

Plantas e Frutos com Propriedades Medicinais mais utilizadas no dia a dia



Autores: Ricardo Santos Simões

Luciana de Oliveira Bruno

Leandro Sabará de Mattos

As plantas medicinais foram identificadas e utilizadas ao longo da história da humanidade, pois têm a capacidade de sintetizar uma grande variedade de compostos químicos que são utilizados para desempenhar funções biológicas importantes e para a defesa contra o ataque de predadores, tais como insetos, fungos, herbívoros e mamíferos. Pelo menos 12.000 desses compostos foram isolados até hoje, um número estimado em menos de 10% do total.

O uso de plantas como medicamentos antecede a história humana escrita. Muitas das ervas e temperos usados pelos seres humanos, na alimentação contém compostos medicinais úteis. O uso de ervas e especiarias na culinária desenvolveu-se em parte como uma resposta à ameaça de agentes patógenos de origem alimentar. Estudos mostram que em climas tropicais, onde os patógenos são mais abundantes, as receitas são mais condimentadas. Além disso, as especiarias com poder antimicrobiano mais potentes tendem a serem selecionadas. Em todas as culturas os vegetais são menos temperados do que as carnes, presumivelmente porque são mais resistentes à deterioração. As angiospermas foram a fonte original da maioria das plantas medicinais. Muitas das ervas daninhas comuns que povoam os assentamentos humanos, como a urtiga e o dente-de-leão, têm propriedades medicinais

Os compostos químicos em plantas mediam seus efeitos sobre o corpo humano através de processos idênticos aos já bem compreendidos pelos compostos químicos das drogas convencionais, assim os medicamentos fitoterápicos não diferem muito de drogas convencionais em termos de funcionamento. Isso permite que os medicamentos à base de plantas ou frutos possam ser tão eficazes como os convencionais, mas também podem ter o mesmo potencial para causar efeitos secundários nocivos.

Antes de usar qualquer planta para auxiliar no tratamento de doenças, vale a pena conversar com o médico para saber se ela é realmente indicada para o caso. É importante ter em mente que a erva não pode substituir nenhum tratamento. Outro fato muito importante é a identificação correta da planta, pois existem uma gama de variedades muito parecidas, sendo o ideal comprar em farmácias de fitoterápicos ou em lojas de produtos naturais pelo nome científico.

Assim toda vez que for utilizar plantas medicinais veja sempre seus efeitos colaterais, e no caso de gravidez consulte seu médico

Índice:**Pág**

Definições de alguns termos utilizados	5
Abacate	7
Abacaxi	10
Abobora	13
Acerola	14
Agrião	17
Alcachofra	18
Alecrim	22
Alface	24
Alho	26
Ameixa	28
Amora	32
Ananás	34
Arnica	36
Azeite	39
Babosa	43
Banana	46
Berinjela	49
Camomila	52
Canela	53
Capim limão	54
Carqueja	56
Cavalinha	58
Citronela	61
Coentro	63
Confrei	64
Couve	66
Cravo da índia	69
Dente de leão	71
Embaubá	72
Erva cidreira	74
Erva doce	75

Espinhera santa	77
Eucalipto	79
Gengibre	81
Girassol	84
Goiabeira	87
Graviola	89
Guaco	91
Hibisco	93
Hortelã	96
Ipê roxo	98
Jaboticaba	101
Laranja	105
Limão	108
Losna	111
Louro	113
Mamão	114
Maracujá	117
Mexerica	120
Milho	122
Ora-pró-nobis	124
Pata de vaca	126
Picão	128
Pitanga	130
Quebra pedra	132
Romã	135
Rosa branca	138
Salsinha	140
Tamarindo	142
Tanchagem (Plantago)	143
Tomilho	146
Unha de gato	147
Uva	148

Definições de alguns termos utilizados

Infusão (Chá) – A infusão é preparada jogando-se água fervente sobre as partes ativas do vegetal, geralmente as folhas, flores ou raízes. Deixe as plantas dentro da água quente por aproximadamente 10 minutos e depois filtre. A quantidade da erva varia segundo a espécie.

Decocção – Coloque a erva em água fria, aqueça até a ebulição em um recipiente fechado e deixe ferver por alguns minutos.

Maceração: coloque a planta em água fria, cubra o recipiente e deixe repousar em lugar fresco durante uma noite.

Banhos: o uso externo das ervas dá ótimos resultados em forma de banhos e complementa o tratamento interno. Prepare o decoto na dosagem recomendada e coloque na água do banho em bacia, balde ou banheira.

Cataplasmas: são usados externamente, tem efeito calmante. Utilize ervas frescas, secas ou em forma de pasta. Estas são aplicadas diretamente sobre o lugar afetado entre dois panos bem limpos quentes ou frios.

Compressas: Após uma decocção forte e concentrada, podem ser mergulhados panos finos, retirando-se o excesso de líquido e aplicando na região afetada.

Suco ou sumo: esprema as folhas da erva através de um tecido limpo, fino e de algodão, ou bata no liquidificador, coe e dilua em água.

Inalação: coloque a erva em uma vasilha com água fervente. Use um funil de cartolina ou uma toalha sobre os ombros, a cabeça abaixada sobre a vasilha, para facilitar a inalação do vapor que contém os princípios ativos.

Abacate



Nome científico: *Persea americana*

Nomes populares: abacate, *avocate*

O abacate é o fruto do abacateiro (família da *laureaceae*), uma planta nativa da América tropical (México, Guatemala e Antilhas). O abacate espalhou-se até a América do Sul, chegando à Amazônia, cultivada também nas Ilhas Canárias e Ilha da Madeira. Quando os primeiros europeus chegaram ao continente americano, o abacate já era largamente consumido e cultivado pelos povos pré-hispânicos desde a Antiguidade. Contam os cronistas, já no início do século 16, que tanto portugueses como espanhóis muito se encantaram com aquela fruta estranha e delicada que nunca haviam provado. Por sua forma, o abacate foi então comparado com as grandes peras espanholas, e por sua cor verde mesmo quando maduro, foi também chamado de figo. Segundo afirma Clara Inés Olaya, nos tempos antigos acreditava-se que a forma, a textura ou o sabor das plantas eram uma espécie de relação divina das suas virtudes e vícios. E os abacates, que por vezes se revelam semelhantes, na forma, a “peitos de moças donzelas” e por outras se assemelhavam a “testículos masculinos”, logo foram associados a propriedades afrodisíacas.

Alguns autores acreditam que o nome pelo qual o abacate ficou conhecido é uma derivação da palavra de origem asteca “aoacatl” ou “ahuacatl”, transformada, por

aproximação sonora, em “aguacate” em espanhol e abacate em português. Alguns dizem que a palavra maia para designar abacate significa “fruto que tem a forma de um testículo ou saco”; outros afirmam que a palavra asteca significa “manteiga que vem da madeira”, descrição sensível da maciez da polpa da fruta.

Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século 19 e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados durante quase todo o ano. O abacateiro pode atingir de 15 a 20 metros de altura, sendo bastante comum na maior parte do Brasil. Seu período de safra vai de fevereiro a agosto. O abacate é alimentício e curativo, rico em ácidos graxos essenciais, vitaminas, fibras e sais minerais. A polpa é consumida *in natura*, do caroço e das folhas se preparam chás, sendo que do caroço se preparam remédios para reumatismo.

Existe também uma variedade de abacate denominada de **avocado** que surgiu no México e nos Estados Unidos, mas é amplamente produzido na Califórnia, nos Estados Unidos. Assim avocado é uma espécie de abacate melhorado; um fruto ainda pouco familiar entre os brasileiros, mas altamente nutritivo, que ajuda a manter o coração em ordem e que foi trazido para o Brasil em 1975 por um engenheiro agrônomo chamado Paulo Roberto Leite. O avocado é uma variedade do abacate, um parente próximo em nome, sabor e aparência. Mas cuja principal diferença é a baixa quantidade de calorias que ele oferece.

O **avocado** é mais magro: traz 10% a menos de calorias que o abacate. O fruto de nome exótico (pelo menos para nós) também é menor e sua polpa tem um tom de verde-amarelado. Outro detalhe é que a versão otimizada do abacate custa mais caro no entanto tem mais nutrientes que o abacate. A pequena fruta em forma de pera possui expressivo teor de fibras, o dobro do potássio da banana, além de vitaminas E, B6, ácidos graxos monoinsaturados, gordura saudável e antioxidantes. Mas no quesito absorção de nutrientes de outros alimentos, os dois ficam empatados, pois têm o mesmo poder de facilitar o processo.

Usos indicados: regula a circulação sanguínea; reduz o colesterol (LDL); estabiliza a pressão arterial; combate colite nervosa; reduz o teor de açúcar no sangue; tem ação anti-inflamatória; regula os problemas de menstruação; melhora o aspecto da pele; fortalece o sistema imunológico; previne doenças cardíacas; tem ação

antioxidante; melhora a digestão; é antidiarreico; previne tumores; alivia as dores articulares; combate a acidez estomacal e ajuda a diminuir o peso corporal.

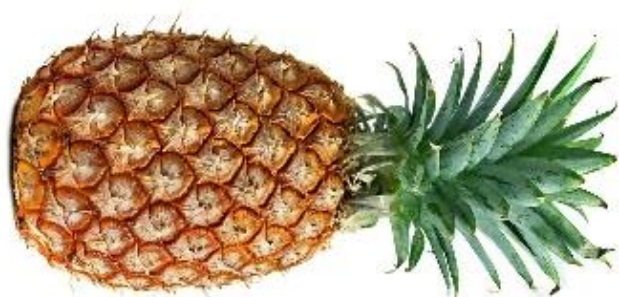
Modo de preparo:

Chá – 10 folhas para um litro de água. Ferva um litro de água juntamente com as folhas, quando levantar desligue o fogo e tampe a vasilha por 10 minutos. Tome quando estiver frio. Pode ser tomado duas vezes ao dia. O chá tem ação diurética, abaixa a pressão; ação carminativa (gases no estômago e intestinos), emagoga (problemas menstruais)

Caroço (contra reumatismo) - rale o caroço de um abacate e coloque em um como de álcool de cereais. Tampe e deixe descansar por no mínimo dois dias. Massageie o local de dor duas vezes ao dia. Outra maneira é ralar dois caroços de abacate misture com dois dentes de alho amassados e cubra com álcool etílico. Tampe e deixe descansar por dois dias. Coe o líquido e massageie o local da dor antes de deitar.

Contraindicações: o consumo de chá das folhas está contraindicado em grávidas pois tem efeito abortivo, pode causar problemas de má formação embrionária, provocar hemorragias na gestante e até leva-la a morte.

Abacaxi



Nome científico: *Ananas comosus* L. Merrill

Nomes populares: abacaxi, ananás

Para os indígenas guaranis, a palavra abacaxi em português: “iuaka’ti”, significa “fruta cheirosa” já a palavra ananás significa “fruta saborosa” ou “fruto excelente”. Quando Cristovão Colombo chegou à Ilha de Guadalupe, no Novo Mundo, o abacaxi foi oferecido aos invasores europeus num gesto de hospitalidade e boas-vindas. Em virtude de um julgamento um tanto forçado e bastante apressado, a fruta foi considerada semelhante ao fruto do pinheiro europeu, sendo então chamada de “piña”, como é até hoje conhecida nos países de língua espanhola.

Provavelmente nativo do sul da América do Sul, da região onde hoje fica o Paraguai, o abacaxi foi carregado por toda a América pelos guaranis, tornando-se espécie cultivada pelas populações autóctones até a região da América Central e do Caribe muito antes da chegada dos europeus.

Apenas depois de muito tempo de sua chegada a Europa, soube-se que aquilo que costumava ser considerado como uma fruta única não passava de uma ou duas centenas de pequenos frutos aglomerados em torno de um mesmo eixo central: cada “olho” ou “escama” da casca do abacaxi é um fruto que cresceu a partir de uma flor, fundindo-se todos os frutos em um grande corpo, chamado infrutescência, no topo do qual se forma a coroa.

O abacaxi, com o nome de “piña”, foi levado para a Europa como testemunho da exuberância exótica das terras existentes a oeste do Atlântico. Espécie de fruto de fácil dispersão e cultivo, o abacaxi cruzou os mares do mundo a bordo de galeões e caravelas, chegando para ficar na África, na China, em Java, na Índia e nas Filipinas. Nesses locais, o abacaxi propagou-se com facilidade e rapidez, tendo sido muito bem aproveitado nos últimos cinco séculos.

Na Inglaterra, a partir do século 17, iniciou-se o cultivo do abacaxi em estufas especialmente preparadas para manter a temperatura equivalente à temperatura tropical de que a planta necessita para crescer. Com sua coroa espinhenta, passou a ser chamado, no feminino, de a “rainha das frutas”. Transformado em iguaria de reis e rainhas, o abacaxi foi oferecido como símbolo de hospitalidade a convidados especiais da nobreza também nas cortes europeias.

No transporte do Novo para o Velho Mundo, o abacaxi deixou de ser apenas uma fruta e passou a ser um verdadeiro modelo de beleza e exotismo, representado incansavelmente pelas belas artes, estudado e admirado pelas ciências da natureza. Uma imagem que permaneceu misteriosa por muito tempo, até que pudesse ser completamente desvendada pela botânica.

De perfume forte e sabor variado, ora dulcíssimo, ora bastante ácido, a massa composta pelo conjunto do abacaxi constitui uma polpa refrescante e cheia de caldo. Além do consumo ao natural, tais virtudes o recomendam como fruta que se presta à produção de uma grande variedade de doces, tais como compotas, cristalizados, geleias, sucos, sorvetes, cremes, gelatinas, tortas e pudins.

No Brasil, faz-se também uma bebida, chamada aluá, bastante conhecida e apreciada no Nordeste: deixam-se as cascas do abacaxi imersas em água por alguns dias, até que se processe a sua fermentação.

O abacaxi é, seguramente, uma das frutas tropicais mais populares do mundo, sendo muito utilizada no preparo de coquetéis de espírito festivo, tais como a famosa “piña colada”, feita com suco de abacaxi e rum.

Uso:

Chá da casca: Lave o abacaxi com bucha e detergente, descasque o abacaxi e coloque as cascas em um canecão, adicione a água, deixe ferver por 20 minutos. Tampe por 15 minutos, depois coloque as cascas no liquidificador com um pouco

do chá e bata bem. Coe e jogue dentro do restante do chá. E está pronto. Este chá é ótimo para emagrecimento.

Suco da casca: Corte toda casca do abacaxi, lave-as e coloque no liquidificador, bata até que a casca seja toda triturada. Coe toda polpa e volte para o liquidificador, coloque o açúcar a gosto e pedras de gelo, bata novamente e sirva. Bom para emagrecimento. A casca da fruta possui uma grande quantidade de fibras, o que faz com que o suco de abacaxi com casca seja mais saciante que a bebida preparada a partir da polpa da fruta. Isso porque as fibras são conhecidas por auxiliarem a promoção da sensação da saciedade do organismo. Tal efeito pode contribuir com a perda de peso porque ajuda a controlar o apetite, o que pode resultar em um consumo mais baixo de calorias. Outro benefício do suco de abacaxi com casca é que ele fornece um efeito diurético, ou seja, promove o estímulo à eliminação de água de dentro do organismo por meio da urina.

Água de abacaxi: 1 abacaxi; 1 jarra cheia de água fria. Modo de preparo: Descascar o abacaxi, higienizá-lo bem e cortar a fruta em pedaços. Colocar os pedaços dentro da jarra cheia de água. Tampar a jarra e levar à geladeira durante oito a 10 horas. No dia seguinte, consumir o primeiro copo em jejum e ir tomando o restante do conteúdo ao longo do dia.

Contraindicações: o abacaxi possui compostos que podem causar sensibilidade em algumas pessoas, principalmente aquelas que já têm alergias ao pólen ou outros alimentos. Ao experimentar sinais como coceira e inchaço na garganta após ingerir a fruta, recomenda-se buscar ajuda médica rapidamente. Quem possui refluxo gástrico ou úlceras pépticas ou duodenais não deve incluir o abacaxi na sua alimentação. Além disso, por se tratar de um alimento bastante ácido, a indicação é não exagerar no consumo da fruta. A bromelaína presente no abacaxi pode interagir com alguns medicamentos. Portanto, quem usa remédios deve consultar seu médico para saber se pode ou não ingerir o abacaxi.

Abóbora



Nome científico: *Cucurbita pepo*

Nomes populares: abobra, moranga, jerimum

Não se conhece com certeza a pátria das cucurbitáceas (abóboras), segundo as hipóteses mais recentes, elas teriam sido cultivadas há muito tempo na América: a abóbora-menina (*Cucurbita maxima*) seria originária do Brasil, a abóbora-moranga (*Cucurbita pepo*) do México; quanto ao cabaceiro-amargoso (*Lagenaria leucantha*), foi por vezes encontrado em grande quantidade, nos túmulos peruanos pré-colombianos. Porém não se sabe como nem quando as cucurbitáceas chegaram à Europa e muito menos de que maneira o cabaceiro foi cultivado na China antes do século I a.C. As rotas que ligavam o Extremo Oriente com o Novo Mundo talvez sejam mais antigas do que o supomos.

Cada tipo de abóbora tem sua qualidade medicinal específica, que varia conforme a quantidade de vitaminas, sais minerais e fibras que contêm, mas, no geral, as abóboras são ricas em vitaminas A, B, C e E, em fósforo, selênio, potássio e cálcio, e em fibras de ótima qualidade. Quanto mais alaranjada a polpa da abóbora, maior seu conteúdo em caroteno, fundamental para a saúde dos olhos.

Indicação: A decocção da polpa é indicada nos casos de diarreia e gases, por apresentar efeitos diuréticos ela atua nos rins, aumentando a produção de urina e

eliminando afecções renais. É um ótimo preventivo para a hipertensão arterial, pois além de possuir poucas gorduras e sódio – que entopem as veias – apresenta uma grande quantidade de potássio em sua composição, e este é conhecido por evitar a hipertensão (Para ela ter esses efeitos é necessário que seja consumida sem sal). A poupa da abóbora também é capaz de eliminar a acidez do estômago e proteger a mucosa que faz uma camada de proteção interna para o órgão, por isso é muito recomendada para quem apresenta gastrite, úlceras no estômago, pirose ou dispepsia. Ela também apresenta efeito laxante sobre o intestino, e por isso é muito recomendada para pessoas que sofrem de prisão de ventre; O sumo da polpa é bom para prisão de ventre; O cataplasma das folhas é indicado em casos de queimaduras, inflamações e dores de ouvido; As sementes, torradas ou cruas, são excelentes como vermífugo; e, no geral, a abóbora é um excelente tônico para o cérebro, fígado, rins e intestinos; o chá das sementes de abóbora para curar cólicas, diminuir pedras nos rins e acalmar febres; a polpa da abóbora, diretamente na testa para aliviar dores de cabeça; o caldo do pé de abóbora é recomendado na cura de dores de ouvido; O suco das flores é considerado digestivo; As sementes trituradas fornecem um suco refrigerante, próprio para os períodos de febre e nas inflamações das vias urinárias como cistite e hipertrofia prostática.

Acerola



Nome científico: *Malpighia Glabra* Linné

Nome popular: cereja-de-Barbados ou cereja-das-antilhas.

Originária das Antilhas, das Américas Central, do Norte e do Sul, a acerola é um dos ingredientes-chave na culinária indígena. Foi introduzida no Brasil pela Universidade Federal Rural de Pernambuco, em 1955, em Pernambuco. Por meio de sementes oriundas de Porto Rico, a acerola acabou se espalhando pelo Nordeste e outras regiões do país. O cultivo da acerola cresceu a partir do final do século XX, e hoje a fruta é muito presente em cultivos da região nordeste do Brasil, principalmente na agroindústria de polpa de fruta congelada. Ela é rica em diversas vitaminas e minerais, além de favorecer o corpo com proteínas e fibras funcionais. O seu sabor é ácido, mas sutilmente doce, o que leva muitas pessoas a se apaixonarem pela fruta. Os benefícios da acerola envolvem tratamento de inflamações intestinais e doenças de forma geral. Dentre os contribuintes pelas ações positivas da acerola, podemos destacar para que serve a fruta, já que possui porção de vitaminas A e C, além de ácido fólico, riboflavina B2 e Niacina. Dentre os minerais, podemos destacar o Fósforo, Manganês, Magnésio, Cálcio, Ferro, Potássio e Cobre. As fibras alimentares podem impulsionar o funcionamento geral

do sistema digestório, apoiando a eliminação das substâncias que não são convenientes para a saúde geral do corpo.

A acerola traz cerca de 1,5 g de fibras para cada 100 g de fruta fresca, e apenas 33 kcal, o que faz dessa fruta uma ótima aliada da dieta e do intestino. Além disso, essa mesma quantidade de acerola traz mais 12 vezes a quantidade de vitamina C recomendada para um adulto por dia, sendo muito mais rica nessa vitamina do que a laranja e o limão, por exemplo.

A parte utilizada da acerola é principalmente o seu fruto para fazer suco.

Suco de acerola: Juntar 2 copos de acerolas com 1 litro de água no liquidificador e bater. Beber após seu preparo para que a vitamina C não se perca. Também pode-se bater 2 copos de acerolas com 2 copos de suco de laranja, tangerina ou abacaxi. Além de fazer suco também se pode fazer chá de acerola ou consumir a fruta ao natural.

Indicações: melhora a saúde da visão, rica em vitaminas A e C, agentes antioxidantes, pressão alta, previne escorbuto, ajuda a perder peso, previne câncer de pulmão e aumenta a imunidade.

Contraindicação: normalmente o consumo da acerola não é muito associado com problemas importantes. No entanto, o consumo em excesso pode levar ao surgimento de efeitos secundários, tais como náuseas, diarreia, cólicas estomacais, insônia e sonolência. Sendo assim, o mais indicado é sempre o consumo de forma moderada, especialmente em pessoas que usem anticoagulantes e que estejam grávidas ou em período de amamentação. Os efeitos do consumo da acerola no feto ou no bebê através do leite não são ainda conhecidos. O mesmo vale para os casos de pessoas com gota ou cálculo renal.

