

CARTILHA DE PLANTAS MEDICINAIS



ADMINISTRAÇÃO MUNICIPAL DE
GUARUJÁ DO SUL - SC

AÇÃO CONJUNTA
ENTRE AS SECRETARIAS E INSTITUIÇÕES DO MUNICÍPIO

“Que seu remédio seja seu alimento e
que seu alimento seja seu remédio!” **HIPÓCRATES**

PREFEITO MUNICIPAL DE GUARUJÁ DO SUL - SC
Claudio Junior Weschenfelder

VICE PREFEITA DE GUARUJÁ DO SUL - SC
Adelise de Oliveira

COORDENAÇÃO DO PROJETO FARMÁCIA VIVA EM CASA

Adelise de Oliveira - Administração Municipal

Diandra Paula Andreolla - Escritório Municipal da EPAGRI

Jaqueline Regina Schott - Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF

José Bozzato Sobrinho - Secretaria Municipal de Agricultura

Luciane Radke - Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

Marcia Andreia Fernandes - Secretaria Municipal de Educação

Mauriane Françaçozi - Secretaria Municipal de Assistência Social

Raquel Sguario - Secretaria Municipal de Saúde

ORGANIZAÇÃO DA CARTILHA

Diandra Paula Andreolla - Extensionista Social

Escritório Municipal da EPAGRI de Guarujá do Sul

GUARUJÁ DO SUL, 2018

A forma de organização da sociedade contemporânea tem apresentado diferentes desafios que precisamos enfrentar no dia a dia. A busca pela qualidade de vida e o desfrute de uma vida saudável passam a ganhar mais destaque no projeto de vida de muitas pessoas.

Vivenciamos o aumento exagerado da demanda nas Unidades Básicas de Saúde, em função do aumento crescente de diagnósticos de doenças físicas e mentais, podendo considerar que os nossos Postos de Saúde, são na verdade, “Posto da Doença”, tendo em vista o caráter excessivamente curativo. Além de buscar mecanismos clínicos de intervenção, é necessário que busquemos caminhos preventivos, visando não apenas a cura das doenças, mas o fomento e promoção da saúde.

Identificamos situações preocupantes em nosso contexto municipal. Existe uma realidade de uso excessivo e irracional de medicamentos sintéticos, bem como números alarmantes de consultas médicas todos os meses. Isso nos permite afirmar que a população guarujaense está consideravelmente doente.

O uso indiscriminado de medicamentos sintéticos acaba gerando dependência no organismo dos pacientes, bem como provocando efeitos colaterais, devido à prática continuada do uso dos mesmos. Determinados tipos de medicamentos sintéticos recomendados para uma determinada patologia, com o passar do tempo, acabam ocasionando outros distúrbios.

Diante desse diagnóstico, surge a necessidade da busca de novos mecanismos de saúde pública para uma intervenção com maior eficácia. O Sistema Único de Saúde – SUS já reconhece procedimentos, aos quais tem se chamado de Práticas Integrativas e Complementares – PIC’s, que surgem exatamente como iniciativas de mudança de concepção em torno da relação Saúde e Doença.

Em Guarujá do Sul, as PIC’s estão sendo trabalhadas por meio de ações terapêuticas individuais e também coletivas, de forma organizada e sistemática. As iniciativas contemplam ações como: Programa Farmácia Viva (uso e cultivo de plantas medicinais); auriculoterapia sendo oferecida na Unidade Básica de Saúde e terapias coletivas e comunitárias incluindo grupos do NASF, CRAS em parceria com a Secretaria de Assistência Social. Somando-se ao que já existe, a administração municipal busca viabilizar para o segundo semestre de 2018, o oferecimento de arteterapia e reiki como fortalecimento das PIC’s.

A implementação do Programa Farmácia Viva em Casa, que vem sendo discutido desde 2017, passou a ser um dos “Carros Chefes” da Administração Municipal. O Programa está articulado entre as secretarias municipais, EPAGRI e demais organizações comunitárias parceiras.

Além das iniciativas já mencionadas, está sendo executada uma política de fomento à produção de alimentos saudáveis na agricultura local, que passam a abastecer os educandários com alimentos orgânicos (melado, leite, bebida láctea, verduras, etc).

Na Secretaria Municipal de Educação as ações são de conscientização com os estudantes e as famílias, já que o Plano Político Pedagógico da rede municipal de ensino tem enfoque na alimentação saudável, reeducação de hábitos alimentares e cultivo de jardins medicinais nos educandários.

Por outro lado, o Departamento Municipal de Esportes está focado na ampliação de oportunidades esportivas e recreativas, que além de ocupar o tempo livre, permitem que as pessoas desenvolvam o exercício físico e com isso abandonem o sedentarismo, passando a adotar uma rotina mais saudável.

A Secretaria de Agricultura juntamente com a EPAGRI local, tem atuado na coordenação e desenvolvimento do Farmácia Viva no município. Diversas atividades já foram desenvolvidas em conjunto com as famílias integrantes do Programa e secretarias municipais: construção e manutenção de um horto medicinal comunitário; entrega de mudas de plantas medicinais tanto para as famílias integrantes do Programa bem como a população em geral; organização de material para identificação e uso das plantas, que ficará exposto à população na Unidade Básica de Saúde; acompanhamento na identificação e cultivo das plantas; sensibilização e organização das famílias integrantes ao Programa para grupo de estudos; culinária com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). Várias outras ações estão sendo planejadas coletivamente para o fortalecimento do programa.

Dessa maneira, todos os setores do poder público local se articulam em torno do Programa Farmácia Viva, que somado ao diálogo com os demais parceiros, garantirá sua estruturação com a eficácia desejada.

Desejamos que a cartilha ora apresentada seja um instrumento de ampliação e multiplicação do conhecimento, bem como de garantia da segurança no uso das plantas medicinais. Vamos usar da melhor maneira possível as riquezas naturais que estão ao nosso redor e compõe o ambiente em que vivemos.

Claudio Junior Weschenfelder
Adelise de Oliveira

COLETA, SECAGEM E ARMAZENAMENTO DAS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais apresentam um ponto de colheita ideal, que é o momento de maior concentração dos princípios ativos em determinado órgão da planta. As partes aéreas devem ser colhidas pela manhã (após secar o orvalho) e as raízes no final da tarde.

Parte colhida	Ponto de colheita
Casca e entrecasca	Antes da planta brotar, primavera
Flores	No início da floração
Frutos e sementes	Quando maduros
Raízes	Quando a planta estiver adulta e não mais vegetando
Talo e folhas	Antes do florescimento

Alguns cuidados devem ser tomados na colheita das plantas para fins de secagem e armazenamento: eliminar outras plantas que se misturem às desejadas; escolher as partes vistosas, limpas, inteiras, que não estão atacadas por pragas; evitar que as partes colhidas fiquem sujas de terra; verificar se não há larvas e insetos.

