Coloque duas colheres de chá de folha de amora em infusão em 250 ml de água (equivale a um copo americano de água).

Deixe por dez minutos e, pronto, pode consumir.

CONTRAINDICAÇÕES

Apesar de a bebida ser natural, é preciso dar atenção à quantidade consumida. Em excesso, o chá de amora pode causar efeitos colaterais, causando náuseas e vômitos.

Também não é recomendado que mulheres no período gestacional façam uso do chá sem acompanhamento ou orientação médica.

Pessoas que sofrem com hipoglicemia ou diabetes devem consumir com moderação e avaliar o impacto que o chá pode ter no controle



glicêmico, pois pode haver queda glicêmica ou intensificação da ação dos medicamentos.



ARTEMÍSIA



Nome científico: *Artemisia vulgaris*

Nome popular: é uma das várias espécies do gênero *Artemisia*, também conhecida como *artemisia-comum*, *Artemisia-verdadeira*, *artemige*, *artemijo*, *losna*, *losna-brava*, *Absinto*, *Camomila-do-campo*, *Erva-de-fogo*, *Erva-de-são-joão*, *Rainha-das-ervas*

Família: Asteracea

É nativa das regiões de clima temperado da Europa, Ásia e Norte da África e está disseminada em todo o mundo. Trata-se de uma planta aromática, herbácea perene com raízes lenhosas, cuja altura varia entre 1



e 2 metros. Suas folhas verde-escuras têm de 5 a 20 cm. Floresce entre julho e setembro, apresentando flores pequenas (5 mm de comprimento) de cor amarela ou vermelho-escuro.

Existem mais de 200 espécies de *Artemísia*, sendo a mais comum e mais utilizada a *Artemísia vulgaris*. Outra espécie bastante conhecida é a *Artemísia absinthium* que originou o famoso licor de Absinto, a “fada verde” com alto teor alcoólico que desde o século XIX inebria os homens com suas propriedades misteriosas sendo amplamente usada inclusive por clarividentes, além de escritores, poetas, artistas.

A artemísia contém um óleo essencial rico em diversas substâncias: cineol e tujona, flavonoides, taninos, saponinas, resinas, artemisinina e princípios amargos.

A *Artemísia* possui cerca de 380 diferentes espécies de plantas diferentes e cada uma possui suas características, benefícios e contraindicações. Os principais tipos e suas indicações são:

1. *Artemísia vulgaris*

Simplemente chamada de *Artemísia* no Brasil, serve para ajudar no tratamento de anemia, cólicas, dor de estômago, gastrite, nervosismo, nevralgia, falta de apetite, mau hálito, regular o ciclo menstrual irregular e aliviar as cólicas.

2. *Artemísia absintum*

É popularmente chamada de Absinto ou Losna, uma famosa bebida alcoólica. Serve para combater cólicas intestinais, vermes e parasitas, estimulante uterino, má digestão, azia, falta de apetite, problemas nervosos, baixar a febre ou combater problemas biliares. Também é um



ótimo repelentes de insetos e pode ser usada como erva aromática para substituir o sal.

3. *Artemisia dracunculus*

Também conhecida como Estragão serve para o tratamento de cólicas menstruais e má digestão.

4. *Artemisia pontica*

Também conhecida como Absinto Romano, tem ação semelhante a artemisia absinthium e serve para combater todos os tipos de dores porque tem propriedade analgésica, mas também pode ser usada para aromatizar vinhos, licores e vermutes.

5. *Artemisia ludoviciana*

Também conhecida como Artemisia Ocidental é uma importante erva aromática e antisséptica que pode ser utilizada dentro dos sapatos para remover o mau cheiro.

6. *Artemisia lactiflora*

Pode ser encontrada na China e pode ser usada na preparação das refeições para conferir mais sabor aos alimentos.

7. *Artemisia annua*

E ótima para combater a malária, tem ação digestiva, antiparasitária e antisséptica e por isso pode ser usada para combater febre, gripe, resfriado, aumenta imunidade e pode ser um bom complemento para o tratamento do câncer de mama, de próstata e leucemia.

Artemisia (*Artemisia vulgaris*) é uma planta extraordinária, em todos os sentidos. No campo terapêutico e também no magístico elemental da artemisia é poderoso e tem a capacidade de realizar prodígios (desde que a Justiça Divina permita, obviamente).



Textos medievais atestam o poder mágico e terapêutico da artemísia: esta tem uma grande ligação com a estrela Algol, portanto, o chá dessa planta é de grande benefício para quem deseja se livrar do terrível vício do alcoolismo. Pesquisas recentes também atestam a grande eficácia do chá de artemísia para o combate à febre amarela, a dengue e à malária. O chá de artemísia é também um ótimo digestivo.

De acordo com as tradicionais medicinas japonesa e chinesa, usa-se a energia da artemísia por meio da terapia do moxabustão (bastão de artemísia seca e prensada, cuja ponta em brasa é aproximada dos pontos de acupuntura para sua ativação).

O que mais essa planta é capaz?

Existem registros que sugerem sua utilização até mesmo pelos egípcios e sabe-se que Hipócrates, o pai da medicina, a prescrevia para tratar anemia, cólicas menstruais, reumatismo e dores de estômago.

É também considerada uma planta mágica, poderosa e muito ligada à energia feminina. Sagrada para os orientais e chamada de “erva da vida”, “erva da bruxa” ou a “deusa das plantas.”

Seu nome é uma homenagem a **Ártemis, a deusa grega** protetora dos partos.

Além de absinto, erva santa, artemijo, vermute, a Artemísia é também muito conhecida como Losna. É uma planta herbácea de pequeno porte, nativa de regiões temperadas, possui caule com coloração púrpura, folhas verde-escuras acinzentadas e dá pequenas flores vermelhas, brancas ou amarelas.



NA MEDICINA

A artemísia está sendo testada contra a malária.

Ela é considerada amarga, antianêmica, analgésica, antidiarréica, antiepileptica, antiespasmódica, anti-hidrópica, antiinflamatória, antimalária, antimicrobiana, antineválgica, anti-reumática, anti-séptica, calmante, carminativa, cicatrizante, depurativa, digestiva, emenogogo, estimulante, estomáquica, eupéptica, febrífuga, hepática, inseticida, reguladora da menstruação, repelente, dedativa, tônica, vermífuga, afecções biliares e hepáticas, afecções gástricas (atonía, gastrite, hipocloridria, etc) afecções uterinas, amenorréia, anemia, anorexia, ansiedade, câimbra, cólica intestinal, cólica menstrual, constipação, contusões, convulsão, coréia (dança-de-são-guido), corrimentos, debilidade, diarreia crônica, problemas digestivos, dismenorréia, enterides, epilepsia, espasmos brônquico, feridas, fígado, fraqueza (do corpo, dos nervos e estômago) flatulência, gastrite, hidropsia, hipocloridria, icterícia, inapetência, intoxicações endógenas e exógenas, lombrigas, malária, mucosidade, nevragia, nervosismo, melhora as contrações do parto, reumatismo, contaminação por salmonela, tosse, transtornos menstruais, vaginites.

O óleo de Artemísia pode ser usado para cicatrização de feridas, queimaduras, úlceras, além de melhorar a concentração e a memória. Pode ser utilizada sob a forma de florais onde promove purificação e melhora da vibração.

Como chá ou sob a forma de tintura empregada para o tratamento de: asma, gripes, anemia, cólicas tanto menstrual quanto intestinal, problemas no estômago, câibras, diarreia, reumatismo, nevralgia, auxiliar



no tratamento da diabetes. Regulariza o funcionamento do estômago, fígado, rins, bexiga, pulmões. Excelente diurético.

Erva da Lua, regula o ciclo menstrual, trata cólicas, sintomas de menopausa e quase todas as doenças ligadas ao ciclo feminino.

Na medicina chinesa é utilizada sobre a forma de Moxa, um bastão recheado da planta seca e batida que fica parecendo um charuto. Quando acesa forma uma brasa que estimula pontos específicos, no caso da ginecologia os ovários, agindo como uma acupuntura pelo calor.

É ótima ainda em escalda pés e em vaporizações e limpezas uterinas. Auxilia no trabalho de parto sob a forma de banhos e também da moxa que é estimulante das contrações.

Existem diversos outros usos possíveis da Artemísia com objetivo energético e espiritual que abrange muitas coisas diferentes e interessantíssimas.



NO FEMININO



Com relação ao feminino, ajuda a mulher em seus múltiplos papéis. Especialmente as que acumulam papéis que exigem muita força constante da parte delas, como mulheres que são sobrecarregadas por precisarem exercer as funções masculinas.

Muito utilizada na Ginecologia Natural para tratamentos e limpezas uterinas, ela é uma erva queridinha. Era consagrada a Deusa Ártemis na Grécia antiga, assim recebeu o nome de Artemísia. Mesmo tendo a aparência singela é uma erva que carrega uma força yang.

Mas, muitas mulheres vivem essa exigência de força em várias áreas e a Artemísia traz uma segurança no caminhar como mulher nesse mundo de machismo, opressão, julgamentos e tudo de ruim que a terra há de comer.

A Artemísia é também considerada uma erva mágica, sendo conhecida também como Erva da Vida, Erva das Bruxas ou A Deusa das Ervas. Auxilia a vidência, a visão, assim como entrar no estado de transe meditativo, viagens astrais, visões do futuro e sonhos psíquicos. Podendo ser fumada, queimada ou bebida em forma de chá.

A Artemísia age limpando profundamente o campo energético do indivíduo. Deve ser utilizada quando se trabalha com energias muito densas e pesadas, que tornam-se desgastantes a pessoa. Na Idade Média e na cultura Celta, quando seca, era pendurada na porta das casas servindo de escudo e de proteção contra maus espíritos. É de profunda conexão com as ancestrais.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Partes utilizadas: Raiz, caule e folhas.



Tem aroma forte e seu sabor é muito amargo.

Os chás mais utilizados no Brasil são os de *Artemisia vulgaris*, *Losna* e *Estragão*, e o modo de preparo é:

Para **ingestão**:

Convulsões: pó - misturar 20 gramas de pó de raiz seca, um pouco de açúcar, fazer de hora em hora, aumentando a dose até 100 mg.

Epilepsia: pó - misturar 150 mg de pó de raiz seca em 30 g de açúcar. Tomar 4 vezes ao dia.

Previne a dor menstrual: infusão de 30 g de flores e folhas secas, em um litro de água fervente. Adoçar e beber em jejum 01 xícara pela manhã, nos 4 e 5 dias que antecede a menstruação.

Menstruação difícil(TPM): beber 3 xícaras ao dia da infusão, acima descrita, durante o período menstrual.