Agrião



Nome científico: *Nasturtium officinalis*

Nomes populares: Agrião d'água, agrião-aquático, agrião-do-rio

O agrião, uma verdura oriunda do sudeste da Ásia e utilizada há muito tempo na Europa, é considerado um dos vegetais mais nutritivos. Além de ser considerado uma das principais fontes de vitamina A, é rico em vitamina C, sais minerais como o iodo, enxofre, fósforo e possui mais ferro que a couve e o espinafre. Verdura de sabor ligeiramente amargo e bem popular na mesa do brasileiro, consumido geralmente sob a forma de salada ou em pratos. O agrião é um excelente anti-inflamatório das vias respiratórias, muito indicado nas bronquites crônicas. Ele também age contra um mal bem moderno: a nicotina - ainda que, claro, nenhuma planta apague de vez os seus estragos.

Indicações: Diurético, anti-inflamatório, pode ser usado para tratar aftas, gengivites, acne e eczemas, ajuda melhorar a digestão e tratar a tosse. A simples digestão do agrião libera substâncias expectorantes que ajudam a limpar as vias respiratórias. Pode ser consumido em saladas, batido em sucos ou tomado em chás (uma colher de sopa de folhas secas para uma xícara de chá de água fervente, três vezes ao dia)

Contraindicações - Por ser abortiva, a infusão de agrião não deve ser consumida por grávidas. Além disso, o excesso costuma irritar a mucosa do estômago e as vias urinárias. Não deve ser ingerido por quem tem úlceras e doenças renais inflamatórias

Alcachofra



Nome científico: *Cynara cardunculus*

Nomes populares: Alcachofra

A alcachofra, planta originária da Europa (região do Mediterrâneo) é cultivada como alimento e planta medicinal. Como tem origem em climas temperados, se adapta melhor nas regiões mais ao sul do Brasil. Apresenta folhas bem longas, dispostas em roseta. No centro da planta, surgem hastes produzindo flores púrpuras recobertas de brácteas parecendo escamas com uma base carnuda, que estão inseridas num miolo igualmente carnudo e comestível: o coração da alcachofra. Mas ela também apresenta muitas propriedades terapêuticas das quais podemos nos beneficiar através do consumo do chá de alcachofra. O conhecimento sobre as propriedades da alcachofra é muito antigo. Existem referências à planta na Grécia Antiga e no Império Romano como artigo para consumo exclusivo da nobreza. No

Brasil, encontramos a alcachofra em feiras livres e mercados. Em farmácias podem ser encontrados extratos ou cápsulas de alcachofra.

Parte utilizada: Folhas, brácteas (cabeça) e raízes.

Indicação: reduz problemas digestórios, emagrecimento, potente diurético, desintoxicante e depurativo que limpam o organismo, eliminando as toxinas, gorduras e líquidos em excesso. Pode ser utilizado em casos de problemas no fígado, porque ajuda a desintoxicar o órgão, reduzindo os sintomas. Também é laxativo, prevenindo a constipação intestinal

Como usar: Chá - 3 colheres (sopa) de folhas secas de alcachofra; 1 litro de água, ou 1 g de folhas secas para 150 ml de água. Preparo: Adicione as folhas de alcachofra em uma panela com a água fervente e deixe ferver por mais 5 minutos. Coe a mistura e adicione um pouco de mel ou estévia para adoçar o chá, caso seja necessário. Modo de consumir - Modo de consumir: Beba três xícaras do chá de alcachofra por dia. Prefira bebê-lo logo depois de preparado, pois o chá tende a ficar amargo. O ideal é não adocar o chá, para preservar sua ação junto ao organismo.

Suco de alcachofra - para fazer o suco de alcachofra basta bater no liquidificador quantidades iguais de flores e folhas de alcachofra com um pouquinho de água e beber pelo menos uma xícara antes das refeições. Esse suco é uma boa opção para desintoxicar o fígado.

Salada com alcachofra - a salada com alcachofra crua é uma boa opção para obter tanto os benefícios da alcachofra como também de outras verduras e legumes que podem ser incluídos na salada. Ingredientes: Alface; Tomate cereja; Alcachofra; Cenoura. Modo de preparo: Para preparar a salada é preciso lavar os ingredientes corretamente, cortá-los da forma que mais agrada. Para temperar a salada, pode-se utilizar azeite, limão, sal, pimenta e orégano à gosto.

Contraindicação: Não é indicado para mulheres grávidas ou que estejam amamentando. Pessoas que tenham pedras na vesícula ou nos rins, problemas hepáticos (insuficiência hepática, hepatite, câncer hepático etc). Também não devem fazer uso em casos de tratamento com anticoagulantes, pessoas que fazem uso de medicamentos para o colesterol, que sofram com azia, hiperacidez

estomacal ou pessoas alérgicas ou com hipersensibilidades à alcachofra. Em grandes quantidades pode causar: obstrução do ducto biliar, reações alérgicas, aumento da quantidade de urina, diarreia e flatulência, inchaço abdominal, cólicas abdominais, dores de cabeça e dores musculares.

Alecrim



Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Nomes populares: Alecrim, alecrim-da-horta, alecrim-de-cheiro, rosmarino, erva-da-graça, libanotis

Na Grécia antiga, ele era erva para toda obra - de cosméticos a incensos, passando por enfeite de coroas. Rico em óleos essenciais como limoneno e cânfora, hoje seu

uso medicinal mais comum é em compressas para aliviar contusões e hematomas. Diminui as dores provocadas por doenças reumáticas e articulares.

Indicação: Há indícios de que seus princípios ativos combateriam enxaquecas, para lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares.

Como usar: Dilua 1 colher de café de óleo essencial de alecrim em 1 xícara de azeite de oliva. Esfregue, então, o óleo na região dolorida com massagens suaves.

Contraindicação: Em pessoas sensíveis, pode irritar a pele quando usado topicamente. Seu óleo jamais deve ser engolido e, em altas dosagens, é abortivo. Quem é epilético não pode usar a erva, principalmente no difusor.

Alface



Nome científico: *Lactuca sativa* L.

A alface é um dos nossos legumes mais antigos. É nativa do Mediterrâneo e Oriente Próximo. Foi cultivada na China, no século V. A alface foi cultivada em jardins reais de reis persas (Irã) há mais de 2000 anos atrás. Cristovão Colombo trouxe alface para as Bahamas em 1494. Cristovão Colombo e outros exploradores europeus trouxeram sementes de alface para o Novo Mundo. A palavra *Alface* é de origem árabe, no entanto o nome científico é derivado da raiz da palavra latina “*lac*”, que significa “leite”, referindo-se ao suco leitoso encontrada em alface maduro caules. Originária da Ásia e trazida para o país pelos portugueses, no século XVI, a alface, *Lactuca sativa* L., é a hortaliça folhosa de maior consumo no Brasil.

Propriedades Medicinais Por possuir um princípio ativo, que é um calmante muito eficaz, a alface é um alimento indicado para pessoas que têm insônia ou as que são muito tensas e agitadas. Além disso, ajuda a tratar e prevenir anemia (se temperada com gotas de limão, melhora ainda mais a absorção de ferro) e combate os radicais livres produzidos em excesso pelo organismo, protegendo-o de diversas doenças como o câncer, por exemplo

Tipos mais conhecidos de alfaces: Alface americana: Alface crespa de cabeça compacta. Seu valor nutritivo é inferior ao de outras variedades de alfaces e folhas. Alface-de-cordeiro: Tem folhas pequenas e delicadas. Esta verdura, muito valorizada, pode ser encontrada em delicatessens. Alface de folha solta: Inclui alfaces de ramos ou folhas verdes ou roxas, assim como outros tipos que não

formam cabeças. Alface lisa: A mais consumida, com folhas soltas, macias e sabor suave. Alface romana: Tem folhas verdes-escuras, longas e crespas que formam uma cabeça de folhas soltas. É utilizada em receitas de saladas como a salada Caesar.

Seu uso na medicina caseira é notório: **Folhas:** Arteriosclerose, nefrite, uretrite, hemorróidas, gastralgias, bronquite, artrite, gota, acidose, eczemas, diabetes, bóciós e varizes. Para uso interno, saladas, podendo ser consumidas diariamente, ou tomar chá na proporção de 100 g de folhas para 1 litro de água e ingerir 3 xícaras diariamente.

Talos: Insônia, palpitação, gripe, reumatismo, irritabilidade, tosses – Tomar suco, 1 a 3 vezes por dia. Impulsos sexuais diários e asma – Cozinhar 50g de talos para 1 litro de água, e tomar 1 xícara pouco antes de deitar.

Folhas e talos: Bronquite com tosse e secreção. Para uso interno, adicionar 2 cabeças de alfaces com os talos, em 1 litro de água fervente, até que a água reduza na evaporação na metade do seu volume inicial, e adoçar com mel. Tomar 1 xícara 4 vezes diários.

Epilepsia, ansiedade, angústia, irritabilidade e hipocondria: uso interno, suco fresco de alface, tomar uma xícara 3 a 4 vezes diariamente. Inflamações e edema externos: uso externo, folhas aquecidas em água quente numa temperatura suportável, e aplicar duas ou mais vezes ao dia nas regiões inflamadas. Epilepsia, ansiedade, angústia, irritabilidade e hipocondria: uso interno, suco fresco de alface, tomar uma xícara 3 a 4 vezes diariamente.

Propriedades Laxante, Diurética, Calmante, Laxante, Mineralizante, Vitaminizante, Analgésico, Anti-inflamatória, Anti-hemorróidica e Eupéptica. Evite comprar alfaces molhadas, normalmente os comerciantes molham para dar uma aparência mais fresca. Veja se as folhas já não estão moles ou “quebradas”, as folhas devem estar firmes e consistentes.

Indicações terapêuticas: Insônia Diabetes Bronquite Reumatismo Artrite Ansiedade Diurese Anemia (temperar com gotas de limão). Tem grande teor de água, daí o seu consumo ser muito indicado para pessoas que fazem dietas de emagrecimento É de fácil digestão, refrescante e diurética.

Alho



Nome científico: *Allium sativum*

Nomes populares: Alho-comum, alho-da-horta, alho-manso

O alho é uma planta de cultivo milenar oriunda do Oriente e da Europa Meridional pertence à família das "Liláceas" seu nome científico é *Allium sativum*, segundo historiadores os egípcios consumiam alho em abundância. O alho é tiro-e-queda contra o colesterol alto, atua como expectorante e antisséptico e, de quebra, é capaz de aumentar a imunidade e aliviar problemas circulatórios além de atuar contra a pressão alta. Está lotado de vitaminas como A, B1, B2 e C, além de minerais como enxofre e iodo. Quando o bulbo é triturado, um de seus compostos, o aminoácido aliina (aminoácido sulfurado imediatamente liberado pelo alho após o rompimento), acaba resultando na produção da alicina, substância que dá o cheiro característico e que, acredita-se, seja uma das maiores responsáveis pelos seus propagados poderes. Pesquisas recentes sugerem um potencial anticancerígeno, desde que consumido sempre cru.

Como usar: Para controlar o colesterol e ajudar na expectoração, faça uma maceração com 1 colher de café (0,5 g) de alho em 30 ml de água. Tome 1 cálice desse preparado duas vezes ao dia, antes das refeições.

Contraindicações: Há pessoas que podem ser alérgicas ao alho. Ele também não deve ser usado por quem sofre de gastrite, úlcera, pressão baixa ou hipoglicemia. Se for fazer uma cirurgia, não use nos dez dias anteriores porque isso favoreceria hemorragias indesejáveis. Pelo mesmo motivo, não serve para quem já faz uso de anticoagulantes.

Ameixa



Fig. Observar ameixa vermelha e ameixa seca.

Nome científico: *Prunus domestica*

Nomes populares: Ameixeira, ameixoeira ou ameixieira

A ameixa é uma fruta com caroço da família do pêsego, nectarina e damasco, que é originária do extremo oriente, no entanto se adaptou bem em de diversos países, sendo conhecida no mundo todo. Muito conhecida dos brasileiros, a ameixa, originária das regiões frias da Europa e da China, deu-se bem no Sul do País, em especial nas áreas montanhosas, de clima ameno. Cultivado a muitos séculos, a fruta fornece ao organismo humano sais minerais e vitaminas (em especial a A). A medicina popular, que há muito descobriu suas propriedades terapêuticas, consagrou seu uso também como um laxante eficaz.

Existem mais de 2000 variedades de ameixas, com cores que variam do roxo intenso até o vermelho, o amarelo e até mesmo o verde. Com sabor doce e ligeiramente azedo, pode ser consumida fresca ou na versão desidratada (ameixa seca), sendo uma excelente opção para o café-da-manhã ou os lanches entre as refeições.

Graças ao seu conteúdo em fibra (especialmente pectina), carboidratos, magnésio, sódio e potássio, a ameixa é laxativa, recomendada contra a prisão de ventre obstinada.

Médicos afirmam que a ameixa fresca é um magnífico agente terapêutico contra as enfermidades causadas pelos ácidos e associadas às hiperlipidemias, principalmente pelo ácido úrico, tais como o reumatismo, a artrite, a gota; a

arteriosclerose, a nefrite etc; ácidos e/ou gorduras originados por uma alimentação excessiva, à base de proteínas, gorduras saturadas e colesterol. A ameixa fresca é indicada contra as hemorroidas e a hipocondria.

Sendo diurética, recomenda-se contra as afecções de caráter inflamatório das vias urinárias. É, ainda "desobstruente" do fígado, "depurativa" do sangue e "desintoxicante" do aparelho digestivo, pelo que se emprega com êxito nas afecções febris do estômago e do intestino. Também costuma ser empregada no tratamento das afecções das vias respiratórias (anginas, catarros etc.)

Rica em nutrientes como vitaminas, minerais e fibras, a ameixa é uma opção extremamente saudável para ajudar a manter a dieta em dia e evitar o consumo das opções industrializadas, muito práticas, porém nada saudáveis. A ameixa, tanto na versão fresca quanto na forma desidratada, é rica em fibras e é um ótimo alimento para o intestino. Cada unidade de ameixa preta tem cerca de 1,2 g de fibras, além de fornecer fósforo, potássio e vitaminas do complexo B para o organismo.

Uma dica importante é que, ao se consumir a ameixa seca, é importante olhar no rótulo do produto para verificar se existe açúcar adicionado ao produto, o que aumenta bastante as calorias da ameixa e favorece o ganho de peso. Assim, o melhor é comprar a ameixa desidratada sem adição de açúcar.

Outra maneira é em forma de chá que ajuda no emagrecimento não só pela eliminação de excessos, mas também por causar sensação de saciedade e pela grande quantidade de vitaminas. Ajuda a diminuir o índice de glicemia no sangue, mantendo tudo sob controle e em pleno funcionamento no organismo. Este chá é fonte de vitamina A e C, e dessa forma ele fortalece o sistema imunológico, ajuda a diminuir os níveis de mau colesterol, combate a anemia, arteriosclerose, bronquite, resfriado, tosse e rouquidão. A ameixa também é rica em vitamina C, que é responsável por aumentar a imunidade do corpo. Suas propriedades antioxidantes também fazem com que o corpo se livre dos radicais livres, o que contribui para um combate mais eficiente contra agentes invasores e doenças. O chá de ameixa contém ainda a vitamina B6, que é especialmente importante para o funcionamento do sistema nervoso, facilitando assim a comunicação entre corpo e sistema nervoso.

Uma das propriedades mais conhecidas da ameixa é seu efeito laxativo, auxiliando pessoas que possuem um trânsito gastrointestinal mais lento e que com isso sofrem com constipação. Dentro do organismo, as fibras são insolúveis e não conseguem ser digeridas e absorvidas no intestino delgado e continuam até o intestino grosso, onde absorvem água e facilitam a eliminação das fezes. Assim, absorvem água e, então, amolece e solta as fezes. Devido ao alto teor de fibras, estas acrescentam volume às fezes, o que faz com que seja mais fácil que elas sejam eliminadas durante as idas ao banheiro. Além disso a ameixa hidrata e melhora a consistência das fezes

Além disso, ameixas também contém sorbitol, um poliol de efeito conhecidamente laxativo, pelo mesmo princípio que as fibras: absorve água estimulando o funcionamento do intestino.

Um bom funcionamento intestinal está diretamente ligado à disposição, bom humor e redução do risco de câncer de intestino.

Indicações: A ameixa é recomendada contra a prisão de ventre por seu alto poder laxativo. É rica em vitaminas do Complexo B, que evitam problemas de pele e reumatismo. Além disso são essenciais ao crescimento e fortalecem o cabelo, evitando sua queda.

As ameixas devem ser preferencialmente consumidas com casca, pois nela estão contidos boa parte dos nutrientes responsáveis por todos os benefícios da fruta. Como todo alimento, a ameixa deve ser consumida em quantidades adequadas à cada dieta e em associação a outros alimentos saudáveis, mantendo o equilíbrio entre os macros e micronutrientes fundamentais ao bom funcionamento do organismo e ao objetivo de cada pessoa, seja ele emagrecer, manter o peso ou ganhar massa magra.

Chá: 3 ameixas pretas; 1 xícara de chá de água. Retire as sementes das ameixas e leve as ameixas amassadas para hidratar na xícara com água de um dia para o outro. No dia seguinte, misture e leve para ferver numa panela. Espere esfriar e sirva coado. O ideal é ingerir em jejum.

Outra maneira de se fazer o chá é: 250 ml de água filtrada; 3 ameixas secas. Em uma panela adicione água e ameixas secas e leve para ferver em fogo médio. Quando as frutas começarem a desmanchar, amasse, passe num coador e sirva.

Chá da folha: 2 colheres de sopa de folhas de ameixa; 1 litro de água. Ferva um litro de água e acrescente as folhas de ameixa. Desligue assim que levantar fervura e deixe a panela tampada por cerca de dez minutos. Pode ser consumido duas vezes ao dia, antes das refeições.

Contraindicação: evitar dar o chá de ameixa para bebês menores de 6 meses, pois nessa fase, o ideal é o consumo exclusivo do leite materno. Pessoas com síndrome do intestino irritável devem evitar o consumo desse chá. Também não se deve consumir o chá em excesso, pois o efeito laxativo pode causar perda de sais minerais e nutrientes. A grande concentração de fibras é um grande responsável pelos benefícios da ameixa. Mas devido a esta alta concentração de fibras, o consumo de ameixa em alta quantidade pode levar a complicações de doenças como a colite ulcerativa. Portanto, pacientes com essa e outras doenças do trato gastrointestinal devem antes consultar seu médico e nutricionista sobre o impacto do consumo dessa fruta.

Amora



Nome científico: *Morus nigra* (amora-comum, amora-preta ou amoreira-preta), *Morus Alba* (amora-branca ou amoreira-branca) e *Morus rubra* (amora-vermelha).

Na mitologia grega, a árvore de amora foi dedicada à deusa Minerva. A amoreira era considerada a mais sábia de todas as árvores, vez que esperava passar todo o período de frio para brotar suas folhas. O nome amora provem do nome latim *morari*, que significa demorar. A *Morus spp* faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), constituída de espécies vegetais com potencial de avançar nas etapas da cadeia produtiva e de gerar produtos de interesse do Ministério da Saúde do Brasil.

Uso medicinal: partes diferentes da amora possuem propriedades distintas. **A folha** age como alterativo, analgésico, antibacteriano, antipirético, anti-inflamatório, diaforético e expectorante. **As bagas** tônicas para o sangue, laxativas, nutritivas e refrigerantes. **A fruta, folhas e cascas** são anti-helmínticas e a casca é anti-inflamatória, catártica, diurética, expectorante e dilatadora bronquial. Os ramos agem como alterativo, antiespasmódico, antirreumático e diurético. As frutas

contêm açúcar, ácido málico, pectina, vitaminas B1 e B2, betacaroteno, tanino e ácido linoleico.

Além de propriedades e uso ligeiramente diferentes, as partes da planta possuem propriedades energéticas diferentes também. A amora-branca (*Morus alba*) possui propriedades renais. Suas folhas são utilizadas na medicina alternativa para curar resfriados, gripes, febres, tosses e dores de garganta. Os frutos são usados para tratar anemias e constipação.

Os ramos da *Morus nigra* são usados popularmente contra a hipertensão, as folhas para diabetes, a raiz é contra a solitária e as frutas contra fraqueza, úlceras e vertigem. A folha da amora-preta também é utilizada para desinfecionar pulmões e assim aliviar tosses e problemas respiratórios. Popularmente, é feito o gargarejo com o suco de amoras (tanto as amoras-pretas, quanto as amoras-brancas) para tratar dores de garganta.

Chá – Coloque duas colheres de chá de folha de amora em infusão em 250 ml de água (equivalente a um copo americano de água). Deixe por dez minutos e, pronto, pode consumir. 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.

Contraindicações: As frutas verdes e o talo das folhas das variedades preta e branca são tóxicas e podem causar dores no estômago. O consumo excessivo de frutas pode causar diarreia. As folhas não devem ser consumidas na gravidez ou por pessoas com problemas pulmonares ou digestivos.

Ananas



Nome científico: *Ananas ananassoides* (Baker) L. B. Smith

Origem: Brasil

Semelhante ao abacaxi, porém de menor tamanho, o ananás é uma infrutescência que alcança entre 6 e 12 centímetros de comprimento disposta no ápice de uma longa haste. Também utilizado como planta ornamental, ainda hoje algumas espécies silvestres de abacaxis são conhecidas pelo nome de ananás.

Indicações: O consumo regular de abacaxi ou ananás traz os seguintes benefícios para a saúde: atua como anti-inflamatório, por ser rico em bromelina; previne doenças cardíacas e câncer, por ser rico em vitamina C; reduz os riscos de trombose, por conter bromelina e antioxidantes; alivia as dores nas articulações, por atuar como anti-inflamatório; ajuda na perda de peso, por ser rico em água e fibras, o que aumenta a saciedade; melhora a saúde da pele e dos cabelos, por conter vitamina C e betacaroteno; diminui as dores musculares do pós-treino, pois por ser anti-inflamatório favorece a recuperação muscular.

Além disso, o abacaxi pode ser usado como amaciante de carnes, pois ele é rico em bromelina, uma enzima que é encontrada principalmente no talo e que decompõe as proteínas da carne.

Contraindicações: não é recomendado para quem utiliza betabloqueadores, medicação prescrita para doenças do coração pois pode causar altos níveis de potássio no sangue. Alimentos ricos em potássio devem ser consumidos com moderação para quem toma betabloqueadores. Além disso consumir muito potássio é prejudicial aos rins, principalmente quem apresenta problemas renais. Se os seus rins não são capazes de remover o excesso de potássio no sangue, pode ser fatal. Não é recomendado ainda para quem apresenta doença de refluxo gastroesofágico (DRGE) pois acarreta aumento nos sintomas, como azia e regurgitação ao consumir alimentos altamente ácidos, no entanto estas reações podem variar.