A secagem natural deve ser feita à sombra, em local ventilado, sem poeira e livre de insetos e outros animais. Os ramos longos podem ser amarrados em maços e pendurados em varal. Também podem ser utilizadas bandejas com bordas de madeira e fundo telado, onde o material é espalhado em finas camadas permitindo a circulação do ar. Ou ainda, cobrir com papel de embrulho o fundo de uma bandeja qualquer, espalhar o material, deixar secar revolvendo se necessário. As raízes e ramos devem ser picados em pedaços antes da secagem. Este tipo de secagem só é possível quando não há muita umidade.

Após a secagem, verificar se há presença de insetos e fungos na planta, e caso ocorra o ataque deve-se eliminar o material.

O local de armazenamento deve ser escuro, seco e arejado, sem poeira, insetos e roedores. Pequenas quantidades de plantas podem ser armazenadas em potes de vidro bem fechados, sacos de plásticos, papelão ou madeira que permitem boa conservação por maior tempo. O material embalado deve conter etiqueta com o nome da planta e data de colheita. Em média, a planta seca em boas condições de conservação pode permanecer armazenada por um ano.

FORMAS DE PREPARO E USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

A seguir estão algumas (principais) formas de se trabalhar com plantas medicinais:

INFUSÃO: Ferver a água e despejar sobre as ervas, deixá-las repousar abafadas por cinco a dez minutos. Isto para evitar que o vapor se perca e os princípios ativos voláteis também. Método indicado para materiais vegetais de consistência menos rígida, tais como folhas, flores, inflorescências e frutos.

DECOCÇÃO: Lavar as partes da planta a serem utilizadas e levar para ferver juntamente com a água, por mais ou menos dez a quinze minutos. Coar. É utilizado para vegetais com material consistente como: raiz, casca, caule e rizomas.

MACERAÇÃO COM ÁGUA: É a preparação que consiste no contato da droga vegetal com água, à temperatura ambiente, por tempo determinado para cada droga vegetal. Deve-se coar antes de tomar. É indicado para plantas que podem ter suas propriedades medicinais alteradas devido a ação do calor.

CATAPLASMA E EMPLASTO: Para uso externo, amassar as ervas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada (dolorida, inchada ou ferida).

COMPRESSA: Consiste em colocar sobre o lugar lesionado um pano ou gaze limpa e umedecida com um infuso ou decoto, frio ou aquecido, dependendo da indicação de uso.

INALAÇÃO: Coloca-se a planta a ser usada (uma ou mais) em uma vasilha com água fervente, na proporção média de uma colher (sopa) de erva fresca ou seca em meio litro de água. Usa-se um funil de cartolina ou uma toalha sobre os ombros, a cabeça e a vasilha, para facilitar a inalação.

TINTURA: Chamamos de tintura quando utilizamos as plantas medicinais secas no preparo, e chamamos de alcoolatura quando utilizamos as plantas medicinais frescas. Para a tintura, deixa se macerar 100 g de plantas para um litro de álcool de cereais a 70%. Para a alcoolatura, deixa-se macerar 200 g de plantas para um litro de álcool de cereais a 70%. Cada planta tem um comportamento, vale a percepção quanto ao período de liberação do princípio ativo (7 a 30 dias). Manter em local protegido da luz solar. Filtrar e armazenar em frasco de cor escura.

LAVANDA/ALFAZEMA



Nome científico: *Lavandula sp.*

Originária do Mediterrâneo, Sul da Europa e Norte da África, é uma planta de porte arbustivo, com ciclo perene que atinge até um metro de altura, suas folhas são pequenas e lineares e as flores de coloração azul violeta. Tida também como ornamental e aromática, é mais conhecida no Brasil como alfazema, com

seu aroma fresco e agradável. A propagação ocorre por sementes ou, preferencialmente, por estacas.

Indicações: Insônia, ansiedade, nervosismo, dor muscular, distúrbios do sono e inflamações na pele, anti-espasmódico, contra gases intestinais, excitante da secreção biliar, desodorante, refrescante, repelente de insetos.

Como usar: Para uso externo, fazer infusão com 10 a 15 colheres de sopa por litro de água para o tratamento de dermatites, psoríase, acne, queimaduras e picadas de inseto. Podendo ser utilizada para banhos, compressas, gargarejos, nebulização e banhos vaginais. Para uso interno, segue-se a recomendação do Programa de Fitoterapia de Londrina-PR, o qual sugere que seja evitado o uso, pela possibilidade de irritação de mucosa importante, além de seu potencial efeito neurotóxico. Infusão com uma colher de sobremesa de sumidades floridas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar três vezes ao dia.

OBS: O uso interno (quando ocorrer) deve ser criterioso e sob supervisão médica, devido a seus efeitos sobre o sistema nervoso central.

Contraindicação: Úlceras gastro-duodenais, hematúria, gravidez e lactação.

Efeitos adversos: Irritativo de mucosas, podendo levar a sedação e neurotoxicidade importante.



INSULINA VEGETAL



Nome científico: *Cissus verticillata* L.

Nativa do Norte do Brasil, é encontrada da Amazônia ao Rio Grande do Sul. Também conhecida como anil trepador ou uva brava, o nome insulina vegetal veio exatamente devido ao seu grande uso pela população para tratamento de diabetes. A planta possui hábito trepador e, portanto, necessita de tutoramento. Perene e com gavinhas opostas as folhas, seus galhos podem atingir até dez metros de comprimento e os frutos possuem cor violeta-escuro ou negro com polpa carnosa, contendo uma única semente. Com flores esbranquiçadas pequenas e cálice verde claro, pode ser cultivada em pleno sol, ou a meia sombra. A propagação se dá mais facilmente por estaquia de galhos ou ainda, pode ser feita por sementes.

Indicações: Antidiabética, anti-inflamatória, antibacteriana, convulsão e problemas do coração, pressão alta, anemia, derrames, tremores e ativador da circulação sanguínea. Externamente para furúnculos, abscessos e fraturas.

Como usar: Usa-se as folhas. Fazer infusão, utilizando uma folha fresca para uma xícara de água. Tomar uma a duas vezes ao dia. Para uso externo como anti-inflamatório, amassar as folhas frescas e aplicar sobre a área afetada.

Contraindicação: Não recomendado uso durante a gestação.



MARACUJÁ DOCE



Nome científico: *Passiflora alata Curtis*

Originária do Brasil, a planta prefere climas quentes e úmidos, sendo cultivada em todos os países tropicais. Necessita de solo argiloso-humoso, profundo, fértil e bem drenado. Deve ser protegida do frio. Apresenta frutos ovais, com casca grossa e muito alaranjada lembrando o mamão papaia.

Indicações: Ansiedade, insônia, calmante suave, dores em geral, diurético.

Como usar: Fazer infusão com três folhas frescas picadas ou uma colher de sopa de folhas secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Toma-se uma xícara a noite para induzir o sono ou duas a quatro vezes ao dia, como tranquilizante, por períodos nunca superiores a uma semana. Também pode ser consumido ao natural ou na forma de sucos, doces, geleia, sorvete e licor.

Contraindicação: Pessoas que apresentam hipotensão (pressão sanguínea baixa) não devem fazer uso, pois pode baixar a pressão. Não indicado para mulheres em gestação ou lactação. Não usar em casos de tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso.