Menstruação dolorosa: dose máxima diária, 200ml. Infusão de 15 g de folhas e ou flores em um litro de água. Utilizar 2 a 4 xícaras por dia.

Digestivo: infusão de 01 colher das de sopa em 01 litro de água quente. Cobrir e deixar macerar por 10 minutos. Tomar 01 xícara de chá após as refeições.

Cólicas menstruais: infusão de 01 colher das de chá em folhas em 01 xícara de água quente. Cobrir e deixar macerar por 05 minutos. Tomar 02 a 03 xícaras das de café ao dia

Tônico circulatório: decocção de 02 colheres de sopa de flores em meio litro de água. Ferver por 01 minuto. Deixar macerar por 15 minutos. Tomar 02 xícaras das de chá ao dia, ao levantar e ao deitar.

Calmante e antiespasmódico: decocção de uma colher das de sopa de raízes em meio litro de água, ferver durante 15 minutos e tomar meia xícara, 04 vezes ao dia.



Dores articulares, de coluna, reumatismo e problemas de pele: usar o óleo de Artemísia entre 3 e 5 vezes sem massagear, apenas passar sobre a pele em uma quantidade que se deixe uma camada superficial e associar com o uso do emplastro de gengibre.

Como repelente: colocar os ramos secos nos armários e estantes, como repelente de traças, e passar o óleo sobre a parte do corpo que se deseja evitar o contato com o inseto, até mesmo sobre as superfícies como mesas, para repelir moscas e mosquitos

CONTRAINDICAÇÕES

Em doses altas é tóxica e não pode ser utilizada por mulheres grávidas por ser potencialmente abortiva. Não ingerir crua mulheres que amamentam.

Efeitos colaterais: excitação do sistema nervoso central, vasodilatação, convulsões e reações alérgica, fica presente no leite da lactante. Pode causar também hepatonefites, concussões e problemas mentais e psíquicos.



BABOSA



Nome científico: *Aloe arborescens*

Nomes Populares: Babosa, Aloé, Aloé-candelabro, Aloé-do-natal
Babosa-de-arbusto, Caraguatá, Caraguatá-de-jardim, Erva-babosa, Erva-de-azebra

Família: Asphodelaceae

A babosa é uma planta suculenta muito versátil e popular, com aplicações medicinais, cosméticas e paisagísticas. Seu porte é arbustivo, atingindo de 0,5 a 3 metros de altura. O caule é ramificado e com base lenhosa. As folhas se apresentam dispostas em roseta e são longas, carnosas, de cor verde azulada e com bordos denteados por espinhos agudos. Quando cortadas, as folhas revelam uma seiva transparente, como



um gel. O florescimento da babosa se dá no inverno, despontando inflorescências altas, eretas e muito vistosas. As inflorescências são do tipo ráculo, com numerosas flores vermelhas, laranjas ou amarelas, tubulares e bastante atrativas para beija-flores e abelhas. Os frutos são do tipo cápsula.

Não surpreende o fato desta planta ser tão disseminada e cultivada no mundo todo, afinal, com tantos predicados era de se esperar que caísse no gosto popular. No jardim, com suas folhas e formas decorativas, a babosa presta-se para a formação de maciços densos, conjuntos com outras plantas ou mesmo em renques. É indicada especialmente para jardins rochosos ou áridos, em composições com cactos e outras suculentas, e para cercas vivas defensivas.

Esta suculenta também não pode faltar na Farmácia Viva de ervas medicinais, pois é uma eficiente e rápida opção para o tratamento de queimaduras, irritações e abrasões da pele, isso sem considerar todas as suas outras propriedades terapêuticas e cosméticas. Ela é considerada tão rica em princípios ativos quanto sua “prima” *Aloe vera*, a babosa-medicinal. Seu crescimento é moderado a rápido e necessita de pouca manutenção e cuidados, sendo uma boa opção para jardineiros iniciantes.

O uso desta planta é de longa tradição em várias partes do mundo, dado os seus muitos benefícios observados ao longo dos anos, inicialmente confirmados apenas pela experiência, mas hoje também por uma gama de pesquisas científicas.

Tanto o gel (para uso externo) quanto o sumo (para uso interno) são utilizados de suas folhas, e a planta pode ser facilmente cultivada em casa. O gel é particularmente utilizado no tratamento de queimaduras,



escoriações, psoríase e outras doenças da pele, enquanto o suco é utilizado principalmente como imunomodulador, desintoxicante e para problemas gastrointestinais.

O gel da babosa tem resultados positivos para pesquisa clínica da psoríase e herpes simples. A cicatrização de ferimentos e de acne possui resultados misturados nas pesquisas clínicas, e portanto, não há comprovação científica isolada para estas entidades.

Ao longo do tempo tornou-se claro que a aloína, um princípio ativo naturalmente presente na planta, especialmente quando consumida com frequência, pode irritar a mucosa intestinal com um efeito laxante sério. Por isso que todos (ou a maioria) dos produtos à base de aloe, atualmente existentes no mercado para o uso interno, devem ser submetidos a tratamentos para a retirada desta substância.

O que mais essa planta é capaz de fazer?

A babosa tem propriedades regeneradoras e funciona como um antioxidante natural. Vários estudos internacionais têm ampliado os conhecimentos científicos a respeito dos efeitos benéficos da babosa na saúde das pessoas. Entre eles ação anti-histamínica, anti-inflamatória e antioxidante. Ela pode também estimular a síntese de colágeno e é um vasoconstritor.





ALOE VERA

NA MEDICINA

A babosa possui dezoito aminoácidos essenciais à formação de proteínas, além de vitaminas A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12 e B13 e ainda conta com mais de vinte minerais, tudo isso faz com que seja conhecida como a planta da saúde e beleza, pois seus benefícios vão além da questão estética. Devido ao poder hidratante, a babosa melhora a maciez e maleabilidade do cabelo. Existem muitos produtos industrializados como shampoos e cremes com babosa em sua composição.

Herpes: A herpes é uma doença viral geralmente benigna, causada pelos vírus Herpes simplex 1 e 2, que afeta principalmente a mucosa da boca ou região genital, mas pode ter graves complicações neurológicas. Não tem cura, mas alguns remédios podem ser utilizados para diminuir os sintomas. Há referências científicas de que o gel da babosa é antiviral contra herpes simples e varicela zoster. Contudo, não é orientado aplicar a planta caso tenha a doença, isto porque se a babosa for aplicada diretamente na pele pode causar irritação, piorando a lesão, e sua casca pode ser nociva para a saúde.



MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

A babosa tem sido muito utilizada para uso tópico em cremes, loções, pomadas, sabonetes, shampoos, já que seus ativos contribuem para potencializar a hidratação e a cicatrização. No Brasil, produtos à base de aloe vera de uso tópico estão autorizados como fitoterápico para cicatrização. No entanto, não há registro de medicamento a base de Aloe vera para uso oral.

Em outros países, a aloe vera tem sido empregada como suplemento indicado e vendido para tratamento de obesidade. Pela legislação Brasileira, somente cosméticos e medicamentos fitoterápicos podem ser fabricados industrialmente com esta planta. Alimentos como suco e isotônico vendidos em outros países não têm sua produção autorizada no Brasil.

CONTRAINDICAÇÕES

Não utilize a planta natural, adquira apenas produtos à base de aloe vera autorizados pela ANVISA. Alimentos e bebidas ou qualquer outra forma de ingerir a aloe vera não são autorizados pela ANVISA. O uso da babosa deve ser tópico e em casos de hidratação e/ ou cicatrização. Siga a recomendação específica do produto sobre a aplicação.

Não são recomendadas receitas caseiras para o consumo da babosa, pois a casca externa da babosa apresenta substâncias tóxicas que podem desencadear sérios problemas de intoxicação estomacal.



Há relatos de diarreia, disfunção dos rins e dermatites devido à ingestão da babosa. O uso tópico da planta pode causar alergias, irritação e edema local. O informe técnico da ANVISA indica que as substâncias antraceno e antraquinona presentes na aloe vera são mutagênicas, ou seja, podem causar mutação nas células humanas. Segundo o documento, a aloe vera apresenta produtos de biotransformação potencialmente tóxicos. Assim não possuem efeitos somente imediatos e facilmente correlacionados com sua ingestão, mas também efeitos que se instalam em longo prazo e de forma assintomática, podendo levar a um quadro clínico severo, algumas vezes fatal.

A babosa contém substâncias que podem alterar o funcionamento do sistema digestivo, se consumida em excesso.

ATENÇÃO: COMO RETIRAR A TOXICIDADE DA BABOSA?

As reações podem surgir devido ao organismo estar eliminando as toxinas: desarranjo intestinal, coceiras, pequenas manchas na pele (podem aparecer até bolhas), fezes mais fétidas, urina mais escura, erupções nas pontas dos dedos, etc. Os portadores de câncer não devem suspender o tratamento porque isso é um bom sinal, um bom sintoma que significa que o preparado está produzindo os seus efeitos.

É necessário tirar a toxina (aloína) da babosa antes de utilizá-la:

Colha e lave a Babosa com sabão neutro, deixe escorrer e secar verticalmente sobre um papel toalha, sairá uma secreção amarela, que é a aloína.

Depois corta a babosa em pedaços, tira as espinhas e retira as cascas com cuidado, deixando só o gel da babosa. Coloca num recipiente com água



e troca a água umas três ou quatro vezes, deixando na água uns 15 minutos. Toda a aloína vai passar para a água, ficando somente o princípio ativo da aloe vera.



CAMOMILA



Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nome popular: Camomila, Camomila-alemã, Camomila-comum, Camomila-da-alemanhã, Camomila-húngara, Camomila-verdadeira, Camomila-vulgar, Macela-nobre, Margaça, Matricaria.

Família: Arastaceae

A camomila é uma planta herbácea dotada de propriedades medicinais, cosméticas, ornamentais e aromáticas, conhecida desde a antiguidade, pelos egípcios, gregos e romanos.

Ela apresenta caule ereto, liso e ramificado, de pequeno porte, alcançando cerca de 30 a 50 cm de altura. Suas folhas são verdes, lisas na página superior e recortadas em segmentos afilados.



As flores são inseridas em um eixo que se alarga na extremidade superior e forma uma superfície achatada, semelhantes às das margaridas, com centro amarelo e coroa simples de pétalas brancas.

A camomila é uma planta versátil, com muitas qualidades. Ela pode ser utilizada no paisagismo, em grupos e conjuntos com outras plantas, assim como em vasos e jardineiras. Ela adiciona um ar alegre e campestre aos canteiros, com seu aspecto singelo e seu perfume delicado e doce. É uma erva indispensável na horta de medicinais e aromáticas. A camomila exerce papel repelente de insetos e ácaros e torna-se uma excelente companheira para outras plantas.