Arnica



Nome científico: *Arnica montana*

Nomes populares: Panaceia-das-quebras, Craveiros-dos-alpes, Betônica, arnica-da-horta, arnica-de-terreiro, arnica-do-brasil, arnica-silvestre, erva-federal, erva-lancete, espiga-de-ouro, federal, flecha, lenceta, macela-miuda, rabo-de-foguete, rabo-de-rojão, sapé-macho.

O nome arnica significa pele de cordeiro, aludindo ao tato de suas folhas, suaves e peludas. É raro encontrar quem nunca ouviu falar da famosa pomadinha de arnica para tratar um machucado, principalmente aqueles que deixam belas manchas roxas. A fama remonta os tempos das nossas avós e já ganhou comprovação científica: a arnica funciona mesmo como um santo remédio nesses casos. Ela pode ser comprada em lojas de produtos naturais, farmácias e farmácias de manipulação, sendo comercializada em forma de planta seca, pomada, gel ou tintura, devendo ser sempre usada de forma externa, sobre a pele. Quem responde por seus benefícios é uma substância chamada quercetina, responsável por aumentar a resistência dos vasos e a irrigação sanguínea. Por isso o coágulo vai sendo removido, apagando a mancha roxa. Já inolina, componente que faz dupla com a quercetina, alivia a dor. A parte utilizada da arnica são suas flores que podem

ser preparadas em forma de infusão, tintura ou pomada de aplicação externa, não devendo ser ingerida.

Uso fitoterápico

As flores são usadas para curar feridas e inflamações. Tonificam a circulação sanguínea e têm ainda poder descongestionante, adstringente, diurético e expectorante. Também é usada em para tratar problemas de pele como acne e furunculose. E ajuda a aliviar dores reumáticas, gota e tendinites.

Como usar:

Infusão: a infusão é indicada para usar em caso de machucados, arranhões, contusões e hematomas na pele, mas também pode ser utilizada para fazer gargarejos no caso de garganta inflamada, mas nunca ingerida. 250 ml de água fervente e 1 colher (de chá) das flores de Arnica. Modo de preparo: colocar as flores de arnica na água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Coar, mergulhar a compressa e aplicar morno sobre a região afetada.

Pomada: é ótima para ser aplicada na pele dolorida devido a contusões, pancadas ou marcas roxas porque alivia a dor muscular de forma muito eficiente. 5 g de cera de abelha, 45 ml de óleo de oliva, 4 colheres de folhas e flores de arnica picadas. Preparo: Em banho-maria coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver em fogo baixo durante alguns minutos. A seguir apague o fogo e deixe os ingredientes dentro da panela por algumas horas para macerar. Antes que esfrie, deverá coar e armazenar a parte líquida em recipientes com tampa. Que devem ser mantidos sempre num local seco, escuro e arejado.

Tintura: a tintura de arnica é um ótimo remédio para tratar marcas roxas causadas por pancadas, contusões, lesão muscular e artrite. Ingredientes: 10 gramas de folhas secas de arnica e 100 ml de álcool a 70%. Modo de preparo: coloque 10 gramas de folhas secas de arnica num pote de vidro e acrescente 100 ml de álcool a 70% e deixe repousar tapado por 2 a 3 semanas. Para usar, deve misturar bem a solução e para cada 1 gota de tintura deve acrescentar 4 gotas de água. Aplique a tintura de arnica nos locais desejados de 3 a 4 vezes por dia com auxílio de uma bola de algodão, massageando o local.

Contraindicações: a planta tem compostos tóxicos e, por isso, sua tintura não deve ser ingerida de jeito nenhum, nem se fazem chás com suas folhas e flores.

Também não pode ser aplicada sobre feridas abertas. Seus efeitos colaterais incluem vômitos, aumento da pressão arterial e aborto. Grávidas, mulheres que amamentam, crianças com menos de três anos e pessoas com problemas hepáticos (de fígado) não podem usá-la. Além disso, a arnica potencializa sangramentos, especialmente se a pessoa toma anticoagulantes. Nunca a use com outras ervas: a mistura pode alterar a função das plaquetas.

Azeite



Origem: da fruta da oliveira *Olea europaea L*

O Azeite, ao contrário dos outros óleos ou gorduras vegetais, é extraído de um fruto, a azeitona e não de uma semente. A palavra azeite provém do vocábulo árabe az-zait, sumo de azeitona, sendo também conhecida entre todos nós como “ouro líquido”, graças à denominação dada por Homero, há milhares de anos atrás. O azeite é o elemento principal e diferenciador da Dieta Mediterrânea, uma das dietas mais saudáveis que existem, declarada Patrimônio Imaterial da Humanidade.

Como e quando surgiu o azeite não se sabe ao certo. O mais provável é que a primeira vez que se extraiu o óleo do fruto do zambujeiro (oliveira selvagem) tenha sido acidentalmente, como a maioria das invenções. Sabe-se, contudo, que foram encontrados caroços de azeitona da Era Paleolítica na França e em Biblos; há indícios da existência de oliveiras na Península Ibérica desde o Neolítico; o código de Hamurabi já regulamentava seu comércio cerca de quatro mil anos atrás; e já se comercializava o óleo há três mil anos no Egito.

Segundo opinião corrente, a azeitona é originária da Ásia Menor, mais precisamente entre o Cáucaso e o planalto iraniano, tendo se espalhado pela

Grécia, Itália, França, Mesopotâmia, Península Ibérica, Norte da África e ilhas do Mediterrâneo, sobretudo em Creta. A difusão do azeite pelo do interior destas regiões atravessou diversos acontecimentos históricos.

Assim o descobrimento e uso do azeite, remontam há vários milhares de anos antes de Jesus Cristo, quando os diversos povos que habitavam no mar Mediterrâneo (fenícios, gregos, romanos...) começaram a cultivar oliveiras e a extrair o sumo da azeitona. Porém, foi na Antiga Grécia que a oliveira, seu fruto e o Azeite alcançaram a importância que possuem atualmente. Não é em vão que estes elementos aparecem representados em moedas ou como símbolos da imortalidade nos túmulos. Nessa época, era inclusivamente costume entregar coroas com ramos de oliveira aos atletas nos Jogos Olímpicos. A título de curiosidade, acrescentamos ainda que os ramos entregues aos vencedores eram cortados com uma faca de ouro, por um menino de 12 anos, cujos pais tinham que estar vivos. Nessa mesma competição esportiva, os atletas untavam seus corpos com azeite, antes e depois da prática esportiva, para receber massagens, tradição que ainda hoje se mantém, na medida em que as massagens realizadas com Azeite são muito comuns.

A integração da oliveira e da azeitona cultura popular também alcança o terreno religioso. Conforme a mitologia grega, Aristeu foi o responsável pela sua divulgação na Península Balcânica, pelo mar Egeu e posteriormente, pela Sardenha e Sicília, onde foi considerado o inventor do azeite e da prensa usada para a sua respectiva fabricação. Não obstante, foi durante a época do Império Romano quando este produto alcançou o seu auge e se expandiu por toda a bacia mediterrânea até chegar a Hispânia (nome atribuído a Espanha quando ainda era uma província do Império Romano). Região que produzia um ouro líquido de alta qualidade e que atualmente se converteu no maior produtor deste produto.

O azeite de oliva é um tipo de óleo extraído da azeitona, o fruto da oliveira. Uma pesquisa publicada no New England Journal of Medicine comprovou que a dieta mediterrânea, cuja base é o azeite de oliva extra virgem, castanhas, peixes e vegetais, é capaz de reduzir em 30% o risco de doenças cardiovasculares. O azeite de oliva não só ajuda a diminuir o mau colesterol (LDL) como aumenta o bom colesterol (HDL). Isso ocorre graças a presença de antioxidantes e gordura monoinsaturada ômega-9 do azeite.

O azeite de oliva é rico em gordura monoinsaturada, um tipo de gordura que é benéfico à saúde do organismo. Ela atua na redução do colesterol LDL (considerado ruim) e contribui para melhorar os níveis circulantes do colesterol HDL (considerado benéfico ao corpo). Esta gordura também tem efeito anti-inflamatório, que pode evitar problemas no cérebro, entre muitos outros benefícios. O óleo também é fonte de vitamina E, potente antioxidante que inibe a síntese do colesterol ruim e evita a oxidação celular, contribuindo para maior sobrevivência de células saudáveis no organismo. O azeite também carrega uma série de compostos antioxidantes, como os polifenóis, no entanto a versão extra virgem é a mais rica nessas substâncias, porém os outros tipos também possuem boas quantidades.

O aquecimento do azeite de oliva extra virgem faz com que as moléculas nele presentes se oxidem. A oxidação retira do produto as características benéficas e confere a ele características pró-inflamatórias, prejudiciais à saúde. A sugestão é que se utilize manteiga, e não este azeite, para refogar, saltear, fritar seus alimentos. Usar óleos comuns para essa finalidade é ainda pior, pois eles são ainda mais vulneráveis à oxidação.

Benefícios do azeite: 1 - Regula o colesterol, pois os tocoferóis, substâncias antioxidantes presentes no azeite, parecem ter um efeito inibitório na síntese de colesterol ruim, o LDL, reduzindo seus níveis e outros fatores causadores de doenças cardiovasculares. Este óleo é rico em ômega-9, uma gordura monoinsaturada, que também é benéfica para o coração e ajuda a regular o colesterol, pois aumenta os níveis de HDL, o colesterol bom, e não eleva o LDL; 2 - Protege o coração: Os antioxidantes diminuem a síntese do colesterol ruim, LDL, que em excesso se acumula dentro das paredes das artérias do coração, formando as placas de gordura e tornando os vasos mais estreitos. O estreitamento ou entupimento dos pequenos vasos sanguíneos é a principal característica da aterosclerose, que é estabelecida quando o fluxo sanguíneo para o coração fica prejudicado. Sem o sangue necessário, o coração fica carente de oxigênio e de nutrientes vitais para que ele opere de forma adequada. O processo também pode elevar a pressão arterial, favorecendo o risco de infartos e derrames. Uma pesquisa da Universidade de Navarra, na Espanha, concluiu que uma dieta rica em azeite de oliva virgem pode prevenir ou até mesmo reverter a aterosclerose; 3 - Ajuda a emagrecer: Muitas pessoas podem até estranhar que um óleo seja capaz de ajudar

a diminuir o ponteiro da balança, mas o azeite de oliva assume esse posto. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Viena, na Áustria, e Universidade Técnica de Munique, na Alemanha, concluiu que o azeite de oliva contribui para a perda de peso. O estudo apontou os compostos de aroma deste óleo como os responsáveis pelo emagrecimento, pois eles são capazes de regular a saciedade.

Babosa



Nome científico: *Aloe vera*

Nomes populares: Babosa, Erva-babosa, erva de azebre, caraguatá de jardim, aloe-vera.

A denominação '*aloe*' deriva do grego, *alóe*, do árabe, *alloeh* e do hebraico, *halal*, apresentando o mesmo significado nos três casos, que corresponde à "substância amarga e brilhante", enquanto *vera* significa verdadeira. São nativas do norte da África, habitam os desertos e estepes africanas e adotam a forma de cacto. Ela precisa de luz solar direta e de um solo bem drenado. Como a Aloe vera é uma planta originária de regiões desérticas, ela consegue sobreviver bem em habitats hostis, onde poucas espécies vegetais conseguem. Por isso se adaptou bem a diversas outras regiões do mundo, especialmente ao Cerrado brasileiro. A parte usada da planta para fins medicamentosos e alimentícios é a folha. Sugere-se que a planta não seja regada por cinco dias antes de sua colheita, para que se concentre seus princípios ativos. Na região central dessas folhas, a epiderme apresenta a seiva bruta contida em túbulos, dando origem a uma substância mucilagínosa composta principalmente por polissacarídeos, que é denominada gel

de babosa. As folhas apresentam também um exsudato amarelado que é formado principalmente por derivados antraquinônicos, como a aloína, a emodina, pigmentos, substâncias inseticidas e conservantes.

A Babosa é uma planta nativa das zonas secas, do Sul e leste da África; natural no norte da África. Está disseminada por muitos países de clima quente e úmido de quase todos os continentes. No Brasil encontra-se no sul, centro oeste e nordeste de preferência. A parte empregada é a folha, retirando-se a epiderme (pele) usando-se o seu recheio.

A babosa é uma daquelas ervas que são companheiras antigas da Humanidade; Cleópatra já se beneficiava das propriedades rejuvenescedoras dos aloés sobre a cútis e o cabelo, para manter sua beleza. Muçulmanos, maometanos e judeus a usavam penduradas nas portas como proteção para todos os males. Perto de Meca era plantada ao lado dos túmulos para dar paciência aos mortos.

A *Aloe vera* entra na composição de vários xampus e cremes feitos com a polpa branca de suas folhas. Os princípios ativos agem na multiplicação celular e aceleram a cicatrização, e funcionam ainda como antisséptico. Em alguns casos, é justamente essa propriedade que evita a queda de cabelos. Ela também ajuda na cicatrização de feridas.

Fins medicinais: tem sido usada em queimaduras, feridas, picadas de insetos (aplicação direta sobre a área afetada), no combate à caspa, aos piolhos, lêndeas, desodorante para pés, revitaliza e suaviza a pele.

Como usar: Esfregue folhas de babosa cozidas no couro cabeludo. Deixe agir durante 15 minutos e enxágue. Outra opção é cortar as folhas pela base deixando escoar o sumo gosmento. Passe-o então nos cabelos. E saiba: ele dura apenas 2 dias na geladeira.

Uso externo: A folha; seiva e polpa é usada em queimaduras (cataplasma 3 vezes ao dia), antioftálmica, entorse, contusão, retite, hemorróidas, dor reumática, queda de cabelo. A resina, polpa, tintura e suco das folhas: antiinflamatória; analgésica; anti-séptica; emoliente; adstringente; colerética; vulnerária e anticancerígena.

Uso interno:

Suco fresco: anti-helmíntico. Descasque duas folhas de babosa e retire a polpa, tire inclusive a parte amarelada deixando apenas o gel transparente. Bata no liquidificador com um litro de água e uma colher de sopa de mel. Beba na hora pelo menos uma vez ao dia. Faça uma proporção de 100g de polpa para 1 litro de água. A quantidade recomendada é tomar apenas cerca de 20 ml do suco de 2 a 3 vezes por dia, pois seu consumo em excesso pode causar náuseas, dores abdominais e diarreias, devido à presença da aloína, uma substância que irrita o intestino.

Resina: laxante. Deixar as folhas penduradas com a base cortada para baixo por 1 ou 2 dias, esse suco é seco ao fogo ou ao sol. Quando bem seco, pode ser transformado em pó, aí 0,1 a 0,2 g dissolver em água com açúcar.

Tintura: 50 g de folhas descascadas, trituradas com 250 ml de álcool e 250 ml de água. Coar em seguida - usar em compressas e massagens nas contusões; entorse, dor reumática.

Contraindicações: Embora possa ser ingerida em condições especiais evite seu uso interno pois tem resinas que irritam o estômago e o intestino, podendo causar cólicas, hemorragias e nefrites. Além disso, é tóxica ao fígado. De preferência ao uso externo. O consumo do suco de babosa pode causar espasmos abdominais e irritação renal. Além disso, seu uso constante pode causar constipação intestinal, pois o intestino ficará dependente da ação do suco para funcionar. O uso do suco de babosa está contraindicado para mulheres grávidas, idosos e pessoas que usam medicamentos para controlar a pressão e para problemas no coração.

Banana



Nome científico: *Musaceae*

Nome comum: banana, pacoba ou pacova (banana da terra)

O cultivo de bananas pelo Homem teve início no sudeste da Ásia. Existem ainda muitas espécies de banana selvagem na Nova Guiné, na Malásia, Indonésia e Filipinas. Indícios arqueológicos e paleoambientais recentemente revelados em Kuk Swamp, na província das Terras Altas Ocidentais da Nova Guiné, sugerem que esta atividade remonta pelo menos a até 5000 a.C., ou mesmo a até 8000 a.C. Tais dados tornam, esse local, o berço do cultivo de bananas. É provável, contudo, que outras espécies de banana selvagem tenham sido objeto de cultivo posteriormente, noutros locais do sudeste asiático.

A banana é mencionada em documentos escritos, pela primeira vez na história, em textos budistas de cerca de 600 a.C. Sabe-se que Alexandre, o Grande comeu bananas nos vales da Índia em 327 a.C. Só se encontram, porém, plantações organizadas de banana a partir do século III na China. Em 650, os conquistadores Islâmicos levaram-na à Palestina. Foram, provavelmente, os mercadores árabes que a divulgaram por grande parte de África, provavelmente até à Gâmbia. A palavra banana teve origem na África Ocidental e, adoptada pelos portugueses e espanhóis, veio a ser usada, por exemplo, na língua inglesa.

Nos séculos XV e XVI, colonizadores portugueses começaram a plantação sistemática de bananais nas ilhas atlânticas, no Brasil e na costa ocidental africana. Mas elas permaneceram desconhecidas, por muito tempo, da maior parte da população europeia. Por isso, Júlio Verne, na obra "A volta ao mundo em oitenta dias" (1872), descreve-a detalhadamente, pois sabe que grande parte dos seus leitores a desconhece. Algumas fontes referem que já existiam espécies nativas de bananeira na América pré-colombiana, as bananas-da-terra.

A banana é uma das frutas mais consumidas no mundo inteiro. Sua popularidade pode muito bem estar na variedade de sabores entre cada espécie e os variados usos que ela tem na cozinha, seja madura ou ainda não. A banana é tão útil em receitas, que até as folhas, o tronco e a flor da bananeira são utilizados em algumas receitas.

Apesar de ser conhecido como uma fruta que prende o intestino, cada banana tem pelo menos 1 g de fibra. O segredo é consumir essa fruta bem madura, pois assim as suas fibras vão estar prontas para ajudar no trânsito intestinal. Ao contrário, quem deseja controlar a diarreia, deve consumir a banana ainda meio verde, pois dessa forma as suas fibras servirão para prender o intestino.

Casca da banana: Apesar de parecer não utilizável, a casca da banana contém vários nutrientes, açúcares naturais como a glicose e sacarose e minerais. Com isso, pode ser aproveitada no consumo alimentício, proporcionando baixo custo sem deixar para trás o bom paladar. São diversos os exemplos pelos quais se pode aproveitá-la, como o brigadeiro de casca de banana, o bolo de casca de banana, a farinha, o bife empanado de casca de banana e vários outros.

Umbigo, flor, coração ou mangará da banana: Da parte inferior do cacho da banana ainda imaturo (ou verde, como se usa dizer), sai um pendão e, em seu extremo, destaca-se um cone de coloração e consistência diferenciadas, que é a flor da bananeira. Popularmente, a flor da bananeira é chamada de umbigo [do cacho] da banana, coração da bananeira, mangará ou apenas umbigo da banana, que, cozido e preparado com outros ingredientes, é comestível de requintado sabor e alto valor nutricional. Do cacho da banana sai um pendão. No final deste, há um cone roxo. Seu miolo é comestível e é conhecido como umbigo de banana, podendo também ser chamado de coração da bananeira. Várias receitas culinárias usam o umbigo da banana: cozido com bacalhau, ou carne moída, ou linguiça de porco defumada;

temperado e refogado simples; entre outras. A tradição popular reporta ainda outros usos para o umbigo da banana. Alguns preparados caseiros com fins medicinais, como xaropes, são considerados eficazes. Para ser utilizado como comestível (ou em preparações medicinais caseiras), o umbigo da banana precisa ser cortado, na posição certa (não muito próximo das pencas, apenas o bastante para se retirar o cone arroxeadado do cacho ainda imaturo ou verde), o que favorece, pelo fluxo forçado da seiva, o amadurecimento do próprio cacho. Do cacho já maduro, não mais se aproveita o umbigo da banana, que terá escurecido e perdido o viço e uso culinário ou medicinal, aproveitando-se apenas como adubo.

Ainda mais potente do que a fruta fresca é a biomassa de banana verde, pois tem um alto teor de fibras e é naturalmente um alimento prebiótico, que favorece a saúde da flora intestinal.

Uso: redução da pressão arterial, osteoporose, preservação da visão, contra o estresse e a depressão, perda de peso, fonte de ferro.

Contraindicação: essas frutas devem ser evitadas por pessoas com prisão de ventre, pelo menos até que o trânsito intestinal esteja normalizado.

Berinjela ou Beringela



Nome científica: *Solanum melongena*

Nome popular: Berinjela, Beringuela, Beringela

A berinjela é o fruto da planta *Solanum melongena*, uma solanaceae arbustiva, anual, originária da Índia, considerada de fácil cultivo nos trópicos, e que pertence à mesma família do pimentão. É sensível ao frio, às geadas e ao excesso de chuva na altura da floração. A berinjela é um fruto originária da Índia. De acordo com alguns historiadores, seu cultivo teve início há cerca de quatro mil anos, como planta ornamental. Chegou à Europa no século XIII, através dos árabes da Península Ibérica. Em regiões de clima quente, a época de plantio dura o ano todo. Existe uma grande variedade de berinjelas, que se diferencia pelas cores. As mais comuns são da cor vermelho escuro ou roxo. O fruto tem polpa macia e flexível e uma película lisa e lustrosa que o envolve. A berinjela é rica em proteínas, vitaminas A, B1, B2, B5, C, e minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio. É

muito digestiva, nutritiva e laxante. Ajuda a diminuir o colesterol no sangue e a baixar os níveis de triglicérides.

A eficácia da berinjela no tratamento de hipercolesterolemia e no controle do colesterol é controversa. Uma pesquisa realizada no Instituto de Biociências da UNESP de Botucatu - São Paulo teria mostrado que a berinjela pode reduzir até 30% as taxas do colesterol em coelhos. Os mesmos resultados em coelhos não foram observados em outros animais de experimentação. A administração de berinjela a ratos não provocou redução do colesterol.

Em pacientes, foi observado que algumas pessoas reduzem expressivamente seu colesterol plasmático com a ingestão do suco de berinjela, enquanto outras não apresentam a mesma resposta. Um estudo clínico do Instituto do Coração de São Paulo não confirmou tais resultados; o trabalho publicado afirma que a berinjela não deve ser encarada como substituto de estatina. A berinjela necessita de maiores estudos e esclarecimentos sobre o eventual efeito em humanos. Ainda não se sabe qual o princípio ativo responsável pela redução das taxas de colesterol, mas os cientistas suspeitam de um alcaloide existente na berinjela.