Efeitos adversos: O uso pode causar sonolência. Não deve ser usado junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.

MOUSSE DE MARACUJÁ-DOCE

Abra os frutos maduros ao meio e raspe a polpa com uma colher. O mousse pode ser feito com a polpa junto com as sementes, ficando crocante ou apenas com o suco concentrado. Para cerca de 400 ml de suco, use 100 g de leite condensado e 200 g de creme de leite ou de iogurte natural. E 5 g de gelatina sem sabor diluída. Leve à geladeira e sirva gelado. Pode-se congelar e servir como sorvete.



MORINGA

Nome científico: *Moringa oleifera* Lam.



Originária da Índia e África, seu cultivo estende-se a vários países. Com seu crescimento rápido, atinge o porte arbóreo já nos primeiros meses após a sementeira. Apresenta flores brancas/creme e a propagação se dá por sementes, sendo que podem ir para o campo, mudas com cerca de

dois a três meses. Tolera solos pobres. Fonte de cerca de 90 nutrientes, 46 tipos de antioxidantes, além de 36 substâncias anti-inflamatórias e 18 aminoácidos, inclusive os nove aminoácidos essenciais que não são fabricados pelo corpo humano.

Indicações: Alimentação, combate a desnutrição, melhorar a apetite e digestão, doenças inflamatórias e infecciosas. Estimulante cardíaco e circulatório, antitumoral, antifebril, antiepilético, anti-inflamatório e antiulcerogênico. Em ferimentos infectados e na forma de banhos e compressas para o tratamento da gota, dores reumáticas e na cicatrização de feridas. As sementes são usadas como agente purificador de água.

Como usar: Usam-se as folhas, sementes, flores, cascas e vagens. Comer as folhas cruas ou levemente aferventadas. As flores em saladas ou pratos quentes. Consumir a Moringa em pó, meia colher (chá) em água ou suco pela manhã ou à noite para insônia. Sementes cruas e amassadas, são aplicadas externamente na forma de lavagens e compressas.

Contraindicação: Gestantes não devem fazer uso. Não é recomendada para crianças menores de oito anos.

SALADA DE MORINGA COM ACELGA

Colha as folhas de moringa, lave e escorra. Pique a acelga (pode incluir outras hortaliças ou frutas também) e adicione as folhas de moringa. Dá um contraste de cor e sabor, pois a moringa é levemente pungente (tipo rúcula ou agrião). Tempere a gosto e sirva.



ESPINHEIRA SANTA



Nome científico: *Maytenus ilicifolia* Mart.
ex Reissek

Nativa da América do Sul, a planta constitui-se numa árvore com até cinco metros de altura e prefere solos ricos em matéria orgânica e umidade. As folhas medem de três a nove cm de comprimento e possuem de dois a seis pares de espinhos nas laterais. Apresenta frutos amarelo esverdeados no início que mudam para vermelho escuro com a maturação. Os ramos apresentam estria em alto-relevo característico da espécie.

Indicações: Distúrbios da digestão, úlceras, gastrite crônica, azia, afecções hepáticas, renais e intestinais e câncer de estômago. Externamente utilizada no tratamento de feridas, acnes, herpes.

Como usar: Fazer infusão com sete a dez colheres de sopa de folhas picadas por litro de água, ou uma colher de sopa de folhas secas picadas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar três a quatro vezes ao dia. Para uso externo, fazer compressas, banhos, bochechos e gargarejos.

Contraindicação: Gestantes e lactantes não devem fazer uso. Não deve ser utilizado em crianças menores de doze anos.

Efeitos adversos: O uso pode provocar secura, gosto estranho na boca e náuseas.



MELISSA/ERVA CIDREIRA



Nome científico: *Melissa officinalis*

Planta perene com origem na Europa, atinge até 80 cm de altura, apresenta ramos quadrangulares e folhas ovadas com até sete cm de comprimento. A planta se desenvolve bem em sol pleno, e a propagação se dá facilmente pela divisão de touceiras. Não tolera temperaturas muito elevadas ou alta umidade relativa do ar, com média tolerância a geadas e exigente em disponibilidade de água no solo.

Indicações: Ansiedade, insônia, dores de cabeça e de dente, em estados gripais, distúrbios gastrointestinais e menstruais, contra cólicas e é digestiva. Tem ação no sistema nervoso central, agindo como calmante. Para uso externo, é indicada em compressas para picadas de insetos, herpes e rachaduras das mamas.

Como usar: Usa-se as folhas e ramos. Faz-se a infusão utilizando de uma a duas colheres de sobremesa de folhas secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar duas a três vezes ao dia.

Contraindicação: Não indicado na gravidez e lactação. Não deve ser utilizado nos casos de hipotireoidismo (redução da função da tireoide).

Efeitos adversos: Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa. O uso de mais de duas gramas do óleo essencial provoca sonolência e diminuição da frequência respiratória e ritmo cardíaco.



MELISSA OU SÁLVIA DO RIO GRANDE



Nome científico: *Lippia alba* (Mill.)

Originária da América do Sul, encontra-se amplamente distribuída em todo território brasileiro. A planta chega a atingir até um metro e meio de altura e seus ramos são finos, esbranquiçados e arqueados. Com folhas de três a seis centímetros de comprimento, possui cheiro forte, semelhante ao da erva-cidreira. É propagada facilmente por estacas com três a quatro folhas e prefere solo rico em matéria orgânica.

Indicações: Afecções da pele e das mucosas, afecções hepáticas, catarro, cólica (dor de barriga), colite, dores musculares, dores reumáticas, enfermidades venéreas, espasmo, estômago, estomatite, flatulência, fluxo vaginal, gases, indigestão, insônia, laringite, náusea, recuperação pós-parto, resfriado, sistema nervoso.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sopa de folhas e flores para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar de três a quatro vezes ao dia. Crianças de três a sete anos: tomar 35 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Crianças de sete a doze anos e idosos com mais de 70 anos: tomar 75 ml do infuso, logo após o preparo, três a quatro vezes ao dia. Pode ser feita a inalação do vapor para desobstruir as narinas.

Contraindicação: Uso cuidadosamente em pessoas com hipotensão (pressão baixa).

Efeitos adversos: Doses acima das recomendadas podem causar irritação gástrica, diminuição da frequência cardíaca e hipotensão (queda da pressão).



CAVALINHA



Nome científico: *Equisetum arvense* L.

Nativa da Europa, apresenta-se como um subarbusto ereto, perene, com formação de rizomas, e talos de 80 a 160 cm de altura, finos, ocos, em formato de cana e articulados. Não produz flores e se propaga por meio de esporos. É abundante em terrenos baldios, argilosos, arenosos e úmidos. A planta é áspera devido à presença de silício. É também utilizada como planta ornamental, mas deve ser cultivada com cautela, pois tem crescimento agressivo devendo ser contida para que não se torne invasora.

Indicações: Diurético, antidiarreico, promove aceleração do metabolismo, ação antioxidante, propriedade anti-inflamatória das vias urinárias e próstata, hemostático (reduz hemorragias), antimicrobiana, remineralizante (utilizado em consolidações de fraturas e doenças reumáticas), age no fortalecimento e crescimento das unhas e cabelos.