DISTRIBUIÇÃO, HABITAT E CULTIVO

A camomila é bem adaptada a climas temperados, tendo originado-se no sul e leste da Europa, norte da África e oeste da Ásia. Esta espécie se prolifera naturalmente em diversos países dessa região, com floradas anuais ou bianuais. Propaga-se bem em locais de temperatura amena, com sol pleno, solos bem drenados, argilo-arenosos e férteis.

O cultivo da camomila é normalmente realizado através da semeadura de sementes, de tal forma que estas não sejam cobertas completamente pelo solo, uma vez que a luz solar contribui para a germinação. A época ideal de plantio no Sul do Brasil ocorre entre março e abril. Contudo, o plantio em épocas mais secas é possível desde que as sementes sejam bem irrigadas.

Apesar de bem adaptada à região Sul do Brasil e até mesmo a regiões mais quentes, a camomila produzida no Brasil apresenta baixa qualidade e produtividade, recebendo pouco destaque comercial em comparação a outros países produtores como a Argentina.



NA MEDICINA

Essa planta é bastante conhecida por sua propriedade antiespasmódica, anti-inflamatória, carminativa, ansiolítica, cicatrizante, antibacteriana, calmante e analgésica.

É frequentemente usada para tratamento de feridas estomacais, doenças inflamatórias do trato gastrointestinal, cólicas gastrointestinais, febre, gripe, dor de dente e ouvido, insônia, dores de cabeça, queimaduras, indigestão, terçol, irritações nos olhos, constipação, diarreia, dermatite de contato, eczema, mucosite, entre vários outros problemas.

Além disso, a camomila também é usada como aromatizante, fazendo parte da composição de sabonetes, perfumes, shampoos e cremes, bem como para aromatizar alimentos e bebidas. Destaca-se também seu uso em clareamento de cabelo e limpeza de pele.



MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Parte Utilizada: Flor (inflorescência) e caule

- Infusão: 2-3 xícaras, depois das refeições;
- Pó: 300-500 mg, de uma a três vezes ao dia;
- Extrato seco (1:5): 0,3-1 g ao dia, divididas em três tomadas;
- Extrato seco solúvel: dissolver 6g (1colher sobremesa) em 200 mL de água quente ou fria. Consumir de 1 a 3 vezes ao dia;
- Tintura: 5-10 ml uma a três vezes ao dia, diluídos em meio copo d'água;
- Extrato glicólico: 0,5 – 5 %;
- Extrato fluído: 3%, de 2 a 6 ml ao dia
- Tintura mãe/Florais: Tomar de 20 a 30 gotas duas vezes ao dia.

CONTRAINDICAÇÕES

A cumarina presente na camomila potencializa o efeito de medicamentos anticoagulantes, como a varfarina, aumentando o risco de hemorragias internas e levando a graves complicações. Além disso, o pólen encontrado em certos preparados de camomila podem desencadear reações alérgicas em alguns indivíduos.



CLITÓRIA



Nome científico: *Clitoria ternatea* L

Nome popular: Cunhã, feijão-borboleta, ervilha-borboleta, ismênia, palheteira.

Família: Leguminosae

O nome científico, *Clitoria ternatea* faz alusão ao formato da flor, parecido com um órgão sexual feminino. Não bastasse sua forma curiosa, as pétalas do feijão-borboleta são azuis, uma cor rara na natureza, até mesmo entre o colorido mundo das flores. Quantos animais, vegetais ou até mesmo minerais você conhece que são naturalmente azuis? Quando a gente fala azul, é AZUL mesmo, não é lilás nem roxo.

A composição química desta planta medicinal não foi estudada o suficiente. No entanto, sabe-se que inclui compostos triterpenos (taraxerona), esteróides, flavonóides, compostos de antocianinas (ternatinas), glicosídeos (quercetina), biopesticida (finotina), saponinas, carboidratos e muitas outras substâncias que são boas para a saúde. A



planta também contém ácidos graxos: esteárico, palmítico, linoléico e oleico.

Extratos florais de clitória possuem ação farmacológica ativa - antimicrobiana, antiinflamatória, antidiabética, diurética, anestésica, inseticida, antipirética.

Inúmeras experiências realizadas em animais mostraram que a planta também tem um efeito nootrópico, antidepressivo, anti-stress, anticonvulsivo e ansiolítico.

As propriedades benéficas da clitória ainda não são utilizadas para a produção de medicamentos, mas são amplamente utilizadas para a produção do chamado chá azul. Este chá tem uma cor azulada e o tom é devido à cor das pétalas da clitória. O chá é recomendado até por especialistas médicos para o tratamento complexo de uma ampla gama de doenças o seu uso é popular nos países orientais.

Tradicionalmente, esta planta tem sido usada para tratar doenças da esfera genital - tanto feminina quanto masculina. Efetivamente a clitória trata infertilidade, síndrome pré-menstrual e alivia a dor menstrual em mulheres. Além disso, a planta é frequentemente usada como afrodisíaco, aumentando o desejo sexual.



O que mais essa planta é capaz de fazer?

Em termos gerais, podemos dizer que esta planta tem uma ampla orientação terapêutica. Em relação aos extratos de clitória podemos citar os seguintes benefícios:

- Regula o sistema sanguíneo, limpa os vasos sanguíneos e promove energia;
- Serve como um antídoto para picadas de cobras venenosas ou insetos;
- Limpa feridas abertas, prevenindo infecção e a formação de inflamação purulenta;
- Trata doenças da genitália feminina e masculina, tais como violações do ciclo menstrual, infertilidade, doenças inflamatórias dos apêndices, etc;
- Aumenta o desejo sexual, agindo como um meio eficaz para aumentar o desejo e a excitação;
- Aumenta a motilidade dos espermatozoides, sendo eficaz no tratamento da infertilidade masculina;
- Usado como uma droga para reduzir o inchaço, bem como para o tratamento de doenças oculares.

NA CULINÁRIA



O clitóris trio tem sido comido no Sudeste Asiático, na maioria das vezes na Tailândia. A cor azul intensa da clitoria tripartida permite que seja usada como corante alimentar. Eles tingem a delicadeza mais favorita dos tailandeses - arroz doce. A planta é usada como tempero e as flores são ainda fritas em massa. Além disso, clitoria é um substituto do chá. Esta bebida curativa é bebida, adicionando-se suco de limão à infusão - isso lhe dá uma bela cor azul-violeta e aumenta a acidez da bebida. O chá azul (em tailandês é chamado de "anchang") é usado como um meio de estimular o cérebro, um remédio para a insônia e, ao mesmo tempo, um sedativo.

Na culinária birmanesa e tailandesa, as flores também são mergulhadas em massa e fritas.

Os frutos do clitóris são comestíveis trifoliolados, são consumidos nos países asiáticos da mesma forma que outros legumes: são adicionados a sopas, acompanhamentos, pratos principais.

NA MEDICINA

A tríade clitóris não é uma planta farmacopeia e não é usada na medicina oficial. No entanto, sabe-se que a composição química da planta contém substâncias que possuem um forte efeito estimulante. Graças a eles, a clitoria tripartite é usada em práticas médicas informais como um antidepressivo. Também em lugares onde as plantas crescem, curandeiros folclóricos tratam coqueluche com extrato de raiz de clitoria, e infusões e decocções - várias infecções do trato respiratório superior.



Extratos das raízes desta planta são usados no tratamento de doenças pulmonares, para ajudar a melhorar a memória, aliviar a fadiga crônica, bem como a luta contra a insônia crônica e estados de ansiedade.

Na prática indiana, as raízes do clitóris trifoliato são usadas como laxante, diurético, tônico e anti-helmíntico. Na Índia, acredita-se que as raízes dessa planta ajudam a curar doenças como a lepra, a enxaqueca, a asma, a tuberculose e a bronquite. E suas sementes são laxantes muito fortes.

Como as propriedades da clitória têm uma ampla gama de efeitos medicinais sobre o corpo, ela pode ser dividida em grupos de acordo com o alcance de tais efeitos:

1. Tratamento de distúrbios associados à atividade cerebral. Os extratos desta planta normalizam o estado da memória, e também são amplamente utilizados no tratamento de doenças cerebrais, como distúrbios da circulação cerebral.

2. As propriedades medicinais da clitória têm um efeito positivo no sistema nervoso humano. Alivia o stress, fortalece as fibras nervosas, ajuda na luta contra estados depressivos, neuroses, ataques de pânico, etc.

3. Durante alguns estudos científicos sobre as propriedades desta planta, verificou-se que as raízes do clitóris contêm substâncias especiais que podem ser usadas como fortes antidepressivos no tratamento de numerosos distúrbios do estado mental humano.



4. Redução dos níveis de colesterol no sangue. As folhas e flores da clitoria tripartida contêm substâncias que efetivamente inibem os triglicérides, assim como o colesterol total.

5. Efeitos terapêuticos no sistema digestivo. Extratos de clitoria são muito eficazes no tratamento da constipação de várias etiologias. Eles agem como um laxante e curam úlceras. Além disso, a tríade do clitóris é amplamente utilizada como um diurético popular.

6. Prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. Extratos desta planta medicinal reduzem o nível de açúcar no sangue humano e também têm um efeito benéfico no metabolismo da glicose no corpo. Se você aplicar essa planta em combinação com a rosa sudanesa, essa ação será especialmente eficaz.

7. Tratamento de múltiplas doenças respiratórias. O maior número de substâncias terapêuticas ativas concentra-se nas raízes da tríade clitoridiana, portanto, no tratamento de doenças dos pulmões e do trato respiratório, usa-se pó preparado diretamente das raízes desta planta. É usado no tratamento de doenças como tosse convulsa, asma, tuberculose, bronquite, laringite, traqueíte, etc. O caldo das raízes da clitoria pode ser gargarejado, o que é eficaz em doenças infecciosas da faringe e da cavidade oral.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Partes usadas: Raiz, folha, caule, vagem.

Várias flores de clitoria ou 2-3 colheres de chá da erva desta planta são preparadas em um copo de água fervente, onde é permitido adicionar



um pouco de mel ou açúcar. Este chá é servido como uma bebida saudável que melhora o tônus do corpo, a visão, previne a queda de cabelo e acalma efetivamente o sistema nervoso, normalizando o contexto emocional.

A infusão tem uma bela tonalidade azul-azulada, e se você adicionar um pouco de suco de limão, a cor da bebida ficará roxa-rosada.