Por ser essa fruta rica em proteínas, vitaminas (A, B1, B2, B5, C), minerais (cálcio, fósforo, ferro, potássio, magnésio) e alcaloides, que atuam diminuindo a pressão sanguínea, prevenindo a arterosclerose, os naturalistas recomendam o seu consumo para prevenir alguns males referentes ao fluxo sanguíneo. Também é recomendada nos casos de artrite, apresentando bons resultados na gota e no reumatismo, bem como na diabetes e nas inflamações da pele em geral. É também muito digestiva, nutritiva e laxante, por esse motivo é indicada nos casos de desnutrição, indigestão e prisão de ventre. O consumo da berinjela está também indicado para problemas do fígado e do estômago. Para efeito medicinal, também pode ser usada cortada em pedacinhos com casca e colocado em um vasilhame de água na geladeira e beber 200 ml três vezes ao dia (nos casos de crise: diabetes alta, hipertensão) e para manutenção diminuir a dose. Não deve ser usada com frequência, para que não haja hipoglicemia ou outros problemas de saúde. Usar 15 dias e descansar uma semana e continuar se precisar após os exames. Não deve ser usado para perda de peso, pois se a pessoa não tiver nenhum desses problemas de saúde como diabetes, hipertensão e outros, pode ser danoso para a mesma, podendo causar, inclusive, baixa da hemoglobina, causando anemia. As

melhores berinjelas são as de estrutura firme e cascas bem brilhantes. As opacas e amolecidas já estão velhas e perderam um pouco suas propriedades nutricionais.

Suco: existem várias maneiras – 1 Corte a berinjela em pequenos pedaços, sem retirar a pele, a quantidade suficiente para encher dois terços de um copo. Após colocar a berinjela no copo encha-o de água e coloque no frigorífico (geladeira) a macerar, no dia seguinte coe e beba em jejum, pode adicionar-lhe sumo de limão, laranja ou abacaxi a gosto. Tome-o durante três dias em jejum e descanse um. 2 - Corte uma fatia média de berinjela e meia maçã, sempre com casca, cubra com água e triture muito bem. tome de seguida; 3 - Corte a berinjela sem a descascar, junte-lhe uma fatia ou rodela de abacaxi (não retire o centro), adicione uma colher de sementes de linhaça e cubra com água e bata muito bem. Beba um copo cerca de 30 minutos antes de cada refeição. 4 - Corte uma berinjela em pedaços, junte litro e meio de água, guarde no frigorífico ou geladeira durante a noite, vá bebendo a água do preparado durante o dia (redução do colesterol). 5 - Uma berinjela, Quatro laranjas, Açúcar ou adoçante quanto baste, Para fazer esse suco é necessário ter uma liquidificadora. Lave a berinjela e corte aos cubinhos pequenos e faça a mesma coisa com a laranja, descasque e corte aos bocadinhos. Agora ponha tudo na liquidificadora, recupere o suco e beba. Esse suco bebido de manhã, ajuda a baixar o colesterol.

Chá de Berinjela, bom para reduzir o colesterol. Ingredientes: 1/2 beringela, 1 litro de água, açúcar ou adoçante. Numa panela ponha a água com a berinjela previamente lavada cortada aos cubos, até a água ferver. Depois da água ferver, retire do lume e deixar estar um minuto. Coar e beber durante o dia. Se não beber tudo durante o dia conservar no frigorifico no máximo dois dias.

Contraindicações: apesar de tantos benefícios, se consumida de forma exagerada (como qualquer outro alimento e bebida) a água de berinjela pode causar efeitos colaterais desagradáveis, tais como enxaqueca, diarreia, desconforto e dores abdominais, queda de pressão e envelhecimento precoce, devido à formação de radicais livres.

Camomila



Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nomes populares: Camomila-vulgar, camomila-comum

Uma das plantas mais usadas popularmente, ela tem presença garantida na grande maioria das chaleiras. Tanto que é um dos chás considerados mais seguros. A erva é muito usada para acalmar cólicas e como anti-inflamatória, graças ao camazuleno, óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Suas flores são lotadas de substâncias emolientes, que ajudam a manter a hidratação da pele. Por isso a camomila é muito usada na indústria de cosméticos em sabonetes, colônias e xampus.

Fins medicinais: É usada com tônico digestivo, facilita a eliminação de gases e estimula o apetite. A infusão concentrada pode ser usada em bochechos para tratar inflamação das gengivas. Também alivia dores musculares, na coluna e ciáticas.

Como usar: Para aliviar irritações de pele use 6 colheres de sopa de flores frescas de camomila para preparar uma infusão com 1 litro de água. Aplique o líquido em compressas sobre a área afetada.

Contraindicação: Algumas pessoas têm alergia à erva. E o excesso sempre pode causar mal-estar, enjoo e vômitos. Deve ser evitada por grávidas e por quem estiver tomando remédios anticoagulante

Canela



Nome científico: *Cinnamomum verum*

Nomes populares: Aneleira, caneleira-da-índia, caneleira-de-ceilão, cinamomo, pau-canela

A casca marrom do tronco da canela que chegou a ser a especiaria mais procurada na Europa no século 16. Muito empregada na culinária e até na indústria cosmética - em perfumes e sabonetes --, ela também é usada como remédio. Há quatro mil anos, na China, já era empregada para tratar problemas gastrointestinais e cólicas menstruais. O óleo essencial, rico em cinamaldeído, age também contra vários micro-organismos e fungos. E, de quebra, inibe moléculas envolvidas no processo inflamatório.

Fins medicinais: Contra gases e má digestão.

Como usar: Faça uma decocção com a casca desidratada usando 1 colher de café para cada xícara de água.

Contraindicação: Em indivíduos sensíveis, a canela pode despertar reações alérgicas.

Capim-limão (falsa cidreira)



Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Nomes populares: Capim-catinga, capim-cheiroso, capim-cidreira, capim-de-cheiro, sidró, vervena.

Na culinária tailandesa, essa erva de origem asiática aparece como condimento. Mas na América do Sul é uma das plantas mais usadas na medicina popular, tanto como analgésico quanto para tratar problemas gastrointestinais. Ela ainda é ingerida como um sedativo bem leve. O capim-limão também é conhecido como falsa erva-cidreira: apesar de serem duas plantas de aparência bem diferente, acabam sendo confundidas, talvez por causa do forte cheiro cítrico de ambas.

Fins medicinais: O chá de capim-limão também é indicado para ajudar no trabalho estomacal, para expulsar gases, além de ser ligeiramente analgésico e anti-reumático.

Como usar: Para diminuir a ansiedade, coloque em 1 xícara de chá de água fervente, coloque 1 colher de sopa de folhas frescas picadas. Se quiser, acrescente gotas de limão e adoce com mel.

Contraindicação: Em geral é seguro, mas não deve ser usado na gravidez nem para dores abdominais de causa desconhecida.

Carqueja



Nome científico: *Baccharis genistelloides*

Nomes populares: Carqueja-amargosa, amargosa, vassoura, bacanta, carque

Extremamente popular no Brasil, ao que parece ela teria sido introduzida aqui pelos escravos africanos. A planta é uma boa pedida quando aquela refeição pesada cai mal e o estômago parece de chumbo: sabe-se que seus óleos essenciais, como o carquejol, atuam nas células hepáticas aumentando a produção da bile. A carqueja também está lotada de componentes amargos, o que também favorece o trabalho do fígado e a digestão. Ela tem ainda um efeito diurético, ajudando a eliminar toxinas.

Fins medicinais: A carqueja reduz as taxas de açúcar no sangue e tem propriedades anti-úlcera e anti-inflamatórias, o que ajuda no tratamento de artrites. É eficaz no tratamento

Como usar: Para auxiliar na digestão, prepare um chá com 1 colher de sopa da erva para cada xícara de água e tome até 3 vezes ao dia.

Contraindicação: Estudos não apontam toxicidade renal ou hepática, mas há risco de queda na pressão arterial. Por isso não deve ser usada por quem tem problemas de pressão baixa ou toma remédios contra a hipertensão. Também é contraindicada em casos de diarreia crônica. Por falta de estudos conclusivos, grávidas devem evitá-la, principalmente no primeiro trimestre.

Cavalinha



Nome científico: *Equisetum arvense*

Nome popular: rabo-de-cavalo, cola-de-cavalo, milho-de-cobra, cauda-de-raposa, cana-de-jacaré, erva-canudo, lixa-vegetal, cavalinha-dos-campos, Cauda-de-cavalo.

A cavalinha é uma planta medicinal originária das áreas pantanosas de quase todo o Brasil. O nome em latim, *Equisetum arvense*, significa “rabo de cavalo dos campos”. Durante o período em que a Terra concentrava maiores taxas de carbono, a cavalinha era uma erva dominante que chegava a atingir mais de 12 metros de altura. Seu método de reprodução se dá por meio de esporos ao invés de utilizar o método da polinização. A cavalinha é uma planta perene, que tem cor verde escura oca e geralmente pode ser encontrada em áreas úmidas e tem uma grande quantidade de cristais de silício (ou areia) em seu tecido. A *Equisetum arvense* faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), constituída de espécies vegetais com potencial de avançar nas etapas da cadeia produtiva e de gerar produtos de interesse do Ministério da Saúde do Brasil.

A cavalinha é rica em minerais que podem ajudar na recuperação de fraturas e cortes nos ossos, carne e cartilagem, além de melhorar o tempo de coagulação do sangue. O alto teor de sílica em sua composição fortalece os tecidos conjuntivos do corpo e beneficia pacientes com artrite reumatoide. Em algumas formas de tuberculose, ajuda a isolar os focos da doença nos pulmões. Ensaio clínicos demonstraram que o ácido silícico solúvel promove a formação de leucócitos, estimulando as defesas do próprio organismo e auxiliando no processo de cura natural. É benéfica contra problemas brônquicos, reumatismo e gota. Na medicina alternativa, a cavalinha é utilizada cataplasma para o tratamento de feridas. Ducha para leucorreia. Embebição para chulé. Lavagem para fortalecer os cabelos e líquido para limpeza bucal para gengivite. O chá de cavalinha pode ser preparado e borrifado em ervas de jardim e prevenir o ataque de fungos. A erva é composta de flavonoides, princípio amargo, alcaloides (equisetonina, nicotina, palustre, palustrina), sílica, cálcio, manganês, magnésio, enxofre, fitosteróis e tanino.

Indicações: diurética, aceleração do metabolismo; redução da oleosidade da pele e combate e previne o aparecimento de espinhas, ação antioxidante, anti-inflamatória, antimicrobiana, osteoporose, Bronquite, tosse, resfriado e gripe, amigdalite, gengivite e feridas bucais.

A parte usada da Cavalinha é seu talo seco para fazer chá, banhos e cataplasmas.

Chá de cavalinha para problemas renais e como enxugante bucal: Colocar 1 colher (de sopa) de Cavalinha em 1 xícara de água e deixar repousar por 5 minutos. Depois coar e beber até 3 xícaras por dia, também é um ótimo enxugante bucal

Banho para reumatismo: Colocar 3 punhados de talos secos na água do banho e permanecer mergulhado na água por 5 a 10 minutos. Depois lavar a pele normalmente.

Contraindicações: está contraindicada para grávidas e lactantes, assim como para pacientes com insuficiência cardíaca ou renal. Pessoas com diabetes devem ter cuidado ao tomar o chá de cavalinha e monitorar seus níveis de açúcar no sangue, pois o seu consumo pode favorecer o desenvolvimento de hipoglicemia (taxas baixas de glicose no sangue). O uso da cavalinha deve ser a curto prazo e durar até dois meses. Ao utilizar um suplemento à base da planta, recomenda-se

fazer uma pausa de uma semana após um mês de uso, antes de retornar ao consumo.

Citronela



Nome científico: *Cymbopogon nardo*

Nome popular: citronela de java e citronela do ceilão

Pertence à família das gramíneas, e cresce facilmente em qualquer tipo de solo. A origem da Citronela é em países da Índia, Ásia, Indonésia e Sri Lanka, o ciclo de vida é constante e o clima ideal para seu cultivo é o Tropical, SubTropical, Oceânico e Equatorial. A planta aromática é popularmente conhecida por seu efeito positivo quando se pretende afastar mosquitos e borrachudos. Seu óleo essencial, inclusive, é muito usado na fabricação de repelentes contra esses insetos, além de velas, loções e óleos que são muito usados no verão, principalmente.

Seu óleo é extraído por um método conhecido como arrasto de vapor. Nele, as folhas recebem constantemente uma grande quantidade de vapor d'água aquecido em uma caldeira. Quando passa pelas folhas, o vapor leva o óleo essencial, que é separado da água posteriormente por meio de condensação.

Usos: Suas propriedades envolvem sua ação como insetífuga, calmante, bactericida, febrífuga, sudorífica e carminativa. Pode ser usada, além de repelente, como um medicamento para febres intestinais e distúrbios digestivos. A planta também é muito usada na aromaterapia, e pode ser cultivada em casa.

Repelente: Para isso, basta alguns passos simples: corte alguns pequenos pedaços da folha da citronela e coloque em um prato, no ambiente em que deseja que aja como repelente. Troque todos os dias. Além disso, ela funciona como repelente quando está plantada, mas para isso é necessário que seu plantio seja feito onde haja corrente de ar. A citronela diminui as chances de ocorrência do inseto transmissor da dengue.

Contraindicação: Não foram encontrados, na literatura consultada, contraindicações da citronela. A planta, no entanto, quando em contato com a pele, pode causar alergia

Coentro



Nome científico: *Coriandrum sativum*

Nomes populares: Não Há registros

Esse tempero que empresta seu sabor forte a comidas tipicamente nordestinas, como o vatapá, foi trazido da África pelos escravos. Depois se tornou popular em todo o país, principalmente na Bahia. Mas, ao mesmo tempo que serve para condimentar pratos da nossa culinária, alguns nem tão leves, ele facilita a digestão e alivia cólicas estomacais. Tudo graças às suas mucilagens, substâncias capazes de proteger a mucosa do estômago e do intestino.

Fins medicinais: O coentro é apontado como um remédio contra a ansiedade.

Como usar: Para combater gases e cólicas faça uma tintura com 1 colher de sopa de sementes de coentro secas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 60%, que pode ser encontrado em farmácias. Deixe macerar por 5 dias e coe a mistura. Dilua 20 gotas em 1 copo de água e beba.

Contraindicação: As folhas usadas como tempero são tóxicas se consumidas em grandes quantidades - o que seria necessário para obter um efeito medicinal. Por isso, para aliviar problemas digestivos, recomenda-se as sementes.

Confrei



Nome científico: *Symphytum officinale* L.

Nome popular: consólida, consólida-do-cáucaso, consolda, consolda-maior, consolda-menor, capim-roxo-da-rússia, erva-do-cardeal, língua-de-vaca, orelha-de-vaca, orelha-de-asno e orelha-de-burro.

Original do centro e norte da Europa e da Ásia temperada, o confrei chegou ao Brasil na década de 1980 e se adaptou muito bem. É uma planta de fácil e vasto cultivo, mas não consegue sobreviver longe da água. É uma ótima cicatrizante, analgésica e anti-inflamatória planta.

O confrei é uma planta que possui muitos benefícios medicinais, é uma ótima cicatrizante, analgésica e antiinflamatória. Mas é preciso ter cuidado com o uso dessa planta, pois foi encontrada nela uma substância tóxica para o fígado, quando tomada internamente, podendo vir a causar hepatotoxicidade.

O confrei é indicado para: abscessos, afecções ósseas, bócio, bronquite, cefalalgias, contusão, debilidade, deslocamentos, dores, cortes, febre, feridas, fígado, fissuras, fraturas, furúnculos, gastrite, hematomas, hemorragia pulmonar,

hepatite, pele, pressão arterial, queimaduras, picadas de insetos, psoríase, resfriados, reumatismo, rins, sinusite, tosse etc.

Receitas medicinais caseiras

Para úlceras varicosas, feridas, cortes, queimaduras e hematomas: Em um pilão, coloque 1 colher de sopa de folhas frescas fatiadas ou do rizoma e meio copo d'água. Amasse bem e coe em um pano. Aplique em compressas no local afetado (que deve estar limpo) durante uma semana.

Para fissuras anais e da mama: Coloque 3 colheres de sopa de folhas frescas e 3 colheres de sopa de quiabo verde, picadas, em 1/2 litro de água potável. Deixe descansar durante 1 noite e coe. Aplique no local necessário com um algodão, suavemente.

Contraindicação: O confrei é uma planta perigosa e deve ser usada apenas externamente, a não ser sob orientação médica. O uso interno pode provocar intoxicação no fígado, câncer e irritações gástricas. O Ministério da Saúde do Brasil proibiu o uso interno do confrei. Grávidas não devem utilizar a planta, também as pessoas que têm câncer, por que pode acabar aumentando a lesão.

Couve



Nome científico: *Brassica oleracea*

Acredita-se que a couve selvagem foi trazida para a Europa por volta de 600 aC por grupos de peregrinos Celtas. Foi cultivada Grécia antiga e na civilização romana que a manteve em alta conta, como uma panacéia geral capaz de tratar uma série de condições de saúde. Não está claro quando e onde a couve que conhecemos hoje foi desenvolvida, o cultivo da couve espalhou-se por toda a Europa do norte para a Alemanha, Polónia e Rússia, onde se tornou um vegetal muito popular em culturas alimentares locais.

Os italianos são creditados com o desenvolvimento da couve lombarda. Rússia, Polónia, China e Japão são alguns dos principais produtores de couve atualmente. As couves têm sido incluídas na alimentação desde as primeiras civilizações, acompanhando a história desde os cartagineses até aos dias de hoje. Incluídas nas hortas dos cartagineses, na base da alimentação na Roma Antiga e na Alta Idade Média as couves eram típicas da alimentação das classes socioeconómicas mais desfavorecidas, servidas como acompanhamento ou na sopa. Durante o século XII e até ao XV as couves estavam associadas à alimentação dos camponeses pelo facto de crescerem perto da terra contrariamente ao verificado com os frutos.

Somente após o século XVIII é que as couves começaram a surgir na alimentação da burguesia, como ingrediente das sopas.

Tipos de Couve Mais Consumido no Brasil: O Couve-manteiga, ela é a mais comum nas receitas brasileiras, apresentando filhas lisas, levemente onduladas e com coloração verde-escura. Seus nutrientes são inúmeros, como vitaminas A, B6 e C, fibras e uma série de antioxidantes. O Couve-de-Bruxelas - De sabor amargo e que lembra levemente o repolho, conta com boas quantidades de sulforafano, substância que atua para a redução da pressão arterial, garantindo a saúde do coração; O Couve-Galega, suas folhas são mais largas e rijas, por isso, não é difícil identificá-la. A presença de vitamina C e do ácido fólico colabora para a proteção do sistema imunológico e dos glóbulos vermelhos do sangue; O Couve-Flor, também é rica em sulforafano, além de conter fibras, que auxiliam com eficácia o processo digestivo; O Couve-coração-de-boi, menos comum que as outras versões, esse tipo é caracterizado pelas folhas grandes e pelo formato, que lembra um coração; O Couve-rabano, a hortaliça é conhecida pela parte de baixo do pé, que lembra um bulbo exposto, que também pode ser consumido, além das folhas.

O suco de couve crua é especialmente eficaz como remédio contra as lombrigas, nomeadamente nas parasitoses intestinais infantis. Não só é barato como também, e ao contrário dos específicos vermífugos frequentemente tóxicos, é absolutamente inofensivo. O suco das folhas é usado para problemas de estômago, anemia, e para tirar a dor de machucados. Se se deseja conservar o valor medicinal da couve, devido ao seu conteúdo em vitaminas, minerais, ácido láctico e colina, o consumo deverá ser a cru.

Esta hortaliça é um ótimo remineralizante para o organismo, é laxante pela sua grande quantidade em fibras, e boa para a asma e bronquite. Além disso, a couve é muito boa para combater as enfermidades do fígado, como a icterícia e os cálculos biliares, assim como os cálculos renais, as hemorróidas, e as menstruações difíceis ou dolorosas. Em suco, é um tônico excelente, muito recomendado às crianças em fase de desenvolvimento. O caldo da couve cozida é indicado nas enfermidades da pele. A couve dissolve também os cálculos, combate a artrite, desinfeta o intestino, cura as úlceras gástricas e dá ótimo resultado no combate a vermes. Em caso de febre, aplica-se à cabeça do enfermo cataplasma refrescante de folha de couve, que serve, também, para tratar feridas inflamadas.

As folhas de couve cozidas ao vapor e aplicadas topicamente de hora em hora, em forma de cataplasma quente, são boas para combater a gota, a artrite, as dores reumáticas em geral, e as nevralgias. Também tiram a dor em casos de inflamação dos rins e do fígado.

Uso medicinal da planta: alguns autores afirmam que a couve é remineralizante forte, laxante, oxidante e boa para asma e bronquite. Médicos naturistas têm utilizado a couve-flor no tratamento de graves disenterias, com esplêndidos resultados, ministrando-as simplesmente fervida em água, com um pouco de manteiga, pão torrado e sal. Além disso, a couve é muito boa para combater enfermidades do fígado, como icterícia e cálculos biliares, assim como os cálculos renais, hemorróidas, colite ulcerosa, menstruação difícil ou dolorosa. Por seu conteúdo em iodo, a couve dá excelentes resultados contra o bócio exoftálmico, caso em que se usa, de preferência, couve vermelha ou verde. As couves verdes, mais ricas em sais minerais do que as brancas, se utilizam contra a anemia e clorose. Podem ser utilizadas nessas doenças em mistura com espinafre, cenoura, alface, picados bem finos, na dose de uma a duas colheradas em cada refeição, juntamente com outros alimentos. Sucos sempre saudáveis O suco de couve é tônico excelente, muito recomendado às crianças em fase de crescimento. Dissolve cálculos, combate artrite, desinfeta intestinos, cura úlceras gástricas e dá ótimo resultado como vermífugo. Dá-se às crianças às colheradas. Também é boa para expulsar solitárias. Suco das folhas de couve, esfregado sobre o couro cabeludo, ajuda o crescimento do cabelo. Com o suco da couve vermelha prepara-se xarope calmante e peitoral, que se emprega especialmente para curar enfermidades do peito, particularmente catarros crônicos. O suco de couve serve como tônico mineralizante, vermífugo, estimulador do apetite e como fórmula antidiarréica. Por ser rico em enxofre, serve para combater a seborréia do couro cabeludo. **Decocção** ou xarope Da couve cozida em água se obtém tisana muito eficaz contra tosse, rouquidão, asma e enfermidades dos brônquios. Sua mucilagem, em decocção ou xarope, é usada nas inflamações crônicas dos órgãos respiratórios e na tuberculose pulmonar. O caldo de couve cozida é indicado nas enfermidades da pele. Na escarlatina usa-se o decoto das folhas da couve em forma de banhos mornos.