Como usar: Uso das partes aéreas. Ferver uma colher de sopa da planta picada para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomas duas vezes ao dia. Não usar por mais de duas semanas. Também utilizado em agricultura orgânica como auxiliar no controle de pragas em hortas e pomares.

Contraindicação: Não usar em caso de disfunção renal e cardíaca, gestação e lactação. Considerada tóxica aos bovinos.



GUAÇATONGA/CHÁ DE BUGRE



Nome científico: *Casearia sylvestris Sw.*

Muito usada pelos indígenas, árvore encontrada em todo território brasileiro, varia de quatro a seis metros de altura. Com tronco tortuoso, casca de coloração acinzentada a acastanhada, apresenta folhas simples com as bordas serrilhadas. Vistas contra a luz, aparecem minúsculos pontos translúcidos, que correspondem às glândulas de óleo essencial, suas flores são brancas esverdeadas ou amareladas reunidas na base das folhas e propaga-se por sementes.

Indicações: Distúrbios digestivos, gastrite, úlcera e combate ao mal hálito. Para uso externo, as folhas são usadas como antisséptico e cicatrizante tópico, para o tratamento de queimaduras, ferimentos, herpes labial e genital, gengivite, aftas e feridas na boca. Usada também contra picadas de cobra, como analgésico e depurativa.

Como usar: Fazer infusão com uma a duas colheres de sobremesa de folhas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar de duas a três vezes ao dia. Uso indicado acima de doze anos. Para uso externo, uma colher de sopa de folhas por xícara de água.

Contraindicação: Não usar durante a gravidez (é abortiva) e lactação.



ORA-PRO-NÓBIS



Nome científico: *Pereskia aculeata* Mill.

Conhecida como carne vegetal, a planta é nativa em toda América Latina. Seu nome em latim quer dizer "orai por nós". Possui hábito trepador, e pode alcançar até dez metros de comprimento. Na região, constatou-se que se desenvolve melhor a meia sombra. Tem grande importância ornamental, alimentícia e medicinal. Sua propagação se dá facilmente por estacas e é necessária proteção em épocas de geada.

Indicações: Rica em proteína vegetal (25% a 35%). Ótima fonte de minerais, vitaminas, aminoácidos, e mostrou níveis extraordinários de fibra dietética total. Remineralizante, anti-inflamatória, fortalecimento dos ossos e cartilagens, desnutrição. Para a pele, age como emoliente, alivia queimaduras e auxilia na cicatrização de feridas. É indicada para casos de estresse.

Como usar: Uso culinário. As folhas podem ser consumidas cruas em forma de salada ou refogadas junto a outros pratos. Pode-se adicionar as folhas batidas no liquidificador em massa de pães, ou ainda acrescentar folhas em omeletes ou misturadas ao feijão. As flores também são utilizadas em preparações de saladas e os frutos podem ser consumidos in natura.

Contraindicação: Não encontrada.

PÃO VERDE DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS

Misture 1kg de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de fermento biológico, 6 colheres de sopa de açúcar mascavo e 1 colher de chá de sal. Triture 100 g de folhas frescas de ora-pro-nóbis com 150 ml de água, 300 ml de leite, 2 colheres de sopa de manteiga e 3 gemas. Junte os ingredientes secos e amasse bem. Deixe crescer, amasse, divida em porções, deixe crescer novamente e leve para assar.



BALEEIRA



Nome científico: *Cordia verbenacea* DC.

Planta de origem brasileira, é um arbusto perene que atinge até dois metros e meio de altura. Apresenta folhas com textura áspera, e cujo aroma lembra tabletes de tempero de carne de galinha, o que a faz ser conhecida popularmente por “caldo de galinha”. Seus frutos são de coloração vermelha. É propagada por meio de sementes ou de mini estacas das pontas dos ramos.

Indicações: Contusões, dores musculares ou na coluna, artrite, reumatismo, gota e inflamações em geral, feridas e machucados para alívio da dor e cicatrização, considerada diurética.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sopa de folhas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar três vezes ao dia. Para uso externo, fazer infusão de duas colheres de sopa de folhas em meio litro de água. Utilizar na forma de compressas ou massagear a região afetada três vezes ao dia. Pode-se utilizar como tempero em pratos culinários.

Contraindicação: Desaconselhado uso para gestantes e lactantes.

Efeitos adversos: Em caso de aparecimento de alergia, suspender o uso.

SAL TEMPERADO COM ERVA BALEEIRA

Cinquenta folhas de erva baleeira; um kg de sal. Bata as folhas de erva baleeira com o sal no liquidificador, guarde em vidro bem fechados.

Obs. A folhas tem gosto de caldo de galinha



MANJERICÃO



Nome científico: *Ocimum basilicum L.*

Presente em todo Brasil, a planta também é conhecida por alfavaca. Muito ramificada e aromática, atinge de meio a um metro de altura. Propagada por sementes ou enraizamento de estacas, assim que crescer, terá folhas frescas desde o início do verão até meados do outono, e algumas vezes até um pouco mais tarde. Muito utilizado na culinária, é ideal para saladas, pratos de massa, omeletes, sanduíches e molhos à base de tomate.

Indicações: Tratamento de tosse, catarro, gastrite, falta de apetite, gases, rouquidão, náusea, prisão de ventre, alívio de cólicas, enxaqueca, gargarejo para inflamações da garganta e aftas e compressas para feridas, picadas de insetos.

Como usar: Infusão com uma a duas colheres de sobremesa de folhas para uma xícara de chá (150ml de água). Se necessário use durante quinze dias e faça uma pausa de sete dias. Na culinária, é ideal para o tempero de carnes e aromatizar molhos de tomate.

Contraindicação: Não indicado o chá para gestantes.

SAL TEMPERADO

O segredo é acrescentar sabor através das ervas medicinais frescas, usando cada vez menos sal para reduzir a ingestão de sódio. Meio quilo de sal; uma cebola; uma cabeça de alho; um maço pequeno de cheiro verde; folhas de manjericão fresco a gosto; 25 ml de óleo ou azeite se necessário. Bata no liquidificador a cebola, o alho descascado, o cheiro verde, o manjericão e o óleo. Se estiver difícil de bater, coloque mais um pouco de óleo, mas só o suficiente para bater os ingredientes. Feita a pasta, despeje o sal numa vasilha grande e misture a pasta até que fique homogêneo. Vai ficar com uma cor esverdeada, é normal, e se preferir, pode colocar mais sal também, pois rende bastante. Guarde a mistura em vidros com tampa e use. Não estraga se guardar na geladeira.



SALSA



Nome científico: *Petroselinum crispum*
(Mill.)

Considerada a erva condimentar mais usada na culinária em todo o mundo, multiplica-se facilmente por sementes postas a germinar em qualquer época do ano. Existem dezenas de cultivares e variedades das mais diferentes formas e tamanhos de folhas.