CONTRAINDICAÇÕES

A clitória tríade não é tóxica, portanto, contraindicações para a ingestão são principalmente intolerância individual aos componentes, reações alérgicas, gravidez, lactação e infância.



ERVA CIDREIRA



Nome científico: *Melissa officinalis*

Nomes Populares: Erva-cidreira, Melissa, Anafa, Anafe, Cidreira, Citronela-menor, Chá-da-frança, Coroa-de-rei, Capim-cheiroso, Capim-cidreira, Jacapé, Limonete, Melissa-romana, Erva-cidreira-verdadeira, Chá-de-tabuleiro, Cidrilha, Erva-cidreira-européia, Erva-luísia, Cidreira-verdadeira, Melitéia, Melissa-verdadeira, Salva-do-brasil

Família: Lamiaceae

As folhas da Erva-Cidreira são maiores e mais claras que as do seu parente vegetal, o Hortelã.



A Erva-Cidreira floresce no final do verão e suas flores são pequenas, de cor esbranquiçada ou róseas e são atrativas de abelhas, disso provém seu nome científico, Melissa, que deriva do grego e significa abelha.

Desde a Antiguidade a Erva-Cidreira vem sendo usada pelos seus poderes terapêuticos e medicinais. Foram os árabes que começaram a incluir esta planta em seus tratados medicinais, no século X.

A erva-cidreira é uma planta herbácea e perene, de reconhecido valor como aromática e medicinal. Ela pertence à mesma família da hortelã e do manjeriço e apresenta um típico perfume de limão nas folhas. Ela é bastante confundida com a erva-cidreira-de-folha (*Lippia alba*) e com o capim-cidrô (*Cymbopogon citratus*), devido ao aroma semelhante e nomes populares em comum.

Suas folhas são opostas, ovadas a rombóides, de margens crenadas e de cor verde clara. Os ramos são quadrangulares, ramificados e podem ser verdes ou avermelhados, mais eretos ou mais prostrados, de acordo com o cultivar. Ocorre ainda uma cultivar de folhas amarelas, a “All Gold” e uma variegada de amarelo, a “Variegata”. Floresce na primavera e verão, despontando flores pequenas, delicadas, de cor amarelo clara a lilás. Os frutos que se seguem são do tipo aquênio, oblongos e pardacentos. A floração da erva-cidreira é muito atrativa para abelhas e borboletas.

O que mais essa planta é capaz de fazer?

A erva-doce é uma espécie indispensável na horta doméstica. Com suas tenras folhas fazemos um saboroso chá quente, que conforta e acalma o coração aflito e ajuda nas noites insones, além de ter propriedades digestivas. No jardim, podemos aproveitá-la em bordaduras e forrações, em canteiros sempre ensolarados e com solo úmido. Seu atrativo principal



é o aspecto entouceirado, cheio, combinado com a textura fina de suas folhas e as cores diversas, dos cultivos comerciais. A melissa é comercialmente plantada para a produção de chás de ervas e óleo essencial, que pode utilizado em perfumaria, produtos de limpeza, produtos farmacêuticos, etc. Serve também na aromatização de bebidas alcoólicas especiais e como condimento em saladas.



NA MEDICINA

Esta herbácea é muito utilizada na Medicina Natural, Fitoterapia e na Aromaterapia devido às suas propriedades calmante, anticonvulsivante, antiespasmódica, antinevrálgica e analgésica.

A Erva-Cidreira possui muitos nutrientes para o corpo, como a Vitamina A, Vitaminas do Complexo B, vitamina C e minerais como cobre, zinco, ferro, potássio, cálcio, magnésio e fósforo.

O chá de Erva-Cidreira alivia cólicas menstruais por relaxar os tecidos uterinos. A planta também tem a capacidade de reduzir e combater a produção de gases estomacais.



Esta erva diminui a pressão arterial porque proporciona uma leve vasodilatação dos vasos sanguíneos. Além disso, a Erva-Cidreira estimula o sistema imunológico, pois melhora a absorção de nutrientes no organismo.

Esta planta facilita a digestão e trata problemas digestivos como arrotos, enjoos e vômitos.

O Chá de Erva-Cidreira tem efeitos calmante e sedativo, aliviando ansiedade, estresse e melhorando o processo do sono. Por ser expectorante, a Erva-Cidreira trata tosse e catarro.

A Erva-Cidreira contém Licopeno, um nutriente que protege a pele e a mantém jovem e saudável. Esse vegetal pode ser utilizado em produtos cosméticos naturais para tratamentos capilares e da pele, por conta de seus princípios antioxidantes.

Já como tratamento para a pele, esta planta previne e combate o envelhecimento, a acne e a desidratação da pele, além do mais, dá alívio aos sintomas de insolação na pele, graças às suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.

No tratamento para o cabelo, a Erva-Cidreira pode ser empregada como tônico capilar, pois ajuda a hidratar os fios capilares.

Efeito calmante: A erva cidreira se destaca pela ação calmante e sedativa. Assim, ela ajuda a diminuir problemas de insônia, ansiedade e reduz o estresse. O óleo essencial de erva cidreira também é utilizado na aromaterapia por seu efeito sedativo leve.

Diminui as cólicas: A erva cidreira pode ser indicada em casos de cólicas menstruais porque ela proporciona o relaxamento, inclusive dos tecidos, e por isso ajuda a aliviar este problema. A erva cidreira diminui problemas estomacais.



Diminui problemas estomacais: A erva cidreira possui um efeito contra problemas gástricos. Contudo, ainda não há um consenso sobre o que proporciona este benefício. Os estudos relatam que sua atividade antiespasmódica e carminativa beneficiam o sistema digestivo, inclusive com melhora da indigestão associada à tensão nervosa. Muitas vezes, os indivíduos apresentam problemas gástricos devido ao estresse. O efeito sedativo e ansiolítico da erva cidreira pode auxiliar amenizando sintomas gástricos e facilitando a digestão.

Diminui os gases: A erva cidreira ajuda a reduzir a produção de gases, isto provavelmente ocorre devido à capacidade do alimento de relaxar os tecidos.

Ação antioxidante: A erva cidreira possui forte ação antioxidante. Por isso, irá combater os radicais livres e evitar o envelhecimento celular, prevenir câncer, evitar a degeneração da mácula, proteger o coração e evitar doenças cerebrais degenerativas.

Benefícios em estudo da erva cidreira

Diminui a pressão arterial: Alguns estudos apontam que a erva cidreira ajudaria a reduzir a pressão arterial porque proporciona uma vasodilatação leve dos vasos sanguíneos periféricos.

Diminui o colesterol ruim: Certas pesquisas apontam que a forte ação antioxidante da erva cidreira ajudaria a diminuir os níveis do colesterol ruim, LDL. Assim, a erva poderia prevenir doenças cardiovasculares.



CONTRAINDICAÇÕES

Como toda planta, é necessário conhecer e tomar cuidado com possíveis efeitos adversos, interações medicamentosas e contra-indicações provenientes do consumo inadequado do Chá da Erva-Cidreira.

Os riscos do consumo inadequado e exagerado do chá de Erva-Cidreira podem causar efeitos colaterais como: diminuição da frequência cardíaca, hipotensão (pressão arterial baixa) e sonolência durante o dia.

As interações da Erva-Cidreira podem ocorrer com medicamentos ou suplementos sedativos e/ou calmantes. Dessa forma, há que se ter precaução e consultar o médico antes de consumir este chá.

O consumo do Chá da Erva-Cidreira é contraindicado para gestantes, lactantes, crianças com menos de 12 anos, pessoas hipotensivas ou que têm hipotireoidismo e pacientes que fazem uso de medicamentos sedativos ou calmantes.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Partes Utilizadas: Folhas e ramos.

A melhor maneira de consumir a erva cidreira é sob a forma de chá em infusão. Utilize entre 1 e 4 gramas de folhas da planta preferencialmente fresca para cerca de 150 ml de água. Ferva a água, depois a coloque sobre as folhas em um recipiente e deixe abafando entre cinco e dez minutos. Coe e aguarde. Tome o chá morno, entre 10 e 15 minutos após o preparo, preferencialmente sem adoçá-lo.



JOÃO BRANDIM

Nome científico: *Pipper ssp.*

Nome popular: João Brandinho, Óleo elétrico, Matricá.

Família: Piperaceae

O João Brandinho é da família botânica das Piperáceas, que inclui as diversas variedades pimenteiras. No Brasil, possui cerca de 500 espécies, sendo que 291 são do gênero *Piper*, sendo elas boas produtoras de óleos essenciais. Há mais de uma espécie desse gênero que é denominada de João Brandinho, possuindo suas propriedades medicinais como, por exemplo, *P. aleyreanum*, *P. ottonoides*, *P. callosum* e *P. conrcovadensis*. É um subarbusto de caule e ramos nodosos, podendo alcançar até cerca de um metro de altura. As folhas são simples e alternadas, com nervuras proeminentes, salientes na parte dorsal, que se percebe ao olhar e ao toque. As flores são do tipo espiga, semelhante às das pimenteiras. São plantas de pequeno porte, que crescem espontaneamente em áreas de florestas e podem ser cultivadas em jardins e vasos.

O João Brandinho ocorre em todo Brasil e a distribuição específica depende da espécie. O *Piper aleyreanum* ocorre em áreas antrópicas, Campinaranas e Florestas de Terra Firme da Amazônia. Distribui-se pelo Norte (Acre, Amazonas, Amapá, Pará, Rondônia e Roraima) e Centro Oeste (Mato Grosso). O *Piper ottonoides* também é encontrada no Maranhão e em partes do Sudeste e Sul do Brasil.

O cultivo do João Brandinho é normalmente realizado através da semeadura de sementes, mas também pode-se rebrotar pelo caule (talo),



ou até pela raiz. Deve ser cultivado sob cobertura florestal ou em locais que recebam sombra. É encontrada com flores e frutos nos meses de abril e maio.

NA MEDICINA

Essa planta é bastante conhecida por sua potente propriedade analgésica. É anestésica, ansiolítica, imunomodulador, antibacteriana, calmante, anti-inflamatória, antifúngica, antirreumática, antidiarreica, antiemética, antiespasmódica, digestiva, diurética, hemostática e cicatrizante.