Cravo-da-índia

Nome científico: *Syzygium aromaticum*

Nomes populares: Rosa-da-índia, craveiro-da-índia, cravoária

Foram os chineses os primeiros a usar a famosa especiaria, tanto como condimento quanto na medicina, séculos antes de Cristo. Por seu aroma, ela também entrava na composição de perfumes e incensos. No século 16 o cravo se tornou uma mercadoria extremamente valiosa e virou alvo de disputa entre portugueses e holandeses. Desembarcou no Brasil pelas mãos dos colonizadores. Até hoje seu óleo é usado na odontologia como analgésico e anti-séptico. Rico em eugenol, ele consegue deter a inflamação nas mucosas e combater inchaços.

Fins medicinais: Parece ter uma ação anticoagulante pois inibe a agregação das plaquetas.

Como usar: Para prevenir gengivites, faça um antisséptico bucal: adicione 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de cravos e deixe amornar por 10 minutos. Coe e faça bochechos enquanto ainda estiver morno, de duas a quatro vezes ao dia. Contra micoses nas unhas usa-se o óleo de cravo, como esmalte, diretamente na unha afetada.

Contraindicação: Grávidas só devem consumir o cravo-da-índia em porções comumente usadas na alimentação, porque qualquer excesso é capaz de provocar contrações no útero. O óleo da planta nunca deve ser ingerido. Ele também pode irritar a pele.

Dente-de-leão



Nome científico: *Taraxacum officinale*

Nomes populares: Alface-de-cão, Soprão, Amargosa, Amor-dos-homens, Coroa-de-monge, Taraxaco.

Suas folhas são amargas e suas flores amarelas podem ser utilizadas em saladas. Na China antiga, a planta era considerada um poderoso remédio para doenças nas mamas. Hoje ninguém discute que o chá da planta alivia distúrbios digestivos. Princípios ativos do dente-de-leão estimulam a produção da bile, que ajuda digerir gorduras. Além disso, a planta também está lotada de betacaroteno, fibras e sais minerais.

Fins medicinais: A espécie age como diurético e laxante suave, além de abrir o apetite.

Como usar: Para distúrbios digestivos faça uma decocção usando 3 a 4 colheres de chá da erva para cada xícara de água.

Contraindicação: Grávidas, mores de 2 anos e quem sofre de cálculos na vesícula devem ficar longe dela. Pelo efeito diurético, cardíacos e quem sobre de hipertensão devem ter cautela. Podem ocorrer queda de pressão, náuseas, vômitos e reações alérgicas.

Embaúba



Figura mostrando a árvore e os frutos da embaúba

Nome científico: *Cecropia pachystachya*

Nomes populares: embaúba, umbaúba e árvore-da-preguiça, imbaiba, umbaubeira, ambaíba, ambaia-tinga e umbaúba-do-brejo e árvore-da-preguiça.

Embaúba é a designação comumente dada a várias espécies de árvores, principalmente as do gênero *Cecropia*, que podem chegar a alcançar 15 metros de altura e é uma das plantas pioneiras da Mata Atlântica. Suas folhas e frutos são os alimentos preferidos do animal preguiça, por esta razão, a embaúba também é conhecida como “árvore da preguiça”; além disso, seus frutos são atrativos a várias espécies de aves, por isso, acabam sendo dispersas rapidamente. As embaúbas são árvores leves, pouco exigentes quanto ao solo, sendo muito comuns e as primeiras a aparecer em áreas desmatadas em recuperação. Por possuírem caule e ramos ocos, as embaúbas vivem em simbiose com formigas, especialmente as do gênero *Azteca*, que habitam no seu interior e que as protegem de animais herbívoros.

Propriedades da embaúba; possui ação diurética; Hipotensora; Expectorante; Descongestionante; Cicatrizante; Antiespasmódico; Cardiotônica; Anti-hemorrágica; Adstringente; Antiasmática; Analgésica; Antisséptica; Hipotensora; Vermífugo.

Como usar a embaúba: A embaúba pode ser utilizada para preparar chás, infusões, sucos, xarope e pomadas. O suco das folhas da planta é utilizado para tosse e

problemas respiratórios, sendo também eficaz para tratar feridas causadas por insetos venenosos. Na forma de xarope, a embaúba é utilizada para tratar bronquites crônicas, asma e coqueluche. Para preparar o xarope, basta fazer uma decocção dos frutos novos da árvore com água e açúcar. A massa branca do caule da planta é utilizada em curativos para canchros e ferimentos graves. A decocção das folhas frescas da embaúba serve para banhos em feridas gangrenosas e algumas afecções da pele. Já as cascas da planta são utilizadas para banhar úlceras sifilíticas. Para preparar a pomada de embaúba, os seus galhos triturados são fervidos junto com a banha, sendo utilizado como pomada anti-hemorroidal.

Suco: O suco das folhas de embaúba é utilizado para tosse e problemas respiratórios.

Pomada: Ferver galhos de embaúba triturados com banha. Esse modo pode ser utilizado como pomada anti-hemorroidal.

Chá de embaúba: adicione duas colheres (sopa) de folhas para um litro de água. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do início da ebulição. Após esse período, retire do fogo e deixe repousando, tampado, por 10 minutos. Coe e está pronto para ser ingerido. A indicação de ingestão para este chá é de duas a três xícaras ao dia.

A decocção das folhas frescas da embaúba serve para banhos em feridas gangrenosas e algumas afecções da pele. Já as cascas da planta são utilizadas para banhar úlceras sifilíticas.

Contraindicações:

O uso da embaúba é contraindicado em casos de gravidez e em crianças.

Erva-cidreira



Nome científico: *Melissa officinalis*

Nomes populares: Melissa, chá-da-frança, cidrilha, erva-cidreira-europeia, cidreira-verdadeira, salva-do-brasil

Também chamada de melissa, esta é uma daquelas ervas que merecem atenção redobrada na hora da compra. Além de ser muito confundida o capim-limão ou com a melissa-bastarda, ela é conhecida popularmente por nomes muito diferentes. Seu chá é ótimo para combater cólicas e gases. Ele também ajuda a relaxar naqueles dias mais tensos, graças ao efeito calmante de seus óleos essenciais.

Fins medicinais: Também é analgésico e antiespasmódico, além de funcionar topicamente (em extrato) contra herpes labial.

Como usar: Para tratar dores de cabeça e cólicas intestinais, coloque m 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa de folhas e ramos frescos. Adicione água fervente. Abafe, espere amornar e coe. Tome uma xícara de manhã e outra à noite.

Erva-doce



Nome científico: *Pimpinella anisum*

Nomes populares: Anis, semente-de-anis, cuminho doce

Conhecida desde os tempos dos antigos egípcios, seu sabor está presente em alimentos, licores, balas, sabonetes e cremes. Mas além de emprestar seu perfume a guloseimas e cosméticos, ela é um bom remédio contra gases e evita contrações dolorosas do estômago e intestino, as populares cólicas. Isso porque é rica em óleos essenciais que agem na musculatura abdominal. Suas sementes são facilmente encontradas nos supermercados.

Fins medicinais: Age contra cólicas infantis, gastrite nervosa, enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos). Também é indicada como purificador do hálito.

Como usar: Para aliviar enjoos coloque 3 colheres de sopa da semente em 1 garrafa de vinho branco. Deixe descansar por dez dias e coe. Tome um cálice antes das principais refeições.

Contraindicação: O uso não tem contra-indicações desde que seja nas doses indicadas. Em altas dosagens, o óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos. Grávidas não devem usá-lo.

Espinheira-santa



Nome científico: *Maytenus ilicifolia*,

É uma planta que nasce geralmente em países e regiões de clima ameno, como o sul do Brasil. A parte da planta utilizada são as folhas, que são ricas em taninos, polifenóis e triterpenos, com várias propriedades terapêuticas.

Espinheira-santa é muito usada em casos de gastrite, dores de estômago, úlcera gástrica e azia, pois os componentes presentes nesta planta têm uma forte ação antioxidante e protetora celular e, além disso, reduzem a acidez gástrica, protegendo assim a mucosa do estômago. Combate também a *H. Pylori* e aos refluxos gástricos.

Além disso, a Espinheira-santa tem também propriedades diuréticas, laxativas, depurativas do sangue, anti-infecciosas, e pode ser usada em casos de acne, eczema e cicatrizes. Esta planta é também usada como remédio caseiro em casos de câncer devido as suas propriedades analgésicas e antitumorais.

Chá: A parte da planta utilizada no chá são as folhas, utilizadas da seguinte forma: 1 colher (de chá) de folhas secas de espinheira-santa em 1 xícara de água fervente. Modo de preparo: Adicionar as folhas de espinheira santa à água fervente, tampar e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Coar e tomar morno. É aconselhado tomar este chá 3 vezes por dia, em jejum, ou cerca de meia hora antes das

refeições. Este chá é muito eficaz para a gastrite, porque diminui a acidez no estômago.

Cápsulas de Espinheira-santa: As cápsulas podem ser encontradas em farmácias, numa dose de 380mg de extrato seco de *Maytenus ilicifolia*. A dose usual é de 2 cápsulas, 3 vezes ao dia, antes das principais refeições.

Compressas quentes de Espinheira-santa: Para problemas de pele como eczema, cicatrizes ou acne, podem ser aplicadas compressas quentes com chá de Espinheira-santa diretamente na lesão.

Contraindicações: não deve ser usada em pessoas com histórico de alergia a esta planta. Também não deve ser usada durante a gravidez, devido ao seu efeito abortivo, e mulheres que estão amamentando, porque pode provocar redução da quantidade de leite materno. Também é contraindicada em crianças abaixo dos 12 anos.

Eucalipto



Nome científico: *Eucalyptus globulus* (comum), *Eucalyptus gunni* (cheiroso).

Nomes populares: Gomeiro-azul, mogno-branco, árvore-da-febre.

Existem inúmeras variedades de eucalipto, no entanto ninguém discute que ele dá um verdadeiro respiro aos pulmões. O eucalipto tem componentes como o eucaliptol e o citrionelol que deixam as secreções mais fluidas e fáceis de serem eliminadas. Seus taninos, por sua vez, reduzem a quantidade de muco. O eucaliptol também dilata os brônquios, facilitando a saída do catarro. Por tudo isso, as folhas dessa árvore perfumada servem de alívio para quem sofre de problemas respiratórios, como asma e bronquite. A inalação dos vapores da planta interfere nos vasos das mucosas do nariz, melhorando a respiração. E o óleo essencial parece barrar a reprodução da bactéria causadora de tuberculose.

Fins medicinais: O chá é usado para abaixar a febre e combater dores de ciática e gota. Também alivia dores do reumatismo e estimula as defesas. A planta serve como antisséptico e repelente de insetos.

Como usar: Para sinusite (inalação), jogue 1 litro de água fervente sobre 6 ou 8 folhas de eucalipto. Aspire o vapor 2 vezes ao dia.

Contraindicação - Nos casos de asma seca, pode ter efeito contrário, irritando mais e piorando o quadro alérgico. Em excesso, pode causar sonolência, vômitos, transtornos respiratórios e até perda de consciência. Grávidas, quem tem doenças

inflamatórias ou hepáticas graves não podem usar. Crianças não devem fazer inalação nem usar o óleo essencial. A planta também interage com vários remédios, como antidiabéticos e drogas metabolizadas pelo fígado.

Gengibre



Nome científico: *Zingiber officinale*

Nome popular: Gengibre-de-cochim, gengibre, mangarataia, marangatiá.

O gengibre é uma erva integrante da família das Zingiberaceae, provinda da Ilha de Java, da Índia e da China, disseminando-se destes territórios asiáticos para o resto dos solos tropicais do Planeta. Na região norte do Brasil ele é também denominado Mangarataia ou mangaratiá pelos nativos. No Brasil ele desembarcou pouco depois do Descobrimento, mas no continente europeu é popular desde eras ancestrais, graças às Cruzadas. Entre os portugueses ele é comum desde o governo de D. João III. No Brasil era tão habitual ver esta erva vicejar em condições selvagens, que muitos estudiosos acreditavam ser o gengibre natural deste país.

Atualmente esta planta é semeada especialmente na região costeira do Espírito Santo, de Santa Catarina, do Paraná e do sul de São Paulo, pois nestas localidades a temperatura e a terra são as mais propícias. Este arbusto é de natureza duradoura, alcança mais de 1 metro de altitude e sua folhagem é de coloração verde-escura, nascida de um tronco rijo, denso e constituído abaixo do nível do

solo. As flores têm a forma de um tubo, são amarelas bem claras e despontam de espigas aprumadas.

Sua fama como vegetal de uso medicinal é ancestral e popularmente disseminada. Nesta erva há vários elementos que atuam neste sentido – canfeno, felandreno, zingibereno e zingerona. Já é tradicional seu consumo na forma de chá, elaborado com fragmentos de sua haste subterrânea fresca, fervida com água, prescrito no combate á gripe, tosses e resfriados, entre outros males

O Gengibre serve para ajudar a emagrecer e também no tratamento de má-digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriado, colesterol alto, pressão alta, tosse, dores musculares, problemas de circulação sanguínea e artrite. É uma planta medicinal que possui sabor apimentado, que pode ser usado para temperar os alimentos, diminuindo a necessidade de sal. Esta raiz também pode ser utilizada no tratamento de problemas circulatórios, resfriados ou inflamações, como dor de garganta, por exemplo.

Propriedades: As propriedades do Gengibre incluem sua ação anticoagulante, vasodilatadora, digestiva, anti-inflamatória, antiemética, analgésica, antipirética e antiespasmódica.

Modo de uso: As partes usadas do gengibre são suas raízes para fazer chá ou temperar as refeições, por exemplo. O gengibre pode ser utilizado também em receitas doces e salgadas. A raiz picada fina ou ralada pode ser usada em molhos, chucrute, molho de tomate e em refeições orientais. Moído, pode ser usado em bolos, biscoitos, pães e bebidas quentes, por exemplo

Gengibre contra a gripe: Ele é um dos melhores anti-inflamatórios naturais que existem. Tem forte ação na imunidade e permite abreviar várias doenças de caráter inflamatório, além de evitar doenças cardiovasculares, diabetes e outras. Ou seja, é um grande aliado da saúde!

Diminui gases - A sugestão da nutricionista é para que, quando abusar de comidas que estimulam a formação de gases (como o feijão), colocar gengibre na salada.

Diminui o enjoo - Isso significa que pode ser aliado das grávidas no início da gestação, além de ajudar quem anda de navio, que pode sentir o incômodo do balanço do mar.

Chá de Gengibre para resfriado e dor de garganta: colocar de 2 a 3 cm de raiz de gengibre numa panela com 180 ml de água e deixar ferver por 5 minutos. Coar, deixar esfriar e beber até 3 vezes por dia;

Compressa de Gengibre para reumatismo: ralar o gengibre e aplicar na região dolorida, cobrir com uma gaze e deixar atuar por 20 minutos.

Efeitos colaterais do Gengibre: Os efeitos colaterais do Gengibre incluem dores de estômago e sonolência, quando consumido em excesso.

Contraindicações: O Gengibre está contraindicado para pacientes que utilizam remédios anticoagulantes, como a Varfarina, porque ele pode afinar o sangue, facilitando a existência de hemorragias. Além disso, pessoas com pressão alta e que usam medicamentos para controlar a pressão só devem consumir gengibre de acordo com orientação médica, pois ele pode interferir com o efeito do remédio, descontrolando a pressão.

Durante a gravidez, a dose máxima de gengibre deve ser de 1g por cada kg de peso, e por isso essa raiz pode ser usada em forma de raspas para aliviar os enjoos durante a gestação.

Girassol



Nome científico: *Helianthus annuus*

Nomes populares: Girassol, Mirassol

Os girassóis são plantas originárias da América do Norte cultivada pelos povos indígenas para alimentação, foram domesticadas por volta do ano 1000 a.C. Francisco Pizarro encontrou diversos objetos incas e imagens moldadas em ouro que fazem referência aos girassóis como seu Deus do Sol. O girassol é uma flor simbólica que significa fama, sucesso, sorte e felicidade. Na Hungria, acredita-se que a semente do girassol cura infertilidade, e sementes colocadas na beira da janela, em uma casa onde exista uma mulher grávida, o filho será homem. Na Espanha, para se ter sorte são necessários onze girassóis. A flor pode ser considerada a planta-símbolo do Novo Milênio. O girassol é um símbolo menos conhecido da páscoa. Acredita-se em uma analogia entre a relação entre os cristãos e Deus, e entre os girassóis e o sol. É caracterizada por possuir grandes inflorescências do tipo capítulo - com aproximadamente 30 cm de diâmetro - cujo caule pode atingir até 3 metros de altura notável por "olhar" para o Sol, comportamento vegetal conhecido como heliotropismo, isto é, seguem o sol.

Dos seus frutos, popularmente chamados sementes, é extraído o óleo de girassol que é comestível. A produção mundial ultrapassa 20 milhões de toneladas anuais de grão. A semente também é usada na alimentação de pássaros em cativeiro além de ser uma das mais utilizadas na alimentação viva. A sua flor é comercializada

como flor de corte. Existem dois grupos de variedades importantes: uniflor com haste única e uma flor terminal; multiflor com flores menores que com ramos desde a base que são mais utilizadas na confecção de bouquet. A semente do girassol tem sido utilizada no Brasil na produção de biodiesel. Tem sido também uma boa alternativa para alimentação de gado, em substituição a outros grãos. As suas folhas podem inibir o crescimento de plantas daninhas através do fenômeno alelopatia.

Partes usadas: Utilizam-se as pétalas e sementes do girassol para fins medicinais. Os componentes ativos das pétalas são flavonglicósidos, antocianinas, xantofila, sapogenina e ácido solanténico. As sementes são especialmente ricas em óleos gordos e ácido linoleico. Contém carotenóides, lecitina e grandes quantidades de vitamina E.

Efeitos medicinais: Os componentes ativos das flores fazem baixar a febre e diz-se que são uma ajuda no tratamento da malária. O óleo extraído das sementes é usado externamente no couro cabeludo, feridas crônicas e dores nas articulações.

Usos: A ingestão do chá das pétalas de girassol faz baixar a febre. Especialmente nos casos de malária, diz-se que é um febrífugo eficaz. Das sementes extrai-se um óleo que pode ser usado como loção corporal para peles secas, como cicatrizante de feridas e para acalmar as dores nas articulações. O chamado regime de extração pelo óleo teve a sua origem na Sibéria e os seus proponentes afirmam que o óleo de girassol extrai as substâncias tóxicas do corpo, as quais se concentram durante a noite nas membranas mucosas da boca. Contudo, o sucesso deste regime não é suportado por nenhum estudo científico. De qualquer forma, a utilização regular do óleo constitui um modo natural de limpar os dentes e tem um efeito branqueador.

Chá: Deite 1 xícara de água a ferver sobre 2 colheres de chá de pétalas secas de girassol, deixe em infusão durante cerca de dez minutos e depois coe. Adoce com mel. Beba 2 a 3 chávenas por dia caso se sinta febril.

Mistura para chá: Misture 2 colheres de chá de pétalas de girassol com 1 colher de chá de flores de lima. Deite 1 xícara de água a ferver sobre a mistura, deixe em infusão durante cerca de dez minutos e depois coe. Adoce com mel. Beba 2 a 3 chávenas por dia caso se sinta febril devido a constipação.

Regime siberiano: logo de manhã- deve mesmo ser a primeira coisa a fazer-ponha na boca 1 colher de sopa de óleo de girassol macerado e deixe ficar durante dez a quinze minutos chupando-o através dos dentes. Depois cuspa o óleo fora. Saberá se procedeu corretamente se ao cuspir o óleo, ele estiver branco. Em seguida escove os dentes. É importante que não engula o óleo, mas sim o cuspa.

Goiabeira



Nome científico: *Psidium guajava*

Nome popular: araçá-guaçu, araçaiá, araçá-das-almas, araçá-mirim, araçauaçu, araçá-goiaba, goiaba, goiabeira-branca, goiabeira-vermelha, guaiaba, guaiava, guava, guiaba, mepera e pereira.

Segundo alguns textos, a nossa *Psidium guajava* é nativa dos cerrados brasileiros e, pela mão dos homens, estômago dos animais e vôo dos pássaros, se espalhou pelo resto do continente. A maior parte da produção concentra-se no estado de São Paulo, na região de Petrolina (PE) e Juazeiro (BA). A fruta madura, cheirosa, é muito apreciada e alimentícia, para além de ser uma riqueza em vitaminas diversas.

Indicações: A etnofarmacologia é usada para diarreias na infância. O chá, em bochechos e gargarejos, é usado para inflamações da boca e da garganta ou em lavagens de úlceras e na leucorreia. As folhas têm óleo volátil rico em sesquiterpeno, entre eles o bisaboleno, além do dietoximetano e dietoxetano que dão o aroma dos frutos. O principal componente do óleo das sementes é o ácido linolêico. O extrato aquoso do "olho" (broto) da goiabeira tem intensa atividade contra salmonela, serratia e staphylococcus, grandes responsáveis pelas diarreias de origem microbiana. A atividade é mais forte na variedade de polpa vermelha, e mais fraca nas folhas adultas e casca, por isso a predileção pelas folhas dos brotos.

Como usar as folhas de goiabeira: Para usar esse remédio caseiro basta você ter um pé de goiaba no quintal (pode ser o da praça, também) e fazer o chá com folhas saudáveis da planta para usar como banho de assento, como líquido para enxaguar a boca, lavar feridas ou tomar. As partes mais utilizadas da goiabeira são as suas folhas e o seu fruto, a goiaba. Elas podem ser utilizadas para fazer chás, sucos, sorvetes e compotas.

Chá de goiabeira: Colocar 1 colher de chá de folhas secas de goiabeira numa xícara de água fervente e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Depois coar e beber até 3 xícaras por dia. As folhas de goiabeira possuem propriedades antiespasmódicas que diminuem as contrações do intestino ajudando a reter a fezes por mais tempo.

Chá de goiabeira com camomila. - 1 punhado de flor de camomila, 10 folhas de goiabeira, 250 ml de água. Modo de preparo: Coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo. Apague o fogo, tape a panela e deixe amornar, depois coe e beba em pequenos goles várias vezes durante o dia.