Indicações: Diurético, hipertensão arterial, edemas diversos, retenção urinária, auxiliar em cistites, antitérmico, estimulante geral, antidepressivo, hepatoprotetor, antioxidante, em casos de tosse, catarro, bronquite, transtornos menstruais, nervosismo, reumatismo.

Como usar: Toda planta pode ser usada em quantia opcional no preparo de alimentos. Para infusão: uma colher de chá de sementes (frutos) ou uma colher de sopa de folhas para cada copo (250 ml) de água fervente. Tomar dois copos ao dia.

Contraindicação: Hipotensão arterial, insuficiência renal, gravidez e lactação. O consumo da salsa em doses habituais como tempero, não oferece riscos em grávidas e lactantes.

Efeitos adversos: Em altas doses e no uso prolongado, pode levar a alucinações, náuseas, tonturas, hipotensão arterial, lesões renais e hepáticas crônicas, anemia e fototoxicidade.



CALÊNDULA



Nome científico: *Calendula officinalis* L.

Flor de coloração amarelo alaranjada, caracteriza-se pelo inegável perfume, suas folhas são macias e aveludadas. Planta anual que pode atingir até 50 centímetros de altura. Propagada facilmente por sementes. Ideal também para ornamentação além de ser comestível. Precisa de no mínimo quatro horas

diárias de sol direto.

Indicações: Para uso externo, atua na cicatrização e reconstituição da pele com ferimentos, queimaduras, alergias da pele, impetigo, furúnculo, acne, conjuntivite e infecções vaginais. Para uso interno, indicada para tratamento de úlceras gástricas e melhorar a digestão.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sobremesa de flores secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar até três vezes ao dia. Para uso externo ou lavagens vaginais, usar 60 ou 80 gramas das flores para um litro de água. Após higienização, aplicar o infuso com auxílio de algodão sobre o local afetado, três vezes ao dia. Fazer bochechos ou gargarejos três vezes ao dia. Pode ser usada na forma de pomadas ou cremes.

Contraindicação: Gestantes e lactantes não devem fazer uso interno.

POMADA DE CALÊNDULA

Dez colheres de banha ou vaselina sólida, cinco colheres de folhas e flores de calêndula picadas e socadas, duas colheres de sopa de cera de abelha. Preparo: Lavar, secar, picar e socar as plantas em um copo de madeira. Juntar com a gordura e deixar fritar em fogo baixo, mexendo com colher de pau. Quando a planta perder a cor, tirar do fogo e colocar a cera. Coar e mexer até esfriar. Não parar de mexer enquanto não adquirir consistência. Indicações - feridas, queimaduras, antimicótica e embelezamento da pele.



MARCELA



Nome científico: *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC.

Nativa da América do Sul, planta perene que atinge até um metro e meio de altura. Possui flores amarelo-douradas muito aromáticas, com sabor amargo e reunidas em cinco a seis flores. Sua propagação é feita por sementes, porém é considerada espontânea, invasora e é encontrada em pastagens, campos e terrenos baldios. No Sul do Brasil, a crença popular cultua que a colheita da marcela, antes dos primeiros raios de sol da manhã de Sexta-Feira Santa, traz mais eficiência ao chá das flores, sendo mais purificada.

Indicações: Má digestão e cólicas intestinais, calmante e anti-inflamatório, contra náuseas, dores epigástricas e contra gases intestinais. Seu uso externo é indicado em inflamações e como antisséptico. As flores secas de marcela podem ser usadas na confecção de travesseiros para dor de cabeça e insônia. Uso interno recomendado acima de doze anos de idade.

Como usar: Fazer infusão com uma colher rasa de sobremesa das flores secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar de duas a quatro vezes ao dia. Usar por no máximo quinze dias com intervalo de cinco dias antes de continuar o uso.

Contraindicação: Pessoas sensíveis a esta espécie.

TRAVESSEIRO DE ERVAS

Providencie dois quadrados de tecido para costurar, flores secas de marcela, linha e agulha. Com os dois quadrados de tecido, costure três dos lados, formando um envelope. Disponha as flores secas da marcela dentro deste tecido. Costure o quarto lado. Insira dentro da fronha. Retire e descarte quando não houver mais aroma. Ao deitar-se coloque o travesseiro sobre seu rosto, ou entre a fronha e o travesseiro convencional. Não lavar.



CAMOMILA



Nome científico: *Matricaria recutita L.*

Planta anual muito aromática, com origem na Europa. Chega até meio metro de altura e apresenta ramos pouco resistentes, flores marginais branca e central amarela. Sua reprodução se dá por sementes.

Indicações: Para uso interno em caso de cólicas intestinais, quadros leves de ansiedade e como calmante suave. Para uso externo em contusões e inflamação da boca e gengiva.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sopa de flores secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar de três a quatro vezes ao dia entre as refeições. Uso interno recomendado acima de doze anos de idade. Para uso externo, fazer infusão com duas a três colheres de sopa de flores secas para uma xícara de chá (150 ml de água). Realizar bochechos, gargarejos, ou compressas cinco a dez minutos após o preparo três vezes ao dia.

Contraindicação: Não encontrada na literatura.

Efeitos adversos: Podem surgir reações alérgicas ocasionais. Em caso de superdosagem, pode ocorrer náusea, excitação nervosa e insônia.

CLAREAMENTO CAPILAR COM CAMOMILA

Popularmente, o chá de camomila é usado para clareamento capilar. O processo se dá por meio de aplicações diárias do chá, embebido em algodão, diretamente na raiz do cabelo. Repete-se o processo diariamente até chegar à cor desejada. O clareamento ocorre naturalmente.



AÇAFRÃO



Nome científico: *Curcuma longa* L.

Nativa da Índia, a planta apresenta de 40 a 80 cm de altura. Flores amareladas, pequenas, dispostas em espigas compridas. É amplamente cultivada para uso alimentar, condimentar, medicinal e ornamental em jardins. Seus rizomas são utilizados na culinária, e comercializados na forma de pó.

Indicações: Tônico estomacal que estimula as secreções digestivas gástricas e facilita a digestão, anti-inflamatório, combate a flatulência além de ser um tônico biliar e protetor do fígado.

Como usar: Fazer infusão com uma colher rasa de sobremesa de rizoma seco para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar duas vezes ao dia.

Contraindicação: Não deve ser utilizado por gestantes, crianças menores de quatro anos, pessoas portadoras de obstrução dos dutos biliares e em caso de úlcera gástrica. Portadores de pedra na vesícula, utilizar somente sob avaliação médica. Não utilizar junto com anticoagulantes.

ARROZ COM AÇAFRÃO

Colha os rizomas e lave-os bem. Fatie-os, deixe secar e depois triture-os no liquidificador. Prepare o arroz de forma usual. Refogue duas xícaras de arroz com um pouco de óleo, alho, sal e outros temperos a gosto, inclusive o açafrão em pó. Use mais ou menos uma colher de sobremesa de açafrão. Deixe cozinhar com quatro xícaras de água em fogo baixo com a panela semitampada. O açafrão pode ser usado em carnes, frangos e peixes, refogados e em sopas em geral.



ALCACHOFRA



Nome científico: *Cynara scolymus* L.