É frequentemente usado para dores em geral (musculares, dentárias, reumáticas e enxaqueca). Usado também no tratamento de infecções urinárias, leucorreia e tétano. Doenças inflamatórias do trato gastrointestinal, da garganta, rim e bexiga; cólicas gastrointestinais e menstruais. Também indicado para problemas respiratórios e pulmonares como a pneumonia, sinusite, rinite e gripe. Alivia sintomas relacionados a enjoo, náusea, vomito e febre. Utiliza-se através de aplicação tópica para desordens de pele como dermatites, alergias, feridas e picadas de insetos, entre vários outros problemas. Destaca-se também seu uso como um anticancerígeno, com alto poder de cura.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Parte Utilizada: Raízes e partes aéreas

Devido às suas propriedades medicinais, seu principal uso é interno, através de chá ou, mais comumente, em extratos. Nessa modalidade, pede-se para diluir de 20 a 30 gotas em água, já que o sabor é forte e ele deixa uma sensação de anestesia na boca. Seu uso também pode ser externo,



para problemas de pele ou picadas de inseto. Em relação ao seu uso não medicinal, é utilizado para fabricação de shampoos, para o combate de queda de cabelo e caspa. Também usado em cremes e hidratantes, considerado rejuvenescedor no combate às rugas, celulites, clareador de manchas na pele e cicatrizes.

CONTRAINDICAÇÕES

Deve ser usado com muita precaução, pois é bastante forte.



MALVA



Nome científico: *Malva sylvestris*

Nomes populares: Família: Malva-cheirosa, Malva-das-boticas, Malva silvestre, Malva-de-casa, Malva-rosa ou Rosa cheirosa.

Família: Malvaceae

A família das Malváceas possuem cerca de 243 gêneros, sendo dessa forma que existem outras plantas também conhecidas como Malva por pertencerem à mesma família. Para se ter uma breve ideia do tamanho da família das Malvas, só no território brasileiro existem cerca de 80 gêneros que são encontrados em nossa flora.

Dentre as mais comuns que são cultivadas em nosso país, podemos citar o quiabo, o algodoeiro, a alteia, entre outros. No entanto, é preciso



bastante atenção e cuidado para não confundir a Malva do Reino com algumas dessas espécies, pois embora sejam semelhantes, possuem propriedades medicinais bem diferentes.

Conhecida por suas propriedades medicinais desde o século VIII a.c. a Malva do Reino é uma excelente planta medicinal. Rica em benefícios para a saúde, com um enorme poder medicinal.

Entre as inúmeras denominações dadas para a planta, as mais populares são, hortelã da folha grossa, malva do reino, hortelã gorda, hortelã-graúdo e hortelã da folha grande. Rica em flavonoide, com nutrientes e princípios ativos que atuam contra várias doenças.

NA MEDICINA

Podemos citar que a malva possui ações: antibacteriana; anti-inflamatória; antifebril; antisséptica; antimicrobiana; balsâmica; diaforética. Nesse sentido, além das propriedades acima listadas, podemos afirmar que a Malva do Reino traz diversos outros benefícios considerados excelentes para a saúde. Talvez, você nunca tenha ouvido falar em Malva do Reino, mas, como popularmente é conhecida por diversos nomes, certamente alguns deles você já deve ter ouvido.

A planta da Malva, possui entre as suas principais propriedades medicinais: Vitamina A; Vitamina B1; Vitamina B2; Vitamina C; Flavonoides; Carotenos. Dessa maneira, o seu uso pode ajudar no processo de emagrecimento, em virtude de possuir ação diurética. Por ser um potente antioxidante combate os radicais livres, ajudando a combater o envelhecimento precoce e as rugas que trazem os sinais da idade avançada. Conheça abaixo outros benefícios da planta:



Benefícios para respiração: As folhas da Malva, através das suas propriedades medicinais, quando infundidas, colaboram com a desobstrução das vias respiratórias, melhorando sobremaneira a respiração.

Evita o envelhecimento precoce: Com efeito antioxidante, o chá de malva combate os radicais livres, colaborando dessa maneira para retardar o aparecimento dos sinais da idade.

Melhora a cicatrização: Com seu poder antiinflamatório, auxilia a cicatrização de feridas, visto que suas propriedades medicinais ajudam a acelerar o processo de cicatrização.

Benefícios para seu animalzinho de estimação: Você deve nesse momento estar se perguntando, mas o consumo da Malva não é indicado apenas para pessoas? Afirmamos que não. O seu bichinho de estimação pode se beneficiar dos princípios medicinais que a planta oferece. Podendo servi-los com as folhas e flores, sem a necessidade de fazer nenhum preparo, é excelente para auxiliar no alívio de dores estomacais desses nossos amiguinhos.

Combate a tosse: Aquela irritação na garganta que não passa incomodando a noite toda, fazendo-nos dormir mal pode ser amenizada com a Malva. O sumo das folhas misturadas com mel diminui a irritação da garganta aliviando bastante a tosse que tanto incomoda.

Melhora a dor de cabeça: Por ser um excelente analgésico e antiinflamatório o chá de malva alivia aquela enxaqueca que há dias vem incomodando.



Ação diurética: Auxiliando na eliminação de urina durante o dia todo, o chá de Malva do reino ajuda a melhorar aquela sensação de inchaço que sentimos. Isso acontece, porque essa sensação que tanto nos incomoda é causada pela retenção dos líquidos em nosso organismo. Atuando também no combate às toxinas presentes em nosso corpo o chá é extremamente eficiente para infecção urinária.

Benefícios para a pele: Furúnculos, queimaduras leves, pele mordida. Para melhorar esses sintomas nada como fazer compressas ou emplastos aplicando-os sobre as áreas afetadas. Rapidamente você sentirá um imenso alívio da dor.

Atua como Laxante: Sofrendo com prisão de ventre? Vai ao banheiro e aquela sensação te incomoda muito? Um bom chá de Malva do Reino pode te auxiliar. Em virtude da sua propriedade laxativa, regula o intestino sendo indicada para pessoas que sofrem com a prisão de ventre.

Melhora a Inflamação na garganta: Devido ao seu imenso poder antiinflamatório, ao consumir o chá de Malva do Reino, em pouco tempo a inflamação da garganta vai cedendo, aliviando desse modo aquela dor que tanto incomoda.

Combate problemas bucais: Podendo ser usada tanto no gargarejo como no bochecho, aliviam as aftas, problemas na gengiva e também na garganta. Isso acontece, pois a planta possui uma excelente propriedade bactericida e desinfetante. Nesses casos, a utilização deve ser feita de duas a três vezes ao dia.



Melhora o mau hálito: Conversar com pessoas que sofrem de mau hálito é algo extremamente desagradável, não é mesmo? E quando nós somos essas pessoas, nossa autoestima acaba sendo profundamente abalada, e o pior é quando não conseguimos diminuir o problema. Para esses casos, o chá de Malva do Reino pode ser utilizado como um poderoso enxaguante bucal. Devido às suas propriedades antissépticas, atua de forma eficiente no combate ao mau hálito.

Benefícios como um emoliente: Caso você sofra demasiadamente com úlceras ou gastrites, poderá tomar regularmente o chá de Malva para combater as dores, pois, com ação antiinflamatória, o chá é um importante auxiliar nessas dores.

Melhora a digestão: Eliminando as toxinas e bactérias nocivas para o nosso organismo, o chá ajuda na digestão, inclusive por ser um laxativo eficiente.

Melhora a candidíase vaginal: Com sua ação extremamente eficaz contra o fungo cândida que é o causador da candidíase, o consumo regular do chá é bastante indicado para mulheres que sofrem com esse problema.





MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Para se preparar o chá de Malva do Reino as partes utilizadas são as folhas e flores da planta. Desse modo, coloque duas colheres de sopa de folhas secas da Malva do Reino em uma xícara com água fervente. Deixe as folhas ou flores repousarem na água por aproximadamente dez minutos. Depois basta coar bem e está pronta para o consumo. A quantidade média indicada para uma pessoa adulta é de aproximadamente 3 xícaras ao dia.

CONTRAINDICAÇÕES

A intoxicação é o principal efeito colateral da malva, podendo esta surgir quando há um consumo exagerado da planta. As mulheres grávidas ou amamentando também não devem beber o chá de malva, havendo outros chás mais indicados para estas circunstâncias.

É também importante ter conhecimento de que deve ser feito um intervalo de 1 hora (no mínimo) entre a ingestão do chá de malva e a



posterior toma de medicamentos, pois a malva pode interferir nos efeitos desses medicamentos e comprometer a sua absorção.

Convém sempre e em qualquer circunstância, partilhar os problemas de saúde com o seu médico, pois se existem problemas de fácil resolução, existem outros que merecem toda a atenção e acompanhamento do médico.



MASTRUZ



Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L.

Nomes populares: Erva-de-santa-maria, ambrósia, ambrósia-do-méxico, ambrosina, anserina-vermífuga, apazote, caacica, canudo, chá-da-espanha, chá-do-méxico, chá-dos-jesuítas, cravinho-do-campo, cravinho-do-mato, erva-ambrosia, erva-das-cobras, erva-debicho, erva-do-méxico, erva-formiga, erva-formigueira, erva-lombrigueira, erva-matapulga, erva-pomba-rola, erva-santa, erva-vomiqueira, lombrigueira, mastruço, mastruz, mata-cabra, mata-cobra, mata-pulgas, matruz, menstruço, mentraz, mentrei, mentrusto, mentruz, pacote, quenopódio, trevo-de-santa-luz.



Família: Amaranthaceae

O mastruz é uma planta medicinal também conhecida por erva de santa maria, lombrigueira, quenopódio, ambrosina ou mentruz. É uma planta muito utilizada, pois seus óleos essenciais contém propriedades vermífugas, antibióticas, antifúngicas, digestivas, antioxidantes, anti-inflamatórias e cicatrizantes. Por isso, é muito utilizada no tratamento de situações como bronquite ou pé de atleta, por exemplo.

Esta planta cresce espontaneamente em terrenos arredores de habitações, possui folhas verde escura, alongadas e de diferentes tamanhos. Suas flores são pequenas e de cor esbranquiçada, tem cheiro forte e desagradável e atinge até 70 cm de comprimento.

NA MEDICINA

Sistema imunológico: O mastruz possui em sua composição uma grande quantidade de vitaminas, dentre elas a vitamina C, dessa forma se torna um grande aliado na proteção do nosso corpo, aumentando nossas defesas e fortalecendo nossa imunidade. Por conter essa grande quantidade de vitamina C, o mastruz também é capaz de auxiliar no tratamento de gripes e resfriados.

Problemas respiratórios: Quem possui problemas respiratórios pode e deve fazer uso da planta em momentos de crise, pois ela é capaz de fazer a limpeza do muco e do catarro do nosso organismo. Sendo assim, em uma crise de asma, rinite ou sinusite, basta ingerir uma xícara de chá das folhas de mastruz para já sentir uma melhora significativa. Outra forma de ingerir



a erva é misturando com leite, uma poderosa combinação para eliminação do catarro.