Banho de assento: Chá de goiabeira para corrimento vaginal. Um ótimo remédio caseiro para acabar com o corrimento vaginal do tipo amarelo-esverdeado e com mau cheiro, ou corrimento branco tipo leite coalhado, são as folhas de goiabeira. Ingredientes: 30 g de folhas de goiabeira, 1 litro de água. Modo de preparo - Ferva a água e desligue o fogo. Acrescente, então, a erva e abafe durante 3 a 5 minutos. Depois, coe e faça um banho de assento com esse chá, lavando cuidadosamente toda a região genital. Repita o procedimento de 2 a 3 vezes ao dia. O banho de assento para corrimento feito com as folhas de goiabeira é eficaz no tratamento do corrimento causado por Tricomoníase e Candidíase. Além disso, o remédio caseiro é seguro e não causa efeitos colaterais, nem possui contraindicações.

Contraindicações: A goiaba prende o intestino e isso acontece porque a goiaba possui fitoquímicos que retarda o funcionamento do intestino, produzindo uma sensação de peso e intestino preso, se você tem o metabolismo lento, é bom não abusar da goiaba.

Graviola



Nome científico: *Annona muricata* L

Nome popular: Fruta-do-Conde, Sap-Sap, Jaca do Pará ou Jaca de pobre.

A graviola é uma fruta, utilizada como fonte de fibras e vitaminas, sendo o seu consumo recomendado em casos de prisão de ventre, diabetes e obesidade. A fruta possui um formato oval, com a casca na cor verde-escuro e coberta de “espinhos”. A parte interna é formada por uma polpa branca com o sabor levemente adocicado e um pouco ácido, sendo utilizada na preparação de vitaminas e sobremesas. Pode ser encontrada em mercados, feiras e lojas de produtos naturais.

Fins medicinais: Por causa das suas propriedades, a graviola pode ser utilizada em diversas situações, como: diminuição da insônia, pois possui em sua composição compostos que promovem o relaxamento e a sonolência; Hidratação do organismo, já que a polpa da fruta é constituída principalmente por água; Diminuição da pressão arterial, pois é um fruta com propriedades diuréticas, auxiliando, assim, a regular a pressão; Tratamento de doenças do estômago, como a gastrite e a úlcera, já que possui propriedades anti-inflamatórias, diminuindo a dor; prevenção da osteoporose e anemia, pois é uma fruta muito rica em cálcio, fósforo e ferro; Tratamento da diabetes, pois possui fibras que impedem que o

açúcar aumente rapidamente no sangue; Retardo do envelhecimento, já que possui propriedades antioxidantes, combatendo, assim, os radicais livres; Alívio das dores do reumatismo, pois possui propriedades antirreumáticas, diminuindo a inflamação e a dor. Além disso, alguns estudos demonstraram que a graviola pode ser utilizada como complemento do tratamento contra o câncer, pois possui uma substância antioxidante capaz de destruir as células cancerígenas sem provocar danos às células normais. A graviola também pode ser utilizada para o tratamento da obesidade, prisão de ventre, doenças no fígado, enxaqueca, gripes, verminoses e depressão, já que é um ótimo modulador do humor.

A graviola pode ser consumida de diversas formas: natural, como suplemento em cápsulas, em sobremesas, chás e sucos. Tudo da graviola pode ser aproveitado, desde a raiz até as flores.

Chá de graviola: É feito com 10 g (2 colheres de sopa) de folhas de graviola secas, que devem ser colocadas em 1 litro de água fervente. Após 10 minutos, deve-se coar e consumir 2 a 3 xícaras após as refeições. O ideal é levar o chá a geladeira antes de beber.

Suco de graviola: Para fazer o suco basta bater no liquidificador 1 graviola, 3 peras, 1 laranja e 1 mamão, juntamente com água e açúcar a gosto. Depois de batido, já pode consumir.

Contraindicação: O consumo da graviola não é indicado para gestantes, pessoas com caxumba, aftas ou ferimentos na boca, já que a acidez da fruta pode causar dor. Pessoas com hipotensão, pois um dos efeitos colaterais da fruta é a diminuição da pressão arterial, assim a fruta pode interagir com os medicamentos utilizados ou até mesmo diminuir muito a pressão, podendo levar a um quadro mais grave de hipotensão.

Guaco



Nome científico: *Mikania glomerata*

Nomes populares: Erva-de-cobra, erva-das-serpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra, coração-de-jesus e uaco

Originária do Sul do Brasil, a planta era muito usada pelos índios para tratar picadas de cobra. Mas ficou famosa mesmo pelos efeitos contra males respiratórios, cada vez mais confirmados pela ciência. Aclamadas por aliviar sintomas de bronquite, asma e tosse, as folhas de guaco têm ação paliativa nos casos agudos de doenças respiratórias. Elas diminuem o processo inflamatório e têm ação antimicrobiana. Além disso, os compostos da planta - entre eles, a cumarina - relaxam a musculatura do aparelho respiratório e dilatam os canais por onde passa o ar.

Fins medicinais: É usada como cicatrizante de úlceras, feridas e para tratar varizes, além de funcionar como emoliente em eczemas e coceiras

Indicação: Para acalmar o peito, vias respiratórias obstruídas e estados gripais: despeje 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Tome duas vezes por dia.

Contraindicação: Não deve ser utilizado por mulheres com menstruação abundante porque aumenta o fluxo. Doses elevadas podem causar diarreias, mal-estar e vômitos. Não é indicado para grávidas, crianças menores de um ano, pessoas com distúrbios de coagulação ou doenças crônicas do fígado.

Hibisco



Nome científico: *Hibiscus sabdariffa*

Nome popular: Hibisco, Graxa-de-estudante, Hibisco-da-china, Hibisco-tropical, Mimo-de-vênus.

Na antiguidade, faraós egípcios tomavam chá de hibisco para refrescar e controlar a temperatura corporal. No Irã, as flores de hibisco são utilizadas para acalmar a mente e melhorar problemas de sono. O Hibisco é a flor símbolo do Havaí. Mais recentemente, o chá de hibisco tem sido utilizado para queimar gordura, reduzir o inchaço, melhorar o funcionamento intestinal e controlar o colesterol. Como é diurético, o chá de hibisco também serve para baixar a pressão arterial e proteger as funções dos rins e do fígado.

Utilizado há muito tempo como chá medicinal na África, Ásia e Caribe, o chá de hibisco vem sendo descoberto pelo restante do mundo graças aos diversos benefícios que traz à saúde. Além de ser rica em compostos antioxidantes, a bebida preparada com o cálice da planta conhecida como *Hibiscus sabdariffa* (coloração vermelha) tem ação diurética e pode ser uma grande aliada da perda de peso. O chá de hibisco é obtido a partir da infusão do **cálice do botão seco** da flor *Hibiscus*

sabdariffa (vermelho), e não daquele tipo de hibisco encontrado habitualmente em jardins (que também pertencem ao gênero *Hibiscus*, mas são das espécies *Hibiscus rosa-sinensis* (róseo ou amarelo) e *Hibiscus syriacus* (branco).

Há um grande número de variedades, que podem apresentar folhas estreitas ou largas, variegadas ou não e flores das mais diversas formas, tamanhos e cores. O hibisco usado no chá é o *Hibiscus sabdariffa* (vermelho). Ele é diferente da flor ornamental chamada *Hibiscus rosa-sinensis*, muito comum nos jardins.

Indicações: o chá de hibisco é conhecido como uma bebida que traz diversos benefícios como ação antioxidante, auxílio ao tratamento de hipertensão e ansiedade, alívio da pressão arterial alta e do colesterol alto, proteção ao fígado, ação anti-inflamatória e antibacteriana, alívio de dores menstruais e auxílio a digestão. O chá ainda é considerado um auxiliar do emagrecimento por inibir a enzima amilase, responsável por transformar o amido em açúcar. Acredita-se que o consumo do chá de hibisco depois das refeições ajuda a diminuir a absorção de carboidratos.

Parte a ser utilizada: os cálices da flor *Hibiscus sabdariffa*

Suco: O hibisco pode igualmente ser consumido na forma de suco, com uma colher de chá da flor mergulhada em um litro de água de um dia para o outro. Depois é só misturar no liquidificador com as frutas preferidas. Como chá basta colocar o produto em água quente e deixar ferver por três minutos. Ele pode ser consumido aquecido ou gelado, dependendo da temperatura ambiente e do gosto de cada um. Seu sabor é levemente azedo.

Chá: 1 colher (sopa) cheia de cálices de *Hibiscus sabdariffa* em 1 litro de água fervente. Deixe ferver por alguns minutos, desligue o fogo, tampe e deixe em infusão por mais alguns minutos. Depois é só coar. A chá pode ser consumido quente ou frio. Para incrementar o sabor do chá, pode-se acrescentar outros ingredientes. Por exemplo, ferva em 1 litro de água 1 colher (sopa) cheia de cálices de *Hibiscus sabdariffa*, 3 rodela de maçã, 1 canela em pau e 2 cravos-da-índia por 3 minutos. Tome o chá entre as refeições, principalmente na hora que bater aquela vontade de atacar a geladeira. A bebida engana a fome. Para aproveitar bem as propriedades da planta, consuma o chá quatro vezes ao dia, sempre entre as refeições. O produto pode ser comprado desidratado (cálices secos).

Contraindicações ou efeitos colaterais: mulheres grávidas ou que amamentam, pois pode gerar a menstruação em mulheres grávidas, o que pode resultar em abortos. Pessoas que sofrem com a pressão baixa e usam remédios para tratar o problema também deve ficar longe do chá de hibisco, já que uma de suas ações é justamente a de diminuir a pressão arterial. A bebida também não é recomendada para quem toma medicamentos para lidar com a hipertensão.

Hortelã



Nome científico: *Mentha spicata*

Nomes populares: Hortelã, hortelã-de-bala, hortelã-da-folha-miúda, menta-inglesa, hortelã-pimenta, hortelã-das-cozinhas

Conta um mito grego que a ninfa Minthe foi transformada em planta quando seu romance com o deus Plutão foi descoberto pela esposa traída. O amante não pode desfazer o encanto e, desconsolado, lhe deixou o aroma de presente. Picante e perfumada, essa erva muito usada como tempero tem duas virtudes principais: alivia cólicas digestivas e reduz inflamações nos brônquios. O mentol, um de seus componentes, destrói bolhas de gases e é capaz de dilatar brônquios - o que explica o alívio nas congestões nasais. A hortelã tem ainda flavonoides, substâncias estimulantes da vesícula biliar, e princípios amargos que melhoram a digestão e diminuem enjoos são alguns dos benefícios do chá de hortelã, que pode ser preparado usando a hortelã comum (*Mentha spicata*) e outra espécie conhecida como hortelã-pimenta (*Mentha piperita*).

A hortelã é uma erva aromática que pode ser usada na culinária e para fins medicinais porque possui ação analgésica, antiespasmódica, afrodisíaca e analgésica, sendo um ótimo chá para tomar a seguir às refeições porque ajuda na digestão. Ela também tem ação antiparasitária sendo útil para combater amebas e giárdia, por exemplo.

A hortelã pode ser utilizada em outras formas além do chá, como cápsulas com óleo ou extrato seco da planta ou na forma de óleo essencial para a pele ou aromaterapia.

Além disso essa uma erva aromática é fácil de ter em casa num vaso porque requer poucos cuidados e que combina muito bem com suco de abacaxi ou limão, em drinks e até para molhos de iogurte em pratos salgados como tempero, por exemplo.

Fins medicinais: Também é usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia a digestão.

Como usar: Para ajudar na digestão faça um suco misturando 1 colher de chá rasa da erva em 1 copo de suco de laranja ou de abacaxi. Bata tudo no liquidificador ou faça um chá despejando 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas de hortelã-pimenta. Daí, abafe por 10 minutos ecoe. Atenção: nunca ferva a água junto com a planta, pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Contraindicações: Exagerar na dose aumenta a acidez estomacal. A hortelã-pimenta é considerada totalmente contraindicada para bebês, grávidas e mulheres que amamentam.

Ipê roxo



Nome científico: *Handroanthus avellanedae* e *Tabebuia heptaphylla*

Nome popular: Pau d'arco, ipê-uva, piúva, piúna, ipê-roxo-de-bola, ipê-una, ipê-roxo-grande, ipê-de-minas, piúna-roxa

Algumas espécies de ipê vêm sendo estudadas por seu potencial medicinal em tratamentos de câncer. São essas o ipê-rosa, branco, roxo, e outros da *Tabebuia* sp. Mas, esse uso já é consagrado há séculos pela medicina popular com o chá da casca do ipê-roxo, da família Bignoniaceae. O que é utilizado é a entrecasca (líber) ou o lenho (cerne). São muitas as espécies de ipê, num total aproximado de 250, mas as mais usadas são as do gênero *Tabebuia avellanedae* e *Tecoma impetiginosa*. Destas últimas selecionam-se no máximo 20 espécies que podem oferecer um teor aproximado e constante de substâncias com alto valor terapêutico, principalmente dos grupos saponínicos, flavonoídeos, cumarínicos ou quinônicos.

Nativo da América do Sul, o Ipê-roxo é encontrado e utilizado desde o norte da Amazônia até o Norte da Argentina, inclusive em arborização urbana no sudeste e centro-oeste do Brasil. Entretanto, a árvore ipê-roxo também é muito encontrada

na Argentina, Bolívia, Colômbia, Guiana Francesa, Paraguai, Peru, Suriname e Venezuela, El Salvador, Costa Rica, Guatemala, Honduras, Nicarágua e Panamá e México. Sua madeira apresenta boa durabilidade e resistência podendo ser utilizada na construção civil, nos instrumentos musicais e nas bolas de boliche. Da casca, são extraídos os ácidos tânico e lapáchico, sais alcalinos e corante, usados para tingir algodão e seda.

No extrato da entre casca é encontrada uma substância conhecida por lapachol. Essa substância tem o poder de inibir o crescimento de tumores malignos e, ao mesmo tempo, reduzir a dor. Desta forma, o ipê roxo pode ser indicado para dores musculares, artrites e artroses, tumores e alguns tipos de câncer e psoríase.

Para as mulheres, nos casos de cólicas menstruais, corrimentos, candidíases e vaginites, sendo empregado internamente e também na forma de banhos de assentos.

Indicações: cicatrizante, adstringente, analgésico, antiblenorrágica, antimicrobiana, antiinflamatória, antiinfecçiosa, anti-tumoral, anti-sifilítica, antibactericida, antifungo, depurativa, diurético, além da sua potente ação antibiótica.

O chá da casca do ipê-roxo é um dos medicamentos usados na medicina popular brasileira por sua capacidade de extinguir tumores sólidos. Pensa-se que sua ação tenha a ver com a alteração da capacidade de reparação do DNA das células cancerígenas, levando-as à apoptose (morte programada).

A casca desta árvore, para uso medicinal, deve ser retirada do tronco de árvores saudáveis e bem desenvolvidas, cuidando de manter a condição da planta (isso quer dizer, retirando-se somente o que se vai usar, em porções descontínuas, para permitir o restabelecimento da planta) ou dos galhos próximos ao tronco (retire as folhas e raspe o galho, com uma faca, até atingir a parte verde). A casca recolhida assim deverá ser cortada em pequenos pedaços, seca e moída.

Mas, você também poderá comprar a casca do ipê-roxo em pacotes, tintura, cápsulas, ou pomadas nas farmácias fitoterápicas.

Chá: (casca ou folhas) uma ou duas colheres da casca raspada, em 1 litro de água. Ferver por dez minutos. abafar, coar e tomar 1 xícara até 3 vezes ao dia. O chá deve ser consumido no máximo em 12 horas.

Cápsulas: tomar 3 cápsulas ao dia em altas doses. Se ocasionar ligeira urticária, deve ser diminuída a dose e administrado um antialérgico, para voltar depois à dose anterior.

Pomadas: Nos casos de feridas ou úlceras varicosas, a pomada deve ser usada duas vezes ao dia, administrando-se também o extrato ou tintura.

Tintura da casca: para a depressão, a indicação é de se usar 1 colher de chá da tintura de ipê-roxo dissolvida em um copo de água. A tintura da casca de ipê-roxo deve ser preparada em álcool de cereais (200 g. de casca de ipê, 1 litro de álcool de cereais, deixar macerando no escuro, por 2 dias). Deve ser usado na dose mínima de 1 colher de chá em um copo com água, 4 vezes ao dia, podendo ainda ser tomado de 3 em 3 horas, de 2 em 2 horas ou de 1 em 1 hora.

Contraindicações: O chá de Ipê-roxo é contraindicado para grávidas e lactantes. Deve-se tomar cuidado com a quantidade ingerida, pois, em excesso, a bebida pode provocar vômito, diarreia, náuseas, efeito anticoagulante, entre outras reações adversas.

Jaboticaba



Fig. Fotografias mostrando jaboticabas no tronco e numa cesta.

Nome científico: *Plinia cauliflora*, *Myrciaria cauliflora*

Nome popular: Jaboticaba, jaboticaba-preta.

A jaboticaba é uma fruta 100% brasileira que vem da nossa mata atlântica. O seu nome vem do tupi e pode ter dois significados bem diferentes: o primeiro quer dizer jabuti (famoso tipo de tartaruga) + caba (gordura), ou seja, a gordura de jabuti; já o segundo significado vem de “iapoti kaba”, ou frutas em botão.

A jaboticabeira, mirtácea, espontânea em grande parte do Brasil, mais comum em Minas Gerais, Espírito Santo, Rio de Janeiro, São Paulo e Paraná, encontrada noutras, como Bahia, Pernambuco, Paraíba, Pará, Ceará, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Goiás e Mato Grosso. É uma árvore de tamanho médio, porte piramidal, belíssima.

Existem vários tipos de jaboticaba, mas talvez a mais conhecida seja uma chamada *Myrciaria cauliflora* ou jaboticaba-sabará. As frutas da jaboticaba crescem no tronco de sua árvore e devem ser ingeridas logo que colhidas, para que não oxidarem tanto, mas também podem ser consumidas como suco, geleia, licor, e até mesmo vinho. Seu sabor é doce com um final levemente azedo.

A jaboticaba é uma fruta ideal; sua polpa possui poucas calorias e carboidratos, e possui grandes quantidades de vitamina C e outras vitaminas como a vitamina E, o ácido fólico, Niacina, Tiamina e Riboflavina. Possui ainda minerais como potássio, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, cobre, manganês e zinco.

Um grande diferencial são as propriedades da sua casca, pois ela é rica em antocianidina, ou vitamina R, que dizem ser 50 vezes mais potente que a

vitamina E e 20 vezes mais potente que a vitamina C. As antocianidinas são encontradas normalmente em frutas e flores com coloração que varia do vermelho ao azul, e estudos dizem que ela possui propriedades antioxidantes e ajuda a combater os radicais livres. Outra substância importante, contida na casca da jabuticaba, é a pectina, que é uma fibra solúvel.

Para a medicina, o interesse nas antocianinas é outro, pois têm uma potente ação antioxidante, ou seja, ajudam a eliminar do organismo moléculas instáveis de radicais livres. Esse efeito, observado em tubos de ensaio, dá uma pista para se compreender porque a incidência de tumores e problemas cardíacos é menor entre consumidores de alimentos ricos nesse tipo de pigmento. Ultimamente, surgiram estudos apontando uma nova ligação: as substâncias antioxidantes também auxiliariam a estabilizar o nível de açúcar no sangue dos diabéticos. Como a maior concentração de antocianinas está na casca da jabuticaba, é recomendável batê-la no preparo de sucos ou usá-la em geleias (as altas temperaturas não afetam suas substâncias benéficas).

É graças ao fato de ser fonte de fibras que a jabuticaba faz parte da categoria de alimentos que ajudam a facilitar os movimentos intestinais e auxiliam a combater a prisão de ventre, que também pode ser conhecida como intestino preso. No entanto, não é um valor tão alto a ponto de ser super impactante. O nutriente contribui com o alívio do intestino preso justamente porque estimula a movimentação intestinal, além de adicionar volume às fezes. Entretanto, é importante certificar-se de que o consumo de água esteja apropriado quando uma refeição que contém alimentos que servem como fonte de fibras é feita. Isso porque a ingestão do nutriente sem o líquido faz com que o intestino fique ainda mais preso. Mas esse não é o único motivo, a ingestão de fibras sem a presença da água pode resultar no ressecamento do intestino.

A jabuticaba é muito rica em açúcar. Se possível, deve ser consumida assim que colhida para evitar a fermentação. Se este processo começar a acontecer, o seu gosto e suas propriedades nutricionais podem ser alterados;

Caso não seja possível consumi-las no mesmo dia, o ideal é lavá-las, secá-las e guardá-las na geladeira em algum recipiente bem selado. Como boa parte dos benefícios da jabuticaba estão contidos na casca, o ideal é consumir a fruta inteira (somente retirando o caroço). Se a maior concentração de antocianinas

está na casca, não dá para você simplesmente cuspi-la. Tudo bem, engolir a capa preta também é difícil. A saída, sugerida pelos especialistas, é batê-la no preparo de sucos ou usá-la em geleias a boa notícia é que altas temperaturas não degradam suas substâncias benéficas.

Indicações: anemia, estresse, asma, bronquite, amigdalite, gripes e resfriados.

Suco: casca e a polpa, no entanto o modo de preparo é um pouco trabalhoso, pois é necessário que o caroço seja retirado, e depois do suco batido, ele deverá ser coado. Ela pode misturada com outras frutas, como morango, acerola, laranja etc. Uma curiosidade interessante é que, se gotas de limão são adicionadas ao suco de jabuticaba, ela pode mudar de cor, ficando vermelha. E se misturada com o abacaxi, ela pode ficar azul. Esta mudança de cor se deve à diferença do nível de pH ácido contido nas frutas.

Chá das folhas: 15 g de folhas de jabuticaba bem limpinhas; 200 ml de água filtrada; Mel, açúcar ou adoçante a gosto (opcional). Colocar a água dentro de uma panela e levar ao fogo. Desligar quando ela começar a ferver (entrar em ebulição). Acrescentar as folhas de jabuticaba, tampar a panela e deixar descansar durante 10 minutos; Em seguida, coar, adoçar com o mel, açúcar ou adoçante, se achar necessário, e servir-se imediatamente. O ideal é tomar o chá de folha de jabuticaba logo depois do seu preparo antes que o oxigênio do ar destrua os seus compostos ativos. Um chá costuma preservar substâncias importantes até 24 horas depois do preparo, porém, depois desse período, as perdas são consideráveis. Apresenta efeito antimicrobiano O chá de folha de jabuticaba é utilizado na medicina popular para auxiliar o tratamento da inflamação na garganta. A indicação é fazer gargarejos com a bebida de duas a três vezes ao dia. Entretanto, como trata-se de um uso da medicina popular, não temos como garantir que o resultado seja eficiente ou que não traga algum tipo de reação adversa prejudicial. Portanto, converse com o seu médico antes de utilizar o chá de folha de jabuticaba neste sentido.