Planta de origem europeia, é amplamente conhecida no mundo todo. Possui caule esbranquiçado e folhas verdes. Pode atingir até 80 centímetros de altura. Suas flores púrpuras são usadas como alimento. Sua multiplicação pode ser feita por sementes ou rizoma.

Indicações: Uso das folhas para distúrbios da digestão, baixar o colesterol e o açúcar no sangue, melhorar o funcionamento dos rins, doenças do fígado como hepatites, cirrose e intoxicação hepática. Possui ação diurética e é usada para reduzir peso. Utilizada também para constipação intestinal, anemia, raquitismo, icterícia, asma e bronquite crônica e ativação da vesícula.

Como usar: Fazer infusão com meia colher de sobremesa das folhas secas picadas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar três vezes ao dia, antes das refeições. Uso indicado acima de doze anos de idade.

Contraindicação: Não deve ser utilizada por gestantes, lactantes e pessoas com doenças na vesícula biliar. Uso cuidadoso em caso de hepatite grave. Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes.

Efeitos adversos: O uso pode provocar flatulência (gases), fraqueza e sensação de fome.



MIL FOLHAS



Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Planta perene, ereta, aromática, entouceirada que atinge de 30 a 50 cm de altura. Apresenta flores brancas, e existem variedades cultivadas com fins ornamentais de cores variadas. Multiplica-se por estacas e por divisão de touceira.

Indicações: Falta de apetite, má digestão, febre, inflamação e cólicas, infecção das vias respiratórias superiores, dores de estômago e de dente. Para uso externo: hemorroidas, contusões, dores musculares, doenças de pele, feridas, queimaduras, inflamações ginecológicas, câibras e como auxiliar no tratamento da psoríase.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sobremesa das partes aéreas para uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar três vezes ao dia, entre as refeições. Usar por no máximo vinte e um dias, com intervalos de sete dias pelo menos. Uso interno recomendado acima de doze anos de idade.

Contraindicação: Não deve ser utilizado por gestantes, portadores de úlcera gástrica ou duodenal ou com oclusão das vias biliares.

Efeitos adversos: O uso pode causar cefaleia e inflamação. Uso prolongado pode provocar reações alérgicas.



BARDANA



Nome científico: *Arctium lappa L.*

Nativa da Europa, pode alcançar até dois metros de altura, possui folhas muito grandes, podendo chegar até 50 cm de comprimento e flores pequenas de coloração lilás. Os frutos são escuros e espinhosos como carrapichos. Suas raízes variam de 25 a 70 cm de comprimento.

Indicações: Problemas de digestão, atua como diurético e anti-inflamatório nas dores articulares (artrite). Para uso externo, indicado em caso de irritação na pele, antisséptico e anti-inflamatório, também como analgésico local (folhas aquecidas para cólicas infantis e dor de ouvido).

Como usar: Fazer decocção de uma colher de sobremesa de raízes em 150 ml de água ou infusão com uma colher de sopa de folhas picadas para uma xícara de chá (150 ml de água). Para uso interno, tomar duas a três vezes ao dia. Para uso externo, aplicar compressas na pele lesada três vezes ao dia. Uso interno recomendado acima de doze anos de idade.

Contraindicação: Não deve ser utilizada internamente por gestantes e lactantes.

Efeitos adversos: Doses excessivas podem interferir na terapia com hipoglicemiantes.

BARDANA FRITA

Lave e raspe as raízes tuberosas da bardana. Corte em rodelas ou tirinhas e imediatamente deixe-as de molho na água com sal e limão para minimizar a oxidação e eliminar o sabor forte. Escorra bem e frite em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente. Polvilhe sal e ervas a gosto. Sirva quente.



CONFREI



Nome científico: *Symphytum officinale* L.

Com origem na Europa e Ásia, a planta também é conhecida pelo nome consolidada. Perene, podendo chegar a medir até um metro de altura, possui folhas ásperas e grandes, rizomas e raízes grossos e as flores são de coloração amarela ou violeta. Multiplica-se por divisão de touceira ou pedaços de rizoma.

Indicações: Apenas para uso externo como anti-inflamatório e cicatrizante de feridas e queimaduras, úlceras varicosas, furúnculos e irritações da pele. É usado cataplasma das raízes para o tratamento caseiro de fraturas dos ossos, queimaduras e picadas de insetos.

Como usar: Usar somente sob a forma de cataplasma, pomada, compressa.

Contraindicação: Uso interno e externamente sobre feridas abertas.

Efeitos adversos: Substâncias do confrei podem ocasionar a longo prazo, enfermidade veno-oclusiva hepática e induzir a degeneração de células do fígado, cirrose e câncer, por isso não deve ser usado internamente.

POMADA DE CONFREI

Três folhas de confrei (lavar bem e rasgar com as mãos); duas colheres de óleo vegetal; uma colher de banha de porco com sal.

Modo de fazer: fritar tudo junto, coar num pano bem limpo e fervido, colocar num vidro esterilizado e conservar em lugar fresco.



ALECRIM



Nome científico: *Rosmarinu officinalis L.*

Subarbusto que pode chegar a medir pouco mais de um metro e meio de altura, apresenta pequenas flores azuladas e é muito conhecida como condimento para carnes, saladas e biscoitos. A planta não tolera solos ácidos e encharcados e sua propagação é mais eficiente por estacas apicais de dez a quinze

centímetros em substrato.

Indicações: Problemas de digestão, atua como diurético e anti-inflamatório nas dores articulares (artrite), problemas respiratórios, dores de cabeça, náusea. Para uso externo, distúrbios circulatórios, antisséptico e cicatrizante. Para aumento da capacidade de memorização, o óleo de alecrim tem sido indicado.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sobremesa de folhas em uma xícara de chá (150 ml de água). Para uso interno, tomar duas a três vezes ao dia entre as refeições. Para uso externo, aplicar no local afetado duas vezes ao dia. Uso interno recomendado acima de doze anos de idade. As folhas secas, na forma de sachês, são usadas para espantar insetos em guarda-roupas e como defumador, quando a planta é queimada diretamente. Para banhos, fazer decocção com 50 g das folhas em um litro de água, abafar por 15-30 minutos, coar e adicionar ao banho.

Contraindicação: Não deve ser utilizado por gestantes, pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses em geral e com histórico de convulsão.

Efeitos adversos: Em dose excessiva pode causar irritação renal e gastrointestinal.



BABOSA



Nome científico: *Aloe vera L.*

Originária da Ilha de Socotra, está amplamente adaptada ao Brasil, e prefere solos arenoso e até pedregoso. A planta mede de meio, a pouco mais de um metro de altura, possui folhas carnosas, marginadas por espinhos triangulares, amarelos e curtos. As flores são amareladas e ocorre de agosto a

setembro. A propagação pode ser feita por estolões ou mudas que se formam na lateral da planta. O contato das folhas como solo úmido frequentemente, favorece o apodrecimento das mesmas, por isso deve-se ter cuidado ao irrigar.