Problemas digestivos: Um remédio natural para os problemas digestivos é o chá das folhas do mastruz. Pode ser utilizado em casos de má digestão, após o consumo de comidas mais gordurosas ou pesadas e até mesmo para crises de gastrite, causando alívio rápido para as dores que tanto incomodam. Outro benefício é sua eficácia contra a flatulência.

Cicatrização de machucados: Suas folhas possuem uma grande quantidade de óleos essenciais, fazendo com o seu chá seja um ótimo cicatrizante, que pode ser utilizado até mesmo em machucados que estejam sangrando. O chá do mastruz é capaz de acelerar a cicatrização, fazendo com o ferimento pare de sangrar mais rapidamente, além de evitar o surgimento de hematomas.

Contra parasitas e bactérias intestinais: Por sua poderosa combinação de vitaminas e minerais, o mastruz possui uma significativa ação antibacteriana, se tornando um remédio potente contra parasitas e bactérias intestinais.

Cólicas menstruais: Devido as suas propriedades calmantes, o chá de mastruz auxilia no alívio das cólicas menstruais, até mesmo as mais fortes.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

Parte utilizada: folhas

A forma mais comum de utilizar as propriedades do mastruz é com a infusão de suas folhas, preparando um chá:



Infusão de mastruz: colocar uma xícara de café, da planta fresca com sementes, em 500 ml de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Depois coar e beber uma xícara de 6 em 6 horas. Esta infusão é indicada para o tratamento de problemas de estômago.

Além das folhas, podem ser usadas as flores e sementes em infusões, misturado com leite, tintura, xarope, extrato ou essência, no tratamento de uso interno ou compressas.

Mastruz com leite: A mistura das folhas de mastruz batidas com leite são muito utilizadas popularmente para ajudar no tratamento de doenças respiratórias, como bronquites e tuberculose, devido à associação dos efeitos fortificantes do sistema imune e expectorantes destas substâncias.

CONTRAINDICAÇÕES

Os efeitos colaterais do mastruz incluem irritação na pele e mucosas, dor de cabeça, vômito, palpitações, danos no fígado, náuseas e transtornos visuais caso seja usado em doses elevadas.

Em altas doses, as propriedades do mastruz podem atuar alterando a contratilidade dos músculos do corpo, por isso, pode ter um efeito abortivo, em algumas pessoas, sendo desaconselhado o seu uso por mulheres gestantes. Crianças menores de 2 anos também não devem utilizar a planta.

O mastruz é uma erva medicinal que pode ser tóxica, e a orientação médica é necessária para definir a dose recomendada.



MIRRA



Nome científico: *Tetradenia riparia*

Nomes populares: Limonela, falsa-mirra, pluma-de-névoa, incenso, pau-de-incenso, umuravumba.

Família: Lamiaceae

Folhas largas e verde escuras, espinhosa, pode chegar até 5 metros de altura. Considerada uma árvore sagrada como o olíbano, e como tal, era utilizada para fumigações embalsamentos, unções e práticas litúrgicas. Os papiros egípcios, os vedas, a Bíblia, e o Alcorão, todos mencionavam os diversos usos da mirra na medicina, perfumaria e cerimônias. A resina extraída de seus caules pode ser usada na preparação de diversos medicamentos.

A mirra tem propriedade balsâmico, expectorante, anti-inflamatório, antisséptico, cicatrizante, estimulante, tônico e sedativo. Como



antimicrobianas e adstringentes, atuam de forma eficaz no tratamento de infecções na pele (úlceras, alergias na pele, acne) e na boca (aftas).

A mirra representa a essência feminina do Cosmos, ou seja, a essência feminina do universo. É essa planta que representa a compreensão plena e a alma pura do mundo, importante para a proteção e para a purificação de cada indivíduo. Haja visto que foi o primeiro presente, oferecido a Jesus Cristo logo após o seu nascimento, pelo os três Reis Magos. Simboliza também harmonia, fraternidade, positividade, autoconhecimento e tranquilidade. Nesse sentido, a mirra pode ser usada para um processo de meditação na forma de óleo essencial ou de incenso. O aroma que a planta desperta, sendo queimada ou concentrada em forma líquida, permite que uma pessoa promova a limpeza espiritual de si e do ambiente.

Na atualidade utilizam-se comercialmente os componentes da mirra em produtos como loções, pastas de dente, perfumes e outros cosméticos. Na naturopatia recomenda seu uso em cavidades orais no tratamento de infecções causadas por bactérias, fungos e vírus.

MÉTODO DE UTILIZAÇÃO

A mirra também pode ser encontrada em forma de óleo essencial, incenso e extrato, repelente para insetos e chá.

Chá de mirra para bochecho: para gengiva inflamada dolorida

Adicionar $\frac{1}{4}$ de Mirra e $\frac{1}{4}$ de sal marinho em água fervente e realizar bochecho uma vez ao dia. Este tratamento é ideal para manter a boca livre de bactérias e tonificar o tecido gengival.

Após escovar os dentes, fazer um bochecho utilizando 60 mL do chá.



O bochecho deve ser feito cuidadosamente, passando por toda a superfície bucal.

As propriedades antimicrobianas e adstringentes da mirra ajudam a matar bactérias e protegem o tecido gengival.

CONTRAINDICAÇÕES

É contraindicada para mulheres grávidas ou em fase de lactação.



TOMILHO



Nome científico: *Thymus vulgaris*

Nomes populares: Tomilho, Arçã, Arçanha, Erva-urso, Poejo, Segurelha, Timo, Tomilho-de-inverno, Tomilho-de-jardim, Tomilho-ordinário, Tomilho-vulgar

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Tomilho é um meio-arbusto baixo, com até 30-35 centímetros de altura e com caules rastejantes ramificados. As hastes do tomilho geralmente têm uma cor marrom-avermelhada. As folhas do tomilho são ovais, afinando de dentro para fora e tem pecíolos curtos. As folhas são de cor verde brilhante e com numerosas glândulas pequenas.

A planta floresce durante um período prolongado com pequenas flores cor-de-rosa. A raiz do tomilho é lignificada e fibrosa. E, para fins medicinais e culinários, apenas as folhas e as partes do ápice da planta são colhidas no início e durante a floração.



O tomilho não é em nossos dias muito conhecido popularmente. Mais conhecidas são outras espécies da mesma família, pertencentes ao mesmo grupo, como manjerona, hortelã, alecrim e manjeriço. É uma planta ao mesmo tempo condimentar, aromática e medicinal. Devido a esta soma de qualidades não admira que tenha sido usada desde a antiguidade até nossos dias, e hoje continua em uso em muitas regiões e para diversas finalidades.

O tomilho pertence a uma família numerosa, que possui mais de 300 espécies. Embora a sua terra natal seja o Mediterrâneo, há cerca de 170 espécies dessa planta no território da Rússia e países vizinhos. Ela cresce em muitas zonas climáticas ao redor do mundo.

O nome russo da planta deve derivar da palavra grega “tamus”, que em tradução significa “cheiro forte”. Ele realmente tem um cheiro forte, picante e agradável.

O tomilho é uma das plantas medicinais mais antigas de que se tem conhecimento. Os antigos egípcios o usavam para embalsamamento. Já os antigos gregos o utilizavam como incenso nos templos e o queimavam em fogo sacrificial, oferecendo-o assim como um presente para a deusa Afrodite.

Os romanos o usavam para aromatizar queijo e bebidas alcoólicas, como um medicamento para depressão ou para pessoas muito tímidas. Os guerreiros tomavam banho com essa planta para serem corajosos em batalha.

Hipócrates, o pai da medicina moderna, recomendou-o para resfriados e doenças do trato respiratório superior. Ele o incluiu em sua lista de ervas medicinais para 400 doenças.



Durante a praga do início do século XIV, as pessoas na Europa levaram consigo e colocaram nas suas casas o tomilho, como um meio contra esta terrível doença. Molhos de tomilho eram usados pelos juízes para não serem infectados em lugares públicos.

O nome de gênero, *Thymus*, é derivado da palavra grega “*thymon*”, que significa “coragem”, vez que a mesma era usada como erva de banho por soldados romanos para lhes proporcionarem coragem. O nome dado ao tomilho-selvagem (*serpyllum*) é devido ao fato de que antigamente ele havia sido usado para tratar mordidas de cobras venenosas e criaturas do mar, além de ter sido queimado como um incenso para intimidar escorpiões.

NA MEDICINA

O tomilho é conhecido pelas propriedades curativas que possui, desde os tempos antigos. As folhas, flores e óleo essencial eram usados para tratar tosse, dor de garganta, dor no abdômen, artrite e muitas outras doenças. Além disso, ele é usado na culinária como planta decorativa.

No mundo moderno, o interesse pelas propriedades medicinais e benéficas do tomilho não desapareceu. Muitos estudos modernos provaram o que os antigos médicos já sabiam. Depois de estudar a composição química da planta, os cientistas descobriram que ela contém: Óleo essencial; Vitaminas; Minerais; Flavonoides; Ácidos orgânicos; Agentes amargos; Taninos; Goma; Saponinas e Compostos antioxidantes.

Os principais ingredientes ativos do tomilho são os componentes do óleo essencial: timol e carvacrol. O conteúdo do timol é de cerca de 30%. Como os estudos mostraram, o timol pode reduzir a resistência das bactérias a alguns antibióticos comuns, por exemplo, a penicilina.



Muitos compostos químicos do tomilho pertencem a poderosos antioxidantes, incluindo a vitamina C. São eles que dão a essa planta propriedades curativas tão poderosas.

Devido à composição química e principalmente a seu principal componente timol, que, trabalhando em conjunto com outros compostos, dá ao tomilho propriedades tão poderosas como:

Antibacterianas; Antimicrobianas; Antissépticas; Desinfetantes; Sedativas; Relaxantes; Expectorantes; vermífida e para cicatrização mais rápida de feridas. Medicinas com tomilho podem aliviar a fadiga e melhorar o humor. Os caldos com essa erva melhoram a respiração e o óleo essencial desinfeta o ar.

Medicinas com tomilho são usadas para: Tosse; bronquite; Asma; Tuberculose; Inchaço; Reumatismo; Dores musculares; Erupções cutâneas; Infecções fúngicas(micose, candidíase); Dores na garganta; Indigestão; Gastrite.

O que mais essa planta é capaz de fazer?

Previne o envelhecimento: Por conter antioxidantes, o tomilho é um excelente ator na prevenção do envelhecimento, pois ajuda o corpo no combate aos radicais livres e também aumenta a eliminação de toxinas pelo organismo.