Chá das cascas: misturar meia xícara de cascas de jabuticaba com um litro de água. Deixe a mistura ferver por cinco minutos e depois sirva. Tal preparo é muito indicado para problemas intestinais. O chá da casca do fruto é usado, principalmente, para o tratamento de diarreias, vez que ajuda na regularização do intestino. A bebida também é usada para tratar inflamações crônicas nas

amígdalas, mas, ao invés de ingeri-la, o paciente deve realizar gargarejos. Ainda é usada fitoterapia como um antiasmático, auxiliando no combate de diferentes tipos de inflamações no intestino.

Geléia: existem muitas maneiras de preparo de geleias, esta é bem fácil. 1 kg de jabuticabas inteiras maduras sem os cabinhos e lavadas, 1 litro de água ou a quantidade suficiente para cobrir as jabuticabas, 1/2 kg de açúcar (ou a mesma proporção do caldo que se formar no cozimento). Amasse as jabuticabas. Coloque-as em uma panela, de preferência de inox, e cubra com água. Deixe ferver por 1h30 em fogo baixo e com a panela destampada. Após o cozimento, coe as jabuticabas num filtro de papel ou de algodão. Volte o líquido à panela, com a mesma medida de açúcar, e leve ao fogo. Ferva até o ponto de calda grossa. Ponha em potes.

Cuidados: Antes de usar o chá é importante consultar o médico, até porque colocar uma substância no organismo, ainda que ela seja natural, sempre traz o risco de efeitos inesperados ou desconhecidos. Isso vale para todas as pessoas, sem exceção, porém, principalmente para quem faz uso de algum tipo de medicamento, crianças, adolescentes, idosos, gestantes, mulheres que estejam amamentando ou pessoas que sofrem com algum tipo de doença ou condição de saúde. Só utilize o chá de folha de jabuticaba para auxiliar algum tratamento se o seu médico permitir e não deixe de seguir as outras orientações passadas por ele em relação a esse tratamento. Antes de tomar a bebida também cheque com o profissional se ela não está associada algum tipo de contraindicação ou efeito colateral.

Laranja



Nome científico: *Citrus sinensis*.

Nome popular: não tem

As laranjas são originárias da China. As primeiras laranjas cruzaram o Oceano Atlântico em 1493 e foram trazidas por Cristóvão Colombo. As sementes chegaram ao Panamá com os espanhóis em 1516 e ao México dois anos depois. Na mesma época, os portugueses iniciaram as plantações de laranjas doces no Brasil. O grupo das laranjas doces é conhecido cientificamente por *Citrus sinensis* (L.) No Brasil temos muitos cultivares de laranja, as mais conhecidas são: baiana, da terra, lima, pêra, valência, seleta. Partes usadas: Para fins medicinais são utilizadas as folhas, flores e cascas dos frutos.

Diz a lenda grega antiga, eram os verdadeiros pomos de ouro tão bem guardados pelo dragão de 100 cabeças no Jardim das Hespérides. Para obtê-los, no cumprimento de seu décimo primeiro trabalho, Hércules lutou incansavelmente. Essa lenda é, no mínimo uma comprovação da antiguidade dessa fruta – a laranja – na vida e na cultura dos homens. Como se não bastasse, segundo Pio Corrêa, o cultivo da laranjeira e o uso da laranja remontam a um período de mais de 2 mil anos antes de Cristo, conforme demonstram escritos encontrados na China.

A laranja é o fruto produzido pela laranjeira, uma árvore da família Rutaceae. A laranja é um fruto híbrido, criado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo com a tangerina. O sabor da laranja varia do doce ao levemente ácido. Frequentemente, esta fruta é descascada e comida ao natural, ou espremida para obter suco. As sementes (pequenos caroços duros) são habitualmente removidas, embora possam ser usadas em algumas receitas. A casca exterior pode ser usada

também em diversos pratos culinários, como ornamento, ou mesmo para dar algum sabor.

A laranja é uma fruta popularmente conhecida por ser rica em vitamina C, mas além desta vitamina, a fruta também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro, além de fibras, pectina e flavonoides, que aumentam o seu valor nutritivo. Os principais benefícios da laranja são as suas propriedades antioxidantes. Na fruta, existem mais de 170 diferentes tipos de fotoquímicos, incluindo mais de 60 flavonoides que apresentam propriedades antiinflamatórias, antitumor e que inibem a formação de coágulos no sangue. Os especialistas recomendam a ingestão de uma laranja por dia.

Indicação: antiinflamatória, digestiva, diurética, vitaminizante. Indicada em casos de ácido úrico, constipação, escorbuto, febre, Abre o apetite, estimula a digestão, Para problemas de asma, doenças das vias respiratórias, gripe, pneumonia.

O bagaço da laranja: A maior parte das fibras presentes na laranja é encontrada no bagaço. Na parte branca, encontra-se a pectina, que exerce várias funções para o organismo, a saber: na boca, ela insere-se nos sulcos gengivais e previne contra cáries dentárias; no estômago, ela aumenta o volume do alimento, produzindo sensação de saciedade; no intestino grosso, a pectina é fermentada e produz uma substância que previne contra câncer neste órgão. O bagaço da laranja também estimula o funcionamento do intestino, sendo indicado aos que sofrem com prisão de ventre.

Formas de consumo da fruta; A laranja pode ser consumida em sua forma natural ou através de sucos, sendo que o ideal é que eles sejam feitos e consumidos na hora. Uma dica para aumentar o aproveitamento dos benefícios da fruta é bater a laranja no liquidificador ou em uma centrífuga, pois assim a casca também é utilizada. Ao espremer a laranja, a maioria dos nutrientes não serão aproveitados. Uma sugestão é fazer um bolo de laranja com a casca.

Dicas: Antes de fazer uma caminhada, tome um copo de suco de laranja: ele é energizante, ajuda a hidratar e a diminuir o colesterol; consuma a vitamina C junto com a vitamina E, aumentando assim a potência dos antioxidantes. Amêndoas, semente de girassol, pimentão e grão de bico são algumas das fontes de vitamina E.

Chá das folhas: use folhas mais jovens da laranjeira. Coloque as folhas em uma jarra de vidro temperado. Ferva a água e despeje na jarra com as folhas. Deixe em infusão por 10 minutos e beba ao longo do dia. Essa receita perde o efeito depois de 8 horas, então beba o chá nesse período. Pode ser morno ou frio. Tome sem adoçar ou use mel. Largamente utilizado como calmante para os dias de ansiedade, o chá de laranjeira ajuda a dormir melhor, relaxa, é antidepressivo e combate a dor de cabeça. Além disso é bactericida, anti-espasmódico e pasme, ótimo afrodisíaco. Ele pode também baixar a pressão sanguínea, reduzir a febre, combater a diarreia, tratar gripe e anemia.

Chá da casca: Descascar as laranjas e reservar as cascas; colocar a água junto às cascas da laranja para ferver; deixar fervendo por mais ou menos 30 minutos; Coar o chá e estará pronto para consumo.

Chá da flor da laranjeira: O chá preparado com essa flor ajuda a combater insônia, age como antidepressivo, antisséptico, analgésico, hipnótico, tranquilizante, bactericida, antiespasmódico e afrodisíaco. Pode ser usado ainda no combate às enxaquecas, à ansiedade e aos sintomas da tensão pré-menstrual (TPM). Para o preparo, coloque uma colher de sopa de flores dentro de uma xícara de chá. Em seguida, adicione água fervente para completar a xícara e tampe. Deixe descansar até amornar, então coe e consuma. Pode ser ingerida a dose de duas ou três xícaras durante o dia.

Contraindicação: O medicamento feito com flor ou casca de laranjeira, assim como quaisquer óleos essenciais, não deve ser consumido por mulheres gestantes, crianças menores de seis anos e pacientes que tenham gastrites ou doenças neurológicas (Parkinson, por exemplo). É essencial que antes de consumir qualquer tipo de medicamento, mesmo que natural, você faça uma visita a um profissional da saúde, pois somente o seu médico, tendo em mãos seu histórico e remédios contínuos, poderá indicar os melhores tratamentos. Até mesmo medicamentos naturais possuem interações medicamentosas. Não foram encontrados efeitos colaterais do consumo das flores de laranjeira na literatura consultada.

Limão



Nome científico: *Citrus sp*

A origem das frutas do gênero *Citrus* confunde-se, no tempo, com a história do homem. *Citrus* em latim, quer dizer limão. Daí todas as frutas cítricas serem parentes etimológicas do limão. Sabe-se apenas que a maior parte dos frutos cítricos é originária de regiões perdidas entre a Índia e o sudeste do Himalaia, onde se encontram, ainda em estado silvestre, variedades de limeiras, cidreiras, limoeiros, pomeleiras, toranjeiras, laranjeiras amargas ou azedas, laranjeiras doces e de outros frutos ácidos aclimatados ou locais. A sua introdução no continente europeu está envolvida em um emaranhado de datas e fatos. Jorge Sintes Pros afirma que as cidreiras já eram conhecidas pelos romanos antes do início da Era Cristã, e que, por sua vez, a laranja amarga e o limão foram, provavelmente trazidos para as margens do Mediterrâneo quando, um século depois, os romanos descobriram uma comunicação direta entre a Europa e as Índias Orientais, através do Mar Vermelho.

Originário da Índia, o limoeiro, levado pelos árabes, chegou à Espanha e ao norte da África no começo da Idade Média e logo se tornou uma das plantas mais típicas da região mediterrânea. Trazido pelos portugueses, aclimatou-se à perfeição ao Brasil, onde floresce e frutifica o ano todo.

No Brasil temos diferentes tipos de limões: Tahiti (*Citrus latifolia*), Limão-Siciliano (*Citrus limon*), Limão-Galego (*Citrus aurantifolia*), Limão-Cravo (*Citrus limonia*) e o limão-bravo (*Siparuna apiosyce*). Na realidade esses limões são um tipo de laranja ácida o único limão verdadeiro é o Siciliano. Taiti - É o menos ácido e o mais encontrado no país. Para identificá-lo no mercado é fácil: a casca é fina e é aquele

que tem poucas sementes, com formato mais arredondado. Por ser bastante suculento, é ideal para limonadas e drinks como a caipirinha. Cravo ou caipira - Ele tem sabor e aroma bem característicos e é também conhecido como limão rosa. A casca é alaranjada e tem nervuras. É boa opção para marinar carnes e temperar saladas. Galego - É aquele limão menor, com a casca mais fina e verde clara, de formato bem arredondado. Mas não se engane pelo tamanho, apesar de pequeno é bem suculento. A acidez não é muito forte, o que torna esse tipo indicado para uma variedade grande de receitas: sorvetes, molhos, tempero, drinques, doces e sucos. Siciliano - Esse é o "verdadeiro" limão. O mais antigo do mundo, é também conhecido como eureka ou Lisboa. Sua casca é amarelada e bem grossa e seu formato é alongado. Ele não é muito suculento como os outros, e seu sabor é bem ácido, o que faz dele matéria prima ideal para molhos e para saborizar.

Todos esses limões têm usos medicinais semelhantes: são refrescantes, calmantes, digestivos, anti-inflamatórios, anticatarrais, antioxidantes (ricos em vitamina C). Podem ser usados os frutos maduros na alimentação e o chá de folhas, frutos e flores na cura.

Usos comuns para o limão: problemas gástricos (acidez, má digestão, dispepsia, gastrite, úlcera); problemas respiratórios (bronquite, dispepsia, embaraço gástrico, gases, laringite, tosse seca); melhorar a resposta do sistema imunológico; problemas de pele (manchas, fungos, seborreia); infecções fúngicas; ativar o metabolismo (emagrecer); depurativo do sangue; afinar o sangue; reduzir hipertensão arterial; redução das gorduras ingeridas; melhora a absorção do ferro dos alimentos; estimulante hepático (mantém a vesícula limpa); reduz o ácido úrico; desintoxica o organismo; combate a icterícia; combate as náuseas; reequilibra o intestino.

Chá de limão: Coloque a água para ferver em uma panela. Adicione a casca dos dois limões e deixe ferver por 15 minutos. Então, ao desligar o fogo, acrescente o suco de limão. Nunca deixe o suco de limão ferver para não amargar. Adoce com mel ou açúcar a gosto.

Chá das folhas de limoeiro: As folhas de limoeiro contêm propriedades anti-alérgicas e anti-inflamatórias, que ajudam a reduzir a irritação do pulmão; já o mel, com a sua ação expectorante, facilita a remoção do catarro. Em uma panela, coloque as folhas de limoeiro e a água para ferver, durante aproximadamente 10

minutos. Após isso, deixe esfriar, coe e adicione o mel. Beba três xícaras deste chá ao dia.

Contraindicação: O medicamento feito com a fruta, casca de limão ou folhas, assim como quaisquer óleos essenciais, não deve ser consumido por mulheres gestantes, crianças menores de seis anos e pacientes que tenham gastrites ou doenças neurológicas (Parkinson, por exemplo). É essencial que antes de consumir qualquer tipo de medicamento, mesmo que natural, você faça uma visita a um profissional da saúde, pois somente o seu médico, tendo em mãos seu histórico e remédios contínuos, poderá indicar os melhores tratamentos. Até mesmo medicamentos naturais possuem interações medicamentosas. Não foram encontrados efeitos colaterais do consumo das flores de laranjeira na literatura consultada.

Losna



Nome científico: *Artemisia absinthium*

Nome popular: Losma, losna, erva dos vermes, absinto, acintro, erva santa, alvina, vermute.

Losna, a planta do absinto é uma erva amarga conhecida desde a antiguidade e utilizada principalmente na forma de licor por suas qualidades inebriantes e alucinógenas. Na verdade, este remédio natural possui muitas outras propriedades e usos. Mas, como a maioria das substâncias naturais, esta planta possui contraindicações que é preciso conhecer.

Parte utilizada: Folha e talo

Indicações: as propriedades reconhecidas da losna são - digestivo e tônico (abrir o apetite), anti-inflamatório, antiespasmático, estimulante nervoso, antipirético (atua contra a alta temperatura corporal), antisséptico, vermífugo, regularizar o fluxo menstrual, tornando-o menos doloroso.

Para fins terapêuticos, a losna pode ser preparada como infusões ou decocções ou diluindo em água algumas gotas do seu extrato líquido ou tintura-mãe.

Chá - 1 grama da planta para cada xícara de chá. Deve ser consumido de 1 a 3 vezes por dia por até uma semana. Ou duas colheres de café de caule de losna e 1 xícara de chá de água. ou 20g em 1 litro de água. Tomar 2 xícaras ao dia, antes ou após as refeições. Como estimulante do apetite, usar 5 a 15g por litro de água.

Tintura-mãe, recomenda-se até 30 gotas por dia, melhor se 15 e 15 de cada vez tomadas longe das refeições.

Esta é uma planta com ingredientes ativos tóxicos que podem até levar a convulsões se tomadas de forma incorreta, mas muito estimulantes se tomadas em pequenas doses. É muito importante observar rigorosamente as doses e não exagerar porque a losna em grandes quantidades também levaria à ingestão de seus princípios tóxicos, que não são relevantes em baixas doses, mas muito perigosos em excesso.

Contraindicações: Entre as contraindicações da planta do absinto podem ocorrer: úlceras ou irritações gastrointestinais graves. Quanto aos efeitos colaterais, existe a possibilidade de ocorrer: diarreia e vômitos, dores de cabeça, pressão arterial baixa e batimentos cardíacos diminuídos, cansaço, convulsões alucinações, e câimbras. Também é aconselhável não o usar por longos períodos de tempo e sempre pedir conselhos ao seu médico mais próximo. Evite absolutamente o uso da losna em casos de gravidez (abortivo) e aleitamento.

Louro

Nome científico: *Laurus nobilis*

Nomes populares: louro-comum, loureiro-dos-poetas, loureiro-de-apolos, loureiro-de-presunto

Na Grécia antiga, as folhas de louro eram símbolo de glória e imortalidade e coroavam os heróis olímpicos e poetas. Tanto que originaram a expressão "colher os louros da vitória". O símbolo também foi adotado pelos imperadores romanos. Árvore consagrada ao deus Apolo, acreditava-se que o hábito de mascar suas folhas abria a percepção a outras realidades. Atualmente é muito usada para garantir a boa digestão, graças aos seus taninos e substâncias amargas. Também tem ação anti-séptica e calmante.

Fins medicinais: Age como relaxante muscular e alivia dores e contusões.

Como usar:

Chá: Para acabar com gases e peso no estômago coloque em 1 xícara de chá 1 colher de sobremesa de folhas picadas e adicione água fervente. Abafe por dez minutos e coe. Tome antes das refeições.

Atenção! Não confundir com outros louros, nativos da América, como o louro-preto (*Nectandra amara*), o louro sassafrás-americano (*Sassafras albidum*) e o sassafrás-do-Brasil (*Ocotea pretios*)

Mamão



Nome científico: *Carica papaya*

Nome popular: fruta-bomba, passaraiva, ababaia, papaia, fruta dos Anjos, Mamão-do-amazonas, Mamão-papaia, Mamãozinho, Mamoeiro, Papaeira, Pinoguaçu

O mamão é o fruto do mamoeiro ou papaeira, uma árvore típica de regiões de clima tropical e subtropical original do sul do México. Ele é rico em sais minerais e também contém quantidades significativas de vitaminas A e C. Os maiores produtores mundiais de mamão são o Brasil, México, Nigéria, Indonésia, Índia e Etiópia. No Brasil, são conhecidas mais de 57 variedades do fruto. Os maiores produtores nacionais são os Estados da Bahia, Espírito Santo, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Pará. Dependendo de sua espécie, o mamão pode variar conforme sua cor, sabor e formato. O mamão-da-baía, por exemplo, é alongado, semelhantemente a uma pêra; já o mamão-da-índia possui saliências. A polpa do fruto é macia, possui um sabor doce e uma coloração alaranjada. Em sua cavidade central, há várias sementes pequenas e negras. O mamão possui uma boa quantidade de nutrientes essenciais para a saúde. É rico em sais minerais, como

Cálcio, Fósforo, Ferro, Sódio e Potássio, que participam na formação de ossos, dentes e sangue. Além disso, o mamão possui propriedades laxativas, calmantes e é rico em licopeno, um antioxidante que ajuda a impedir e reparar os danos às células causados pelos radicais livres.

Uso: degeneração macular, Fadiga, mastigação, digestão, redução do colesterol, laxante, cicatrizante, vermífugo (sementes), verrugas (leite de mamão).

Possui fósforo, que aumenta a resistência dos atletas, combate a fadiga e é um bom tônico geral. Outra substância interessante é a papaína, uma enzima encontrada na polpa do mamão que funciona como facilitadora do processo digestivo de proteínas. Destaca-se ainda sua utilização industrial ou comercial, para o amaciamento de carnes. Ótimo para pacientes com dificuldade de mastigação ou convalescentes por ter a polpa macia e fácil de mastigar e digerir. Contém fibras solúveis, que ajudam na redução do colesterol quando associado a uma alimentação saudável e a prática de exercícios. Contribui para o equilíbrio ácido-alcalino do organismo. É diurético, emoliente, laxante e refrescante. Bom depurativo do sangue. O Mamão ajuda a manter os olhos protegidos. A fruta do Mamão é uma fonte de beta-caroteno, juntamente com os carotenóides luteína e de zeaxantina, que protegem contra a luz azul de alta intensidade e reduz o aparecimento de Degeneração Macular relacionada com a idade. Além disso o Mamão mostrou-se que também ajudar contra a catarata.

As sementes de mamão são comestíveis e também possuem propriedades medicinais. Elas são muito boas no tratamento de vermes intestinais.

Quando usado topicamente, o mamão amassado parece ser benéfico para promover a cicatrização de feridas e prevenir a infecção de áreas queimadas. Os pesquisadores acreditam que as enzimas proteolíticas quimopapanas e papaína no mamão são responsáveis por seus efeitos benéficos. As pomadas contendo a enzima papaina também foram usadas para tratar úlceras decúbito (escaras).

Um bom remédio natural para tirar verruga é o leite que pode ser extraído dos frutos verdes e do caule, pois contém a enzima papaína, que destroem verrugas e que protegem a pele. Segurar o mamão verde e fazer cortes superficiais na casca do fruto. Esfregar o leite, que sai pelos cortes na verruga, pelo menos 2 vezes por dia,

até o problema desaparecer. Deve-se esfregar com suavidade, pois o intuito é fazer com que o suco encontrado no interior da casca do mamão penetre na verruga.

Contraindicações: Evite o consumo excessivo dessa fruta, pois algumas substâncias contidas no mamão podem suprimir os efeitos do hormônio progesterona na mulher, ocasionando abortos. Assim mulheres grávidas não devem ingerir mamão verde pois é abortivo ou podem desenvolver placentas hemorrágicas. Por isso, evite o mamão, em especial o látex (leite) para proteger você e seu bebê.

Maracujá



Nome científico: *Passiflora incarnata*.

Nomes alternativos: Flor-da-paixão, maracujá-guaçu, maracujá-sylvestre, passiflora.

O gênero *Passiflora* da família *Passifloraceae* é composto por cerca de 400 espécies. Essas plantas crescem facilmente em regiões tropicais, mas também estão presentes nas áreas subtropicais e temperadas do mundo. O maracujá é uma planta trepadeira lenhosa e robusta, de 5m a 10m de comprimento. Suas flores são grandes e esbranquiçadas, com uma coroa tripla roxa ou rosa. Seu fruto é muito utilizado na culinária e na fabricação de produtos alimentícios, mas é nas folhas que se encontra o princípio ativo utilizado em vários países por seu efeito calmante.

Parte utilizada: Folhas, flores, frutos e sementes. **Folhas:** com elas são feitos medicamentos e chás. Mesmo quem não aprecia o gosto pode tirar proveito de sua ação calmante usando a infusão como base de sucos. **Fruto:** é rico em nutrientes e seu suco é ingrediente precioso em receitas como mousses, bolos, molhos para salada, vinagretes e até farofas. **Casca:** ela é rica em pectina, um tipo de fibra que arrasta gorduras para fora do organismo, pois não é absorvida. É consumida na forma de farinha, misturada em sucos e iogurtes. **Sementes:** trituradas, entram na fabricação de esfoliantes. Já o óleo extraído delas serve para temperar saladas.