Indicações: O gel (polpa) é indicado para tratamento de acne, queimaduras (inclusive de sol), picadas de insetos, coceira, febres, irritações da pele, verrugas, contusões, dores reumáticas, psoríase, caspa e hemorroidas.

Como usar: Uso externo, onde se extrai a polpa para uso em ferimentos e queimaduras. Em afecções do couro cabeludo aplica-se a polpa uma hora antes de lavar. Em hemorroidas coloca-se a polpa em uma luva, ou se faz um supositório e aplica-se no local fazendo a redução da hemorroïda externa.

Contraindicação: O uso interno é contraindicado, somente sucos estabilizados podem ser ingeridos (quando se descarta a camada amarela logo abaixo da casca, a qual possui antraquinonas, o sabor amargo denota a presença de antraquinonas). Pessoas com doenças intestinais inflamatórias e doenças renais não devem usar internamente, assim como gestantes.

Efeitos adversos: As antraquinonas, se ingeridas podem causar dor abdominal, nefrite e distúrbios eletrolíticos.



MÃO DE DEUS



Nome científico: *Tithonia diversifolia*
(Hemsl.) A. Gray

Com origem na Colômbia, apresenta-se como arbusto vigoroso, ramificado que chega a atingir até três metros de altura. Apresenta grandes e belas flores amarelas, o que faz a planta ser conhecida também por margaridão amarelo. Sua propagação é feita por meio de brotação de ramos, sementes e estacas e deve

ser cultivada em pleno sol.

Indicações: Tratamento de distúrbios gástricos e hepáticos e como anti-inflamatório. Usada para atenuar a síndrome de abstinência a drogas psicotrópicas em dependentes químicos, como álcool e tabaco.

Como usar: Utilizar a planta em forma de pó. Deve-se secar as folhas e triturá-las até se obter pó, após deve ser peneirado e guardado em vidros ao abrigo da luz. Colocar uma pequena pitada deste pó na ponta da língua nos momentos de maior vontade de usar as drogas. Usar até seis vezes ao dia. Como infusão, utilizar duas colheres de sopa de folhas frescas picadas para um litro de água.

Contraindicação: Não deve ser usados por gestantes e lactantes.

FERTILIZANTE NATURAL DO SOLO

A *Tithonia diversifolia* decompõe-se rapidamente no solo fornecendo uma fonte de carbono solúvel. Contém concentrações elevadas de nutrientes (3%N; 0,3%P; 3% K;) produzindo matéria orgânica de qualidade elevada o que torna a planta uma possibilidade como adubação verde. No entanto, tem limitação por conta da quantidade que é produzida.



PARIPAROBA



Nome científico: *Pothomorphe umbellata* (L.) Miq.

Encontrada espontaneamente na Mata Atlântica, é um subarbusto ereto, que mede de um a dois metros e meio de altura. Muito ramificada, a planta possui folhas largas e arredondadas com 15 a 23 cm, e flores pequenas discretas, de cor creme esverdeada. A planta cresce bem em solo úmido, rico em matéria orgânica e prefere locais

sombreados. Propaga-se pelo desdobraimento de touceira e estacas.

Indicações: Afecções hepáticas, bronquite asmática, anti-inflamatório, resfriados, baço, fígado, azia, úlcera, analgésica, feridas e inflamações na pele e diurética.

Como usar: Usa-se as folhas, raízes e caule. Como diurética e estimulantes das funções estomacais, hepáticas, pancreáticas e do baço: fazer decocção de meia colher de sobremesa de raízes picadas para 1 xícara de chá (150 ml de água). Tomar uma xícara pela manhã em jejum e outra antes do almoço. Para febres e afecções das vias respiratórias (tosse e bronquite) é indicado o xarope das folhas e hastes. Para uso externo, utilizar as folhas na forma de cataplasma contra queimaduras leves, furúnculos, dor de cabeça e reumatismo.

Contraindicação: Não deve ser usada por gestantes e lactantes.



YACON



Nome científico: *Smallanthus sonchifolius* (Poepp.) H. Rob.

Nativa da Cordilheira dos Andes, apresenta-se como um subarbusto ereto, pouco ramificado, caule geralmente arroxeadado e suas folhas são verde em cima com a face dorsal mais pálida. Atinge de um a dois metros e meio de altura e seu sistema de raiz é composto de quatro a vinte tubérculos. Com flores de coloração alaranjada, é conhecida também como batata diet e sua propagação é feita principalmente pelos curtos rizomas encontrados na base da planta. A yacon tem a aparência de batata doce e o seu sabor tem sido descrito como levemente adocicado, lembrando o sabor da melância, tendo crocância de uma maçã recém-colhida

Indicações: Redução da glicemia e ao auxílio na redução da obesidade, inibição dos estágios iniciais do câncer de cólon, reduzir os níveis de colesterol, pressão arterial e glicose no sangue. Também atuam melhorando a regularização da função intestinal.

Como usar: Consumir preferencialmente in natura, por apresentar sabor adocicado e refrescante.

Contraindicação: Não encontrada na literatura, porém na falta de estudos, não se recomenda para gestantes e lactantes.

SUCO DE YACON COM LIMÃO

Descasque as raízes e corte em cubos. Triture no liquidificador imediatamente com adição de suco de limão que evita a oxidação e alteração da coloração. O suco também pode ser feito com outras frutas: laranja, maracujá ou abacaxi.



GUACO



Nome científico: *Mikania laevigata*
Schultz Bip

Originário da América do Sul, desenvolve-se como trepadeira lenhosa. Aromática, com folhas inteiras com ápice agudo, possui flores esbranquiçadas que se formam em cachos. As folhas quando secas tem um cheiro característico devido às cumarinas. Reproduz-se por sementes ou plantio de estacas

do caule, preferencialmente em solo úmido. Ocorrem diversas espécies de guaco na região Sul do Brasil, no entanto a *Mikania laevigata* é a mais utilizada em Santa Catarina e Rio Grande do Sul.

Indicações: Tosse, bronquite, asma, rouquidão, gripes e resfriados e estado febril.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sopa de folhas picadas em uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar duas a três vezes ao dia.

Contraindicação: Não usar durante a gravidez, lactação e em crianças abaixo de dois anos. Evitar o uso concomitante com anticoagulantes.

Efeitos adversos: A utilização pode interferir na coagulação do sangue. Doses acima da recomendada podem provocar vômitos e diarreia.

BALAS DE GUACO

Três xícaras de açúcar mascavo; duas xícaras de infusão de guaco (+ ou - quatro folhas grandes); seis colheres de sopa de mel puro; seis colheres de sopa de manteiga; uma colher de café de bicarbonato. Juntar todos os ingredientes, mexer bem, levar ao fogo mais ou menos meia hora, até o ponto de bala. TESTE: Coloca-se um pouco na água, se ficar durinho é por que está no ponto. Passar um pouco de manteiga no mármore, despejar a mistura e enrolar ainda quente.



HIPÉRICO



Nome científico: *Hypericum perforatum* L.

Com origem na Europa, a planta mede de 30 a 60 centímetros de altura. Com folhas simples e ovadas com pontos translúcidos amarelados. Flores de coloração amarela. Prefere temperaturas amenas e floresce apenas em regiões com fotoperíodo longo. Não é exigente em fertilidade do solo.