Ajuda o funcionamento do intestino: Devido à alta concentração de fibras, ele também ajuda na melhora do funcionamento do intestino.



Ajuda a emagrecer: Sem contar a sensação de saciedade que produz, o tomilho também ajuda a reduzir a ansiedade e a compulsão alimentar, contribuindo, assim, na queima de gordura corporal.

Bom para a saúde dos olhos: A planta também é rica em vitamina A e em compostos chamados de flavonoides, que ajudam a retardar a degeneração macular (área da retina dos olhos, responsável pela visão dos detalhes). Com isso, previne o desenvolvimento de doenças oculares graves, como catarata e glaucoma

Protege os ossos: É rico em cálcio e magnésio, minerais que agem como protetores dos ossos e previnem a osteoporose e osteopenia;

Combate a depressão: Segundo a nutricionista Orion, estudos mostram que uma substância chamada carvacrol, presente no tomilho, aumenta os níveis de dopamina e serotonina — neurotransmissores que melhoram o humor e previnem a depressão

Melhora a imunidade: A presença de vitamina C, vitamina A e timol auxiliam o sistema imunológico e previnem até mesmo doenças respiratórias

Previne doenças crônicas: Os já citados compostos fenólicos (timol, carvacrol e eugenol) desempenham uma série de propriedades fisiológicas: antialérgica, anti-arteriogênica, anti-inflamatória, anti-trombótica, cardioprotetora, vasodilatadora e antimicrobiana, fazendo desta erva um alimento poderoso na prevenção de doenças crônicas.

Outros tratamentos

Tomilho é bom para os homens. Ajuda a restaurar a função sexual, melhora a ereção e serve para prevenção de prostatite.



Ele é usado como um leve diurético, um remédio para a digestão e o apetite. Também é eficaz contra parasitas intestinais, como vermes.

Muitas vezes, drogas com tomilho são prescritas para crianças com enurese e dispraxia.

Tomilho faz parte de muitos produtos farmacêuticos: xaropes, pomadas, extratos, chá.

O óleo essencial de tomilho é um dos óleos essenciais mais importantes e populares. É frequentemente usado não só na aromaterapia, mas também na indústria farmacêutica e cosmética na produção de sabonetes, cremes dentais, enxaguantes bucais.

O óleo é usado para tratar doenças de pele, para remover verrugas, piolhos, contra a calvície precoce. Timol, o principal componente da erva, juntamente com clorexidina, faz parte do agente removedor de placa.

Pesquisas recentes mostraram que o tomilho pode prevenir a formação de coágulos sanguíneos.

É um bom antisséptico. Mesmo durante a Primeira Guerra Mundial, o óleo de tomilho, juntamente com óleo de limão, camomila e cravo, foi usado como desinfetante.

NA CULINÁRIA

Graças ao seu forte aroma picante e agradável, o tomilho faz parte de muitas misturas utilizadas na culinária. Como tempero, o tomilho pode melhorar a digestão de carne, feijão e batata.





MÉTODOS DE UTILIZAÇÃO - RECEITAS

Na medicina popular, infusões e decocções de tomilho são usadas para doenças do estômago, fígado, colite, tosse durante resfriado e gripe, bronquite e para restaurar a função sexual.

O suco da erva, misturado com óleo e vinho, é usado para esfregar em casos de inflamação do nervo ciático. A decocção é usada para lavar feridas, fazer compressas para lesões cutâneas e picadas de insetos.

Tomilho ajuda com pedras na bexiga. Anteriormente, a decocção era bebida quando o feto morria para removê-lo do útero.

O vinagre, infundido na erva e misturado com água de rosas foi usado para dores de cabeça e falta de atenção.

Os curandeiros tradicionais recomendam beber uma decocção de tomilho para tratar câncer de estômago, com a ingestão longa de medicamentos. É capaz de parar o vômito e normalizar a microflora intestinal.

É útil como um restaurador geral, na desordem do sistema nervoso e insônia.



Almofadas para dormir são feitos com tomilho. Basta enchê-las com erva seca. Essas almofadas ajudam a aliviar o estresse e a tensão nervosa.

Com resfriado e tosse, inalações são feitas com a erva. O caldo é despejado em uma tigela grande, a cabeça é coberta com uma toalha e o vapor deve ser respirado por 7 a 10 minutos. Você pode preparar a erva em um inalador.

Cataplasmas com uma pequena quantidade de erva e água fervente são usadas para a dor reumática. Você pode colocar a erva em um saco de algodão e aquecê-lo em banho-maria. Em seguida, coloque-a nas articulações doentes.

Infusão de tomilho

Esta é uma receita universal da infusão de tomilho, que pode ser bebida para aliviar tensão nervosa, insônia, estresse, resfriados ou gripe. Vai ajudar com a síndrome pré-menstrual, a menopausa, ajuda a remover o inchaço, agindo como um diurético leve.

Para preparar a infusão, pegue uma colher de sopa de folhas frescas (ou secas) da erva e coloque em um copo de água fervente. Cubra e deixe por meia hora. Você pode adicionar mel a gosto. Tomar 2 colheres de sopa duas vezes por dia antes das refeições. Tomar 50 ml pela terceira vez à noite duas horas antes de deitar.

Para gastrite, acidez baixa, tomar a infusão da seguinte forma: uma colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

Uma infusão mais concentrada é preparada colocando duas colheres de sopa da erva em um copo de água. Deixe por uma hora, coe e aplique



para enxaguar a garganta várias vezes por dia contra resfriados, gripe e doenças da boca.

Para restaurar a função sexual prepare a infusão pegando 2 colheres de sopa e 100 ml de água fervente. Deixe por duas horas e tome 1/4 xícara duas vezes por dia antes das refeições.

Decocção de tomilho

Para preparar a decocção, pegue uma colher de sopa da erva seca, coloque em um copo de água fervente e em seguida coloque no fogão. Ferva por 1 a 3 minutos e deixe descansar por 15 minutos.

Tal decocção é um bom calmante, você pode tomá-la para normalizar a digestão e a microflora intestinal, além de usá-la como um expectorante.

Chá de tomilho

O chá de tomilho ajuda a fortalecer a imunidade, tratar doenças catarrais, tosse, influenza e bronquite. Como uma bebida fria, ele mata a sede e, no inverno, ele pode ser tomado quente durante o inverno.

A erva é preparada como um chá comum. 1 colher de sopa da erva corresponde a 250 a 300 ml de água fervente. Você pode misturar a erva com chá preto ou verde ou fazer uma mistura com outras ervas.

Xarope para tosse

Este xarope não é inferior aos encontrados nas farmácias. Para aumentar o efeito, folhas de tanchagem são adicionadas ao tomilho. Timol, um dos ingredientes do tomilho, age como um agente desinfetante e calmante. Já a tanchagem ajuda a expectorar.



Para preparar o xarope, pegue três colheres de sopa de folhas frescas picadas de tanchagem e tomilho. Coloque em um copo de água fervente e deixe por meia hora.

Em seguida, adicione 250 gramas de mel (de preferência mel de flor de tília) e aqueça a infusão, mexendo constantemente, mas não ferva. Deixe esfriar até a temperatura ambiente e aqueça novamente. Esfrie novamente e aquecer novamente. Esfrie e filtre. Despeje em um recipiente com tampa e guarde na geladeira.

Tome uma colher de chá três vezes ao dia. O xarope não deve ser armazenado por mais de seis meses. Na ausência de ervas frescas, você pode fazer o xarope de ervas secas.

O xarope pode ser feito somente com tomilho. Para fazer isso, pegue 2 a 3 colheres de sopa da erva junto com flores e coloque em 400 a 500 ml de água fervente. Coloque em um fogo fraco e ferva até a metade do líquido evaporar.

Deixe o xarope até que a temperatura seja igual à temperatura ambiente, depois filtre com um coador ou várias camadas de gaze.

Para um maior efeito anti-frio do caldo resultante, você pode adicionar 1-2 colheres de sopa de suco de alho. Em seguida, misture com mel (cerca de 250 a 300 gramas) para obter uma consistência xaroposa.

Guarde o xarope na geladeira em um frasco fechado ou uma garrafa. O prazo de validade deste xarope é de cerca de 6 meses.

Tome 1 colher de chá 2 a 3 vezes ao dia antes das refeições.

Xarope para doenças do trato digestivo



O xarope é feito de erva fresca de tomilho. Para a sua preparação, corte os galhos da planta, enxágue bem e seque.

Corte em pedaços pequenos e coloque em camadas em um frasco de vidro, despejando açúcar em cima de cada camada.

Quando o frasco (ou outro recipiente) estiver cheio, coloque um peso no topo e guarde em um local escuro. Deixe por duas semanas.

Drene o líquido para um recipiente limpo, estéril e seco, feche a tampa e guarde na geladeira.

Tome uma colher de chá três vezes ao dia antes das refeições, enxaguando com chá ou água.

Banhos com tomilho

Banhos com tomilho ajudam a aliviar dores musculares, dores nas articulações e nas costas. Eles ajudam também com ciática, neuralgia, artrite e gota.

Prepare a infusão à taxa de 100 gramas de erva por 1 litro de água fervente. Deixe por 2 a 3 horas e despeje na banheira enquanto enchê-la com água. Para melhorar o efeito, você pode adicionar algumas gotas de óleo essencial de tomilho. Uma banheira cheia requer uso de 2-3 litros da infusão.

Banhos com tomilho são úteis contra doenças do sistema reprodutivo e urinário, tais como cistite, uretrite, vaginite, inflamação dos apêndices. A duração do banho é de 15 a 20 minutos.



Banhos com tomilho podem ser feitos para crianças inquietas. Ao banhar o bebê, adicione 1-2 colheres de sopa de decocção ou infusão de tomilho.

A infusão de tomilho pode ser usada para lavar o cabelo, isso vai evitar a queda. Para preparar a infusão, um punhado de erva é colocado em um litro de água fervente e cozido com água ligeiramente fervente até que metade da água vaporize.

Tintura de tomilho

Tinturas na base de álcool ou vodca (aguardente) são usadas aplicar nas articulações, músculos, e com neuralgia. Você pode aplicá-las no peito e nas costas (evitando a área do coração) com bronquite e tosse fria. A tintura ajuda também com choques e contusões.

Para fazer a tintura, adicione 2 colheres de sopa de erva seca a 150 gramas de álcool ou vodca (aguardente) e deixe por duas semanas. Agite periodicamente o recipiente. Depois filtre, usando várias camadas de gaze.

Tintura na base de vinho

Esta tintura ajudará a fortalecer a imunidade, é útil em doenças do trato gastrointestinal, alivia espasmos nos intestinos. Ela pode ser tomada para o tratamento de insônia e estresse, é capaz de eliminar dores de cabeça e ajudar com resfriados.