Uso medicinal: A farmacopeia brasileira indica seu uso como calmante suave nos quadros leves de ansiedade e agitação, ajudando a acalmar e relaxar; Insônia, Nervosismo, agitação, inquietação e hiperatividade em crianças: tem uma ação

sedativa e calmante, que ajudam a relaxar e a calmar; Mal de Parkinson, Dores menstruais - ajuda a aliviar a dor e diminuir as contrações no útero; Dor de cabeça causada por rigidez muscular, tensão nervosa e dores musculares: ajuda a aliviar a dor e a relaxar o corpo e os músculos; Pressão alta causada pelo estresse - ajudar a baixar a pressão sanguínea.;

Modos de uso: Como alimento (sucos, doces, geleias), chá das folhas fervidas em água, pó, tintura, extrato em álcool, em cremes hidratantes e na produção de fitoterápicos como Elixir de Passiflora, Calmapax, Calmoplantas, Ritmoneuran, Sintocalmy e Tensart.

Chá - chá de maracujá ou infusão é umas das opções que pode ser preparado com folhas secas, frescas ou trituradas da planta, e pode ser usado para o tratamento da insônia, dores menstruais, dores de cabeça causadas por tensão ou para tratar a hiperatividade em crianças. Ingredientes: 1 colher de chá de folha secas ou trituradas de maracujá ou 2 colheres de chá de folhas frescas; Modo de preparo: numa xícara de chá colocar as folhas secas, trituradas ou frescas do maracujá e adicionar 175 ml de água fervente. Tapar, deixar repousar durante 10 minutos e coar antes de beber. Para o tratamento da insônia este chá deve ser bebido 1 vez por dia, à noite, e para aliviar as dores de cabeça e menstruais deve ser bebido 3 vezes por dia. Para o tratamento da hiperatividade em crianças as doses devem ser reduzidas e indicadas pelo pediatra.

Tintura de Maracujá: A tintura de maracujá pode ser comprada em farmácias de manipulação, mercado ou lojas de produtos naturais, e pode ser usada para tratar a tensão nervosa, pressão alta e na redução da intensidade das crises da síndrome de Ménière. Esta tintura deve ser tomada 3 vezes por dia, sendo recomendada a ingestão de 2 a 4 ml de tintura, o equivalente a 40 - 80 gotas, segundo orientação médico ou fitoterapeuta.

Extrato fluido de Maracujá: O extrato fluido de maracujá pode ser comprado no mercado, farmácias de manipulação ou lojas de produtos naturais, para o alívio da dor de dentes e para tratar o herpes. Este extrato deve ser tomado 3 vezes por dia, junto com um pouco de água, sendo recomendado tomar 2 ml, equivalente a 40 gotas, segundo orientação médico ou fitoterapeuta.

Cápsulas de Maracujá: As cápsulas de maracujá podem ser compradas em farmácias, farmácias de manipulação ou lojas de produtos naturais, para o alívio da ansiedade, tensão e dores de cabeça, sendo recomendado tomar 1 a 2 cápsulas de 200 mg, de manhã e à noite, segundo orientação médico ou fitoterapeuta.

Casca da fruta do maracujá: Selecione maracujás firmes e sem rugas. Retire a polpa e corte a casca ao meio e em pedaços; coloque em uma assadeira e leve ao forno médio por cerca de meia hora, mexendo de vez em quando; Retire a assadeira do forno quando a casaca estiver torrada. Bata no liquidificador. Se restarem grumos, peneire a farinha. O pó pode ser dissolvido em um suco, apenas 1 colher de sopa do pó no café da manhã. Para que o sabor da farinha se mantenha neutro, é importante prepará-la de acordo com a receita. Caso contrário, o sabor característico do maracujá pode predominar e interferir no gosto dos outros alimentos. Não é só no suco que a farinha vai bem. Você também pode salpicá-la na comida. Só não vale levá-la ao fogo, pois ainda não há estudos que garantam que essa exposição extra ao calor não altere suas propriedades e a textura dos alimentos. Esta farinha é muito boa no tratamento do diabetes e também abaixa os níveis de colesterol.

Cuidados e contraindicações: Não deve ser usado junto com medicamentos sedativos e outros depressores do sistema nervoso como o álcool, anti-histamínicos, morfina, cava cava, hipérico e valeriana. O uso deve ser suspenso pelo menos duas semanas antes de qualquer cirurgia. Contraindicado para grávidas e pessoas com hipotensão. Crianças não devem usar a planta sem orientação médica.

Efeitos colaterais: Sonolência, tontura, confusão mental, alteração na coordenação motora e queda de pressão. Potencializa os efeitos do álcool, sedativos e anestésicos utilizados em cirurgias.

Mexerica ou tangerina



Nome científico: *Citrus deliciosa* Tenore (mexerica), *Citrus reticulata* Blanco (tangerina)

As frutas cítricas em geral são originárias da Ásia, provavelmente da Índia, China e países vizinhos de clima subtropical e tropical úmido. Cultivadas nos pomares da Babilônia e da Palestina, entre outros locais do Oriente Médio, foram daí levadas para a Europa bem antes do desenvolvimento da América, e trazidas para o Brasil pelos portugueses. A verdade é que é cultivada na China há milênios. Daí estendeu-se ao resto do Sudeste asiático e no século X já se cultivava no Japão.

A tangerina foi introduzida na Europa graças ao inglês Abraham Hume, que importou da China duas variedades de tangerineiras. Pouco tempo depois enviaram-se algumas destas árvores para Itália e Malta.

O grupo mexerica () tem origem na região do Mediterrâneo. Tem porte médio, hábito de crescimento lento e curvado, ramos finos e quase sem espinhos. As folhas são pequenas, alongadas e lanceoladas. Uma variedade comum no Brasil é a mexerica-rio.

O híbrido Murcott (Murcote), denominado de Tangor, é resultante do cruzamento da tangerina com a laranja doce (*C. reticulata* Blanco X *C. sinensis* Osbeck). Sua finalidade comercial é, principalmente, para produção de suco.

Tangerina vem de "laranja tangerina", isto é, "laranja de Tânger". Bergamota vem do turco Beg armudi, pera do príncipe, através do italiano bergamotta ou do francês bergamotte. Mandarina vem do castelhano mandarina. Mexerica possui origem no verbo mexerica, que, por sua vez, provêm de mexer. Poncã é derivação da palavra japonesa ponkan.

A tangerina é indicada para pessoas de qualquer idade, devendo ser ingerida com bagaço, para facilitar a formação de resíduos que melhoram o funcionamento dos intestinos. O chá de folhas de tangerina age como calmante. Além disso, a tangerina é útil contra a arteriosclerose, gota, reumatismo e cálculos renais.

Milho (cabelo de milho)



Nome científico: *Zea mays*

Nomes populares: barbas de milho ou estigmas de milho

O milho é oriundo da América sendo um dos mais importantes alimentos para a humanidade, podendo ser utilizado desde sua forma in natura, com o milho verde fresco, enlatado ou em forma de farinha para a fabricação de biscoitos, ou de fubá, para confecção de diversos pratos. Não é, contudo, apenas na culinária que o milho apresenta destaque. Uma de suas partes, o cabelo de milho, também chamado de barba de milho ou de estigma de milho, que, na maior parte das vezes é descartada, pode ser de grande utilidade para uso humano, servindo como diurético, para o tratamento de infecções urinárias e para controle de pressão alta, entre outras aplicações.

O cabelo de milho, entre outras coisas, apresenta-se como rica fonte de nutrientes, possuindo em sua composição o potássio, o betacaroteno, o cálcio, o ferro, o magnésio, o manganês, o ácido glicólico, o gerânio, a betaína e as vitaminas B e C.

Também é um elemento comprovadamente antioxidante, ajudando a combater os radicais livres do organismo e servindo para combater a aterosclerose, diversos tipos de inflamações, envelhecimento precoce e até mesmo alguns determinados

tipos de câncer, quando a condição da doença foi desencadeada por estresse oxidativo. Entre outras aplicações, o chá de cabelo de milho apresenta-se eficiente para o combate de vesículas renais, de cistite, alívio da cólica renal, tratamento de vesícula biliar, dissolução de pedras na vesícula, cura de artrite e gota, contra infecções urinárias, problemas na próstata, combate de colesterol alto, edemas, controle de diabetes e outras inflamações. A bebida, feita em forma de infusão, também não apresenta qualquer efeito colateral, podendo ser usado sem qualquer receio, já que se trata, antes de tudo, de um alimento que possui poderes curativos.

O uso do chá de cabelo de milho, entre os usos comprovados, também se mostra eficaz para auxílio em processos de emagrecimento, servindo como complemento de dietas, desde que não restritivas.

O chá, no entanto, deve ser feito quando o cabelo de milho ainda estiver fresco, já que, se for guardado durante certo tempo e se apresentar seco, apenas servirá como laxante, perdendo suas propriedades diuréticas e medicinais. No auxílio ao processo de emagrecimento, o chá de cabelo de milho age eliminando as toxinas presente no organismo e eliminando o líquido em excesso, combatendo o inchaço apresentado e livrando o organismo dos radicais livres.

Fins medicinais: o Cabelo de Milho serve para ajudar no tratamento da cistite, nefrite, prostatite, uretrite, incontinência urinária, edema pedra nos rins, insuficiência cardíaca e gota. Além disso, o Cabelo de Milho ajuda a diminuir a pressão arterial e a reduzir o inchaço.

Chá de Cabelo de Milho: colocar 2 colheres de sopa de Cabelo de Milho em 2 xícaras de água, cobrir e colocar para ferver durante 10 minutos. Coar, deixar amornar e beber cerca de 2 a 3 xícaras por dia.

Os efeitos colaterais do Cabelo de Milho incluem o aumento da dor em pacientes com inflamação da próstata.

Contraindicações: o cabelo de Milho está contraindicado na gravidez, durante a amamentação e em pacientes com dificuldade para urinar devido à inflamação da próstata.

Ora-pro-nóbis



Nome científico: *Pereskia aculeata*

Esta trepadeira folhosa é nativa do continente americano, espalhada desde o sul dos Estados Unidos até a Argentina, sendo encontrada também nas Ilhas do Caribe. No Brasil, esta planta é encontrada nos estados de Maranhão, Ceará, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia, Minas Gerais, Espírito Santo e Rio de Janeiro. Quem é de Minas Gerais, há muito tempo, conhece a planta ora-pro-nóbis. É comum ver na região mineira esta planta nos quintais das casas e nas cercas vivas de sítios e chácaras, além de ser típico da região utilizá-la como alimento em casas e restaurantes de Minas Gerais. Em Minas, essa planta é conhecida como "bife de pobre" por ser um alimento econômico, nutritivo, proteico e acessível. Ora-pro-nóbis é uma cactácea com hábito de liana (cipó), de flores vistosas e folhas ricas em componentes nutricionais. Sendo uma cactácea trepadeira, é espinhosa, possui folhas bem resistentes e se desenvolve com facilidade em diversos tipos de solo, se adaptando bem mesmo em terras pouco férteis e úmidas. Suas folhas são utilizadas seja como alimentos que para fins medicinais. Seus frutos, que são bagas amarelas e redondas, também servem como alimento.

Existem várias *Pereskias*, mas a única que se pode comer é *Pereskia aculeata*, de flores brancas e miolo alaranjado. Essa planta recebeu esse nome popular porque em Minas Gerais é comum encontrar essa planta nos quintais das casas. Em tempos de outrora, os mineiros colhiam as folhas de ora-pro-nóbis no quintal de um padre, enquanto ele rezava à missa, repetindo o refrão em latim: ora-pro-nóbis, que significa ora por nós. Devido a esse fato sui-generis, esta planta passou a ser chamada, popularmente, de ora-pro-nóbis.

Propriedades medicinais: anti-inflamatória, cicatrizante, depurativa, revigorante, regenerativa.

Como usar o ora-pro-nóbis: Esta planta pode ser utilizada como alimento, para fins medicinais, e é ainda uma excelente cerca viva, podendo também ser usada para ornamentação de jardins ou para cercar plantações em sítios, chácaras ou fazendas. Na alimentação, a planta ora-pro-nóbis pode ser usada como ingrediente para farinha, recheio, salgados, tortas, pães, refogados, sopas, saladas, entre outros. Serve também para alimentação animal, in natura ou adicionada à ração.

Chá de ora-pro-nobis: indicado principalmente para problemas inflamatórios, úlceras, varizes e cistite e, por ser rico em ferro, trata problemas de anemia, além de ser um eficiente restaurador para o organismo. Coloque 5 folhas em 300 ml de água fervente, deixe ferver por mais 10 minutos. Apague o fogo e aguarde esfriar. Adoce com 1 colherinha de açúcar demerara ou adoçante a base de estévia ou se preferir tome sem adoçar. Beba 1 vez por dia, até melhorar dos sintomas. Lembrete: O chá não substitui tratamento médico necessário, conforme o caso.

Suco verde de ora-pro-nobis: Ingredientes - 20 folhas de ora-pro-nobis, Suco de meio limão ou laranja, Gengibre descascado em fatias ou em pó, 4 copos de água gelada e, se preferir, adicione gelo. Preparo: Bata tudo no liquidificador durante 2 minutos, Coe. Consumir de imediato após o preparo, para aproveitar os princípios ativos da planta, o que deixa de ocorrer, se guardada na geladeira. Se for colocar gelo, o faça depois de batido no liquidificador.

Pata-de-vaca



Nome científico: *Bauhinia forficata*

Nomes populares: Casco-de-vaca, mororó, unha de boi, unha de vaca, unha-de-anta, mão de vaca, pata de boi, bauínia, capa bode, casco de burro.

A conhecida pata de vaca medicinal não é a árvore pata-de-vaca que você está acostumado a ver pelas calçadas da sua cidade, com lindas flores rosadas. A medicinal é um arbusto, com espinhos, originário da mata atlântica, com nome científico de *Bauhinia forficata*. A outra pata-de-vaca é ornamental, muito bonita mas sem uso medicinal. E é importante não confundir as plantas pois, uma é espécie medicinal de efeito comprovado, muito interessante para diversos usos e curas, até recomendada pelo SUS. E a outra é linda, com flores brancas ou rosadas, de nome científico *Bauhinia variegata*. Ambas espécies, no entanto, pertencem à mesma família botânica, das Fabaceae.

A diferença entre a pata-de-vaca medicinal e a pata-de-vaca ornamental: A diferença entre essas duas espécies de usos tão diversos você pode ver aqui: A *Bauhinia forficata* - nativa dos campos, boa para reflorestar áreas degradadas, com folhas pontudas e espinhos na base, flores brancas de pétalas mais finas e uso

medicinal consagrado. Atente, então, ao formato das folhas (as duas lembram cascos, porém, a medicinal tem unhas pontudas) e à presença de espinhos na base de cada folha (**se tiver espinhos e unhas pontudas é a medicinal, sem dúvida**).

A outra pata-de-vaca é a *Bauhinia variegata* que é só ornamental, com folhas arredondadas e sem espinhos, flores rosadas, brancas ou lilás, original da China e muito bem adaptada ao nosso clima.

Ela ajuda a controlar as taxas de glicose graças a compostos como os heterosídeos e os alcaloides. Já na década de 1940 estudos brasileiros mostravam que um simples chá da planta é capaz de ajudar a equilibrar os níveis do açúcar no sangue. Mas a erva é mais bem aproveitada pelos diabéticos que não dependem de insulina. Quem tem a doença do tipo 1 e, portanto, precisa do hormônio sintético, pode usá-la como um complemento ao tratamento medicamentoso. No entanto, para estabelecer corretamente a dosagem, é preciso estrito acompanhamento médico em qualquer caso.

Na pata-de-vaca medicinal usam-se casca, caule, folhas e flores par diversos tipos de tratamento. As raízes são venenosas porém, usadas na dosagem certa, tem potente ação vermífuga.

O decocto da casca do tronco e ramos têm ação expectorante. O infuso das flores novas é purgativo, o chá das folhas é diurético e hipoglicemiantes.

Fins medicinais: Tem ação diurética e alivia inchaços de origem circulatória. Suas cumarinas agem como anti-inflamatórios e protegem as paredes dos vasos.

Como usar: Para ajudar no controle do diabete, coloque 1 colher de folhas picadas em 1 xícara de chá com água fervente. Deixe ferver por 3 minutos e coe. Tome 1 xícara três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Contraindicações: As partes da planta, cápsulas e tinturas devem ser usadas conforme dose indicada pelo médico, dependendo da taxa de glicose do paciente. Grávidas e quem tem hipoglicemia não podem tomá-la. Interage com remédios antidiabéticos e insulina. Pode haver aumento das evacuações e até diarreia.

Picão



Nome científico: *Bidens pilosa*

Nomes populares: picão-preto, carrapicho, carrapicho-agulha, carrapicho-picão, erva-picão, gariofilata, guambu, macela-do-campo, piolho de padre, pica-pica e amor de mulher.

O picão é encontrado com facilidade na América do Sul, na África, no Caribe e nas Filipinas. O picão preto é uma espécie vegetal da família Asteraceae. É considerada uma erva daninha em alguns habitats tropicais. No entanto, algumas partes do mundo é usada como comida. O Ministério da Saúde do Brasil anunciou que poderá ser homologada como possuidora de propriedades fitoterápicas.

A planta medicinal que dá origem ao chá possui propriedades diuréticas, como acabamos de ver no tópico anterior. Isso significa que ela promove a eliminação de água do organismo por meio da urina. Tal mecanismo ajuda a tratar a retenção de líquido e a combater o inchaço que surge em decorrência da condição. Só é preciso tomar cuidado para não exagerar na dosagem da bebida e acabar sofrendo com uma desidratação. Esta erva que dá origem ao chá é regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) do Brasil como um medicamento natural que pode integrar o tratamento da icterícia. A condição é causada pelo aumento de

bilirrubina (pigmento amarelo encontrado no sangue e nas fezes, que é produzida quando os glóbulos vermelhos são desintegrados) no organismo e é caracterizada pelo surgimento de uma coloração amarela na pele, nas membranas mucosas ou nos olhos.

Por ter propriedades anti-histaminicas ajuda a tratar picadas de insetos. Uma versão mais concentrada do chá de picão pode ser utilizada como compressa para auxiliar a recuperação de assaduras e irritações provenientes de picadas de insetos. A aplicação no local afetado deve ser realizada com o chá morno e coado através de um pano molhado na bebida. Pode ser também utilizado para banhos de imersão para tratamento de icterícia e catapora.

Indicações: A erva apresenta propriedades anti-inflamatórias, anti-histaminicas, antidiabéticas, diuréticas, antioxidantes, antissépticas, anti-ulcerosas, hepatoprotetoras e antiespasmódicas.

Chá de picão: 3 colheres de sopa da erva picão; 1 litro de água. Despejar a água em uma panela e levar ao fogo. A seguir acrescentar a erva e esperar atingir o ponto de fervura. Quando isso acontecer, desligar o fogo e tampar a panela, deixando abafado durante 10 minutos; Após, basta coar e consumir. A quantidade de ingestão recomendada é de uma a duas xícaras diariamente.

Chá de picão para picadas de inseto: Para casos como estes, a recomendação é simples: basta preparar uma bebida mais concentrada, com uma quantidade da planta medicinal maior do que a descrita na receita anterior. No mais, é só seguir o mesmo procedimento para preparar a bebida e molhar uma toalha com o chá antes de aplicar no local afetado pelas condições.

Contraindicações: A planta medicinal não deve ser utilizada por mulheres que estejam grávidas e pessoas alérgicas ou sensíveis à cafeína, já que apresenta uma pequena quantidade da substância. Crianças e mulheres que estejam em fase de amamentação de seus bebês não devem fazer uso do picão sem consultar o médico.

Pitanga



Nome científico: *Eugenia uniflora*

Nomes populares: Pitanga, Pitangueira, Cerejeira-brasileira, Ginja, Pitanga-branca, Pitanga-do-mato, Pitanga-rósea, Pitanga-roxa, Pitangueira-miúda, Pitangueira-vermelha, Pitanga-vermelha, Pitangueira, Pitangueira-comum.

A pitangueira é uma árvore nativa da Mata Atlântica brasileira, onde é encontrada nas restingas, desde Paraíba até o Rio Grande do Sul em regiões de clima subtropical. A palavra "pitanga" vem do termo tupi antigo ybápytanga, que significa "fruto avermelhado" (ybá, "fruto" + pytang, "avermelhado" + a, sufixo), numa referência à cor mais comum do fruto. "Pitangueira" é uma palavra híbrida formada pelo termo "pitanga" e pelo sufixo nominativo plural "eira", do latim ariu, que significa "coleção, quantidade, relação, posse". Apesar de ser tipicamente brasileira, esta espécie atualmente pode ser encontrada na ilha da Madeira na América do Sul, América Central, América do Norte (exceto Canadá) e África (Gabão, Angola e Madagascar). É uma árvore medianamente rústica, de porte pequeno a médio, com 2 a 4 metros de altura, mas alcançando, em ótimas condições de clima e de solo, quando adulta, alturas acima de 6 metros, no máximo, 12m. A copa globosa é dotada de folhagem perene. As folhas pequenas e verde-escuras, quando amassadas, exalam um forte aroma característico. As flores são brancas e pequenas, tendo utilidade melífera (apreciada por abelhas na fabricação do mel).

A planta é cultivada tradicionalmente em quintais domésticos. Dá-se bem em quase todo tipo de solo, incluindo os terrenos arenosos junto às praias e terrenos secos. As pitangueiras com frutos são um ótimo atrativo para pássaros e animais silvestres em geral. Além de ser usada na medicina popular para tratar cefaleia. A tradição popular atribui algumas qualidades terapêuticas às infusões feitas com as folhas verdes da pitangueira ("chá" de pitanga ou "chá" de pitangueira). a pitanga tem sabor agridoce, e as vezes é confundida com uma pimenta, cujo o nome também é pitanga.

Indicações: cefaleia (dor de cabeça), antidiarreico, diabetes, colesterol, diuréticas.

Chá de folha de pitanga: de três gramas de folha de pitanga (uma colher de sopa) para 150 mL (uma xícara de chá). Espere a água ferver e depois despeje as folhas. Em seguida, tampe o recipiente e espere a infusão por 10 minutos. O ideal é consumir até três xícaras da bebida por dia, de preferência entre as principais refeições, como o café da manhã, almoço e janta. Não ultrapasse a quantidade indicada, para não correr o risco de colocar a saúde em risco. Para diarreia