Indicações: Depressão leve a moderada, sintomas neurovegetativos e déficit da concentração, insônia, nervosismo, má digestão, tratamento tópico de úlceras e queimaduras. Distúrbios da menopausa, síndrome pré-menstrual, ciática e fibrose. É indicada também para asma, bronquite, tosse, cefaleia e dores reumáticas. Externamente é empregada em casos de queimaduras, escoriações, ferimentos e dor ciática.

Como usar: Fazer infusão com uma a duas colheres de sobremesa de planta seca para uma xícara de chá. Tomar três vezes ao dia. Para uso externo fazer maceração.

Contraindicação: Diabetes, gravidez, lactação, pessoas que já fazem uso de antidepressivos, crianças menores de doze anos e hipersensibilidade aos componentes da fórmula.

Efeitos adversos: Evitar exposições solares prolongadas, enquanto o hipérico estiver sendo usado, pois a hipericina é um agente fotossensibilizante que pode causar reações alérgicas na pele quando exposta à radiação ultravioleta (UV).



LOSNA



Nome científico: *Artemisia absinthium* L.

Comum em toda América Latina, a planta chega a atingir até um metro de altura. Sua propagação é feita por estaquia, utilizando estacas lascadas dos ramos mais velhos. Perene, porém não resiste a geadas severas ou a déficit hídrico prolongado. Com sabor muito amargo, a planta é mantida em hortas e jardins para atender a seu emprego na medicina caseira.

Indicações: Digestivo, contra gases intestinais, tônico hepático, vermífugo, estimula o apetite, bactericida, anti-inflamatório tópico e contusões.

Como usar: O uso interno é desaconselhado pela possibilidade de causar uma degeneração nervosa irreversível chamada de absintismo, principalmente no uso prolongado. Para uso externo que se restringe a casos de contusões e inflamações superficiais de pele e mucosas, fazer infusão com sete a dez colheres de sopa de folhas para um litro de água.

Contraindicação: Seu uso interno é desaconselhado em qualquer situação, especialmente em gestantes, lactantes e pacientes com irritação gastrointestinal.

Efeitos adversos: Em altas doses causa vômitos, cólicas no estômago e nos intestinos, dor de cabeça, zumbido nos ouvidos. O uso prolongado de extratos da planta (em especial como licor alcoólico) origina o chamado absintismo, podendo ocasionar danos neurológicos (torpor, delírio, agressividade, perda da consciência, vertigem e convulsões), transtornos digestivos (espasmos e irritações gastrointestinais) e renais (retenção de urina).



PULMONÁRIA



Nome científico: *Stachys byzantina* K. Koch

Nativa da Turquia, é uma planta perene de 20 a 40 centímetros de altura, com folhas simples, carnudas e “peludas”. Sua propagação se dá pela divisão de touceiras e a floração só ocorre em regiões de altitude onde apresentam-se flores rosas ou violetas em forma de espigas densas. A colheita é feita a partir de 60 a 70 dias e a produção pode durar

de quatro a seis meses, quando tem que fazer a renovação do canteiro. Além do uso medicinal é também utilizada na culinária e como ornamental.

Indicações: Afecções dos pulmões, asma, bronquite, gripe e resfriados.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sopa de folhas frescas picadas para uma xícara de chá. Tomar duas vezes ao dia. Suas folhas podem ser consumidas em pratos culinários, sendo comum prepará-las empanadas depois de lavadas, passando no ovo e na farinha e após fritura. Ficam crocantes e com leve sabor de peixe frito, o que faz a planta ser conhecida também por peixinho-da-horta.

Contraindicação: Não foram encontradas contra-indicações na literatura consultada, no entanto, desaconselha-se o uso em gestantes e lactantes.

OMELETE COM PEIXINHO-DA-HORTA

Lave e pique bem fininho as folhas. Bata os ovos (calcule no mínimo um por pessoa) com sal e temperos a gosto. Adicione grande quantidade de folhas picadas, para sentir a textura e o sabor de verdade. Esquente e unte uma frigideira e despeje a mistura deixando cozinhar. Vire a omelete e deixe cozinhar até dourar. Sirva imediatamente. Pode-se adicionar outras hortaliças, presunto e queijo ralado.



SETE SANGRIAS



Nome científico: *Cuphea carthagenensis*

Planta espontânea, nativa de toda América do Sul, chega a atingir até 60 centímetros de altura. Ereta com caule avermelhado e flores de coloração rosa para lilás nas axilas das folhas. O nome “Sete Sangrias” foi dado pelos caboclos brasileiros por acreditar, ainda no tempo em que se fazia sangria nos doentes, que seu infuso valia por sete

"sangrias".

Indicações: Hipotensor (causa a queda da tensão arterial), depurativo do sangue, diurético, ativação da circulação e para uso tópico como cicatrizante e anti-inflamatório. Em irritação das vias respiratórias e insônia como indicação popular.

Como usar: Fazer infusão com uma colher de sobremesa das partes aéreas (flores e folhas) em uma xícara de chá (150 ml de água). Tomar até três xícaras ao dia. Para tosse, respiração difícil e insônia fazer o xarope: preparar ao infuso uma xícara média de açúcar, levar ao fogo até dissolver e tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

Contraindicação: Não deve ser usado em crianças e desaconselhado uso por gestantes.



REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Formulário de Fitoterápicos Farmacopeia Brasileira**. 1 ed. Brasília, 2011.

DINIZ, R. C. SILVA, S. H. Protocolo de Fitoterapia. 3. ed. Secretaria Municipal de Saúde: Prefeitura Municipal de Londrina, 2012.

GUSSO, A. P. et al. Yacon: benefícios à saúde e aplicações tecnológicas. **Revista Ciência Rural**, Santa Maria. v. 45, n. 5, mai. 2015.

Horto Didático de Plantas Medicinais do HU - UFSC. Disponível em <<http://www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/bancodeplantas.php>>. Acesso em março de 2018.

JORGE, S.S. A. **Plantas medicinais: coletânea de saberes**. 2009.

KINUPP, V. F. LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014 768 p.

LUSTOSA, C. F. P. **Aplicação do Extrato e dos Resíduos de *Tithonia diversifolia* como adubo orgânico**. São José dos Campos: UNIVAP, 2005.

NAVOLAR, T. S. (Org.). **Plantas Medicinais de Florianópolis**. Prefeitura de Florianópolis: 2016.

ROSSATO, A. E. (Org.) et al. **Fitoterapia racional: aspectos taxonômicos, agroecológicos, etnobotânicos e terapêuticos**. v. 1 . Florianópolis: DIOESC, 2012.

SILVA Junior, A. A. **Essentia herba: plantas bioativas**. Vol. 2. Florianópolis: EPAGRI, 2006.

SOUZA, F. A. NETO, G. G. **Aspectos botânicos e usos da *Cissus verticillata* (L.)**. Cuiabá: UFMT, 2009.



“Que seu remédio seja seu alimento e
que seu alimento seja seu remédio!” **HIPÓCRATES**