Para preparar a tintura, pegue um litro de vinho branco seco e 100 gramas de erva seca. Adicione a erva no vinho e deixe por 7 dias, agitando periodicamente.



Em seguida, despeje em uma panela de esmalte e aqueça gradualmente até o ponto de ferver, mas não deixe ferver. Retire do fogo e embrulhe-o bem com um tecido. Deixe por 4-5 horas e filtre. Guarde em um recipiente fechado na geladeira.

Tome 1-1,5 colheres de sopa dois ou três vezes por dia antes de comer.

Óleo cosmético com tomilho

Para fazer um extrato de óleo, uma colher de sopa de erva deve ser adicionada à 100 ml de óleo vegetal (de preferência azeite) e mantida em banho-maria (3-4 horas) ou deixada por uma semana em um lugar claro e quente. Em seguida, filtre o óleo e aplique com picadas de insetos ou cobras. Este óleo cosmético pode ser usado para espinhas e acne, esfregando o óleo no rosto várias vezes ao dia.

Infusão de tomilho para acne

Devido às suas propriedades antissépticas, o caldo de tomilho pode ser usado para limpar a pele do rosto com acne em vez de uma loção.

Para preparar a infusão adicione uma pitada de erva seca a um copo de água e deixe ferver por dois minutos. Deixe esfriar até a temperatura ambiente e filtre. Esprema o suco de meio limão no caldo resultante. Mantenha na geladeira.

Esta infusão pode ser esfregada no couro cabeludo para tratar caspa.



CONTRAINDICAÇÕES

Em geral, o tomilho como erva culinária é seguro para a maioria das pessoas. Uma sensibilidade é possível em algumas pessoas com intolerância individual.

Como remédio, deve ser tomado por cursos separados, coordenando-os com um médico.

Durante a gravidez o tomilho deve ser usado com cautela e só depois de consultar um médico. Esta erva estimula o útero, o que pode levar a um aborto.

Óleo com tomilho e outras drogas que são usadas na pele não costumam causar uma reação alérgica, exceto em casos de intolerância individual.

Mulheres que amamentam devem evitar o uso de tomilho em altas concentrações. Isso se deve à incerteza dos dados científicos sobre o efeito da erva em crianças durante esse período.

Tomilho pode interromper o efeito de certos medicamentos, por exemplo, pode retardar a coagulação do sangue.

Drogas com esta erva não são recomendadas para certas doenças dependentes de hormônios femininos, como câncer de útero, câncer de mama, mioma, endometriose e câncer de ovário.



MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ATIVOS, TERAPÊUTICOS, MEDICINAIS E AROMÁTICOS DAS PLANTAS



Existem inúmeras formas de manipular extração, o cuidado se dá desde a colheita. A maioria das plantas pedem para serem podadas na lua nova, crescente ou cheia, só as raízes e os bulbos gostam de ser colhidos ou podados na lua minguante.

Para aproveitar bem os benefícios de qualquer planta medicinal, a primeira regra é ter certeza do que se está adquirindo. Muitas plantas medicinais são parecidas (aspecto das folhas, por exemplo) com plantas que não possuem nenhum efeito. Além disso, o manuseio da planta até o ponto de venda deve ser bem controlado e feito dentro de critérios de



qualidade, uma vez que as etapas de secagem e moagem da planta, por envolverem aquecimento, podem reduzir ou até mesmo eliminar o efeito benéfico esperado.

Quanto ao preparo de chás, é importante esclarecer que há dois modos básicos: a infusão e a decocção.

Infusão:

A água é aquecida até o ponto de fervura (quando começam a se formar bolhas no fundo da chaleira), então a água quente é vertida sobre a planta e a mistura fica em repouso por alguns minutos, de preferência tampada. Esta técnica é geralmente aplicada para preparação de chás de folhas, flores e frutos moídos, e assim, se preserva o óleo essencial que fica no suor da tampa da panela. Então não desperdice, essas bolhas são os óleos essenciais da planta, é uma pequena destilação que acontece.

Decocção:

As partes da planta são fervidas junto com a água por alguns minutos. Esta técnica é aplicada geralmente para o preparo de chás das cascas, raízes ou pedaços de caule, que por serem mais duros precisam de um método mais rigoroso para a extração dos compostos benéficos presentes na planta. Para se obter o efeito esperado, é preciso seguir o modo indicado de preparo do chá escolhido.

Extratos e Tinturas:

Tinturas - São concentrados, extraídos das plantas medicinais, que podem ser utilizados no preparo de outros medicamentos como pomadas e xaropes. Ingredientes: Planta desejada, álcool de cereais, papel alumínio, vidro, etiqueta.



Modo de fazer: Lavar as plantas, triturar, colocar no vidro, cobrir com álcool de cereais e fechar o vidro com papel alumínio. Deixar descansar durante 21 dias num local fresco ou escuro, podendo também ser enterrado. Para fazer o **EXTRATO** basta deixar evaporar o álcool depois do tempo de cura.

Compressa

Ingredientes: Planta escolhida, panos limpos ou algodão(chumaços) ou gaze.

Modo de fazer: Fazer um chá forte com a erva e coar. Umedecer o pano no chá e aplicar sobre o local afetado.

Compressa fria: hemorragia dos membros, edemas e para aliviar dores em caso de feridas.

Compressa quente: espasmos dolorosos, cólicas biliares, gástricas e renais, cólicas menstruais, furúnculos e abscessos, bronquites, asma e inflamações articulares.

Emplastro

Ingredientes: Planta fresca e limpa. **Modo de fazer:** Macerar a planta até formar uma pasta e aplicar sobre a parte afetada. **Uso:** dores reumáticas, diminuir inchaços.

Cataplasma

Ingredientes: Chá da planta, farinha de milho ou mandioca.

Modo de fazer: Chá da erva para a finalidade que se quer. Misturar com a farinha e cozinhar até formar uma papa. Colocar entre 2 panos e aplicar sobre a parte afetada



Óleo

Ingredientes: qualquer óleo vegetal, planta seca desejada, recipiente de vidro, etiqueta.

Modo de fazer: colocar as ervas bem secas no vidro, cobrindo-as em seguida com o óleo escolhido. Colocar o vidro onde haja claridade e deixar descansar por 21 dias. Filtrar em pano de algodão, espremer bem e colocar a solução obtida em vidros escuros.

Óleos condimentados: Azeite de Oliva com manjeriço, salvia, alecrim, tomilho.

Xaropes

São preparados líquidos e densos (grossos) feitos com água, açúcar, mel e plantas medicinais ou tinturas.

Ingredientes: água, planta medicinal ou tintura, açúcar, mel.

Modo de fazer: lavar, secar e picar as plantas. Juntar com o açúcar e a água e deixar ferver com a panela tampada até dar ponto de xarope (como mel recém colhido). Tirar do fogo e deixar amornar com panela fechada. Após, acrescentar o mel misturando bem. Se for usar tintura deve-se preparar uma calda com açúcar e a água anteriormente. A tintura e o mel não podem ser fervidos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J.J.P; LIMA, C.C; SANTOS, D.B & BEZERRA, P.D.F. Conhecimento popular sobre plantas medicinais e o cuidado da saúde primária: um estudo de caso da comunidade rural de Mendes, São José de Mipibu/RN. v.13, 2015.

AMOROZO, M.C.M & GÉLY, A. Uso de plantas medicinais por caboclos do Baixo Amazonas. Barcarena, PA, Brasil, v.4, 1988.

ANDRADE, J. M. T. de. Da etnobotânica à complexidade fitoterápica. In: Livro de Resumos. XI Simpósio de Plantas Mediciniais do Brasil. Universidade Federal da Paraíba, 1990.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Plantas medicinais e fitoterápicos: Uma resposta nacional. Curitiba, Brasil. 2008. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/institucional/anvisa/atas:2005:23_120705.htm>. Acesso em: 04 nov 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. 2006a. Disponível em: <http://www.apada.pt/20%2000/frames/lei_brasileira.htm> Acesso em: 04 nov 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. 60 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf> Acesso em 04 nov 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Mediciniais da Central de Medicamentos Brasília: Ministério da Saúde, 2006c. 148 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia_no_sus.pdf> Acesso em: 04 nov. 2019.

BRUNING, M.C.R.; MOSEGUI, G.B.G; VIANA, C.M.M. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu Paraná: a visão dos profissionais de saúde. Ciência e Saúde Coletiva. v.17. 2675-2685. 2012.



- CHEVALLIER, A. O grande livro das plantas medicinais. Publifolha: 2018.
- CUNICO, M.M et al. Gênero *Ottonia*: uma revisão das principais características botânicas, fitoquímicas e biológicas. Revista Brasileira de Plantas Medicinais. 2005.
- DUTRA, Maria da Glória. Plantas Medicinais, Fitoterápicos e Saúde Pública: Um diagnóstico situacional em Anápolis, Goiás. 2009. (Dissertação) - Centro Universitário de Anápolis Unievangélica, Anápolis (GO).
- HOFFMANN, David. O guia completo das plantas medicinais: ervas de A a Z para tratar doenças, reestabelecer a saúde, e o bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2017.
- LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. Plantas medicinais no Brasil nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
- BAUDOUX, D. O grande manual da aromaterapia. 1 ed. Laszlo. 2019
- PANIZZA, S. Plantas que curam: cheiro de mato. São Paulo: Ibrasa: 1997.
- SITE JARDINEIRO.NET. Erva-cidreira – *Melissa officinalis*. Disponível em: <https://www.jardineiro.net/plantas/erva-cidreira-melissa-officinalis.html>
- SITE MINHA VIDA. Chá de erva-cidreira: para que serve, como fazer e benefícios. Disponível: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17986-erva-cidreira>. Acesso em: 04.05.2020
- SITE TUA SAÚDE. Propriedades medicinais da mirra. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/mirra/>. Acesso em: 04.05.2020
- SITE VIVER NATURAL. Tomilho: propriedades medicinais e contra-indicações. Disponível em: <https://www.vivernatural.com.br/saude-natural/tomilho-propriedades-medicinais-e-contra-indicacoes/> Acesso em: 04 nov.2019.
- SOUZA, V. H. et al. Evaluation of the Antidiabetic Potential of Five Medicinal Plants in Rats. Latin American Journal of Pharmacy. 2009.
- TISSERAND, R. Aromaterapia para todos. 1 ed. Laszlo. 2017.
- VELOSO, K.V.C; NEVES, M.A. Diário aromático com óleos essenciais das escrituras sagradas. 1ed. Laszlo, 2019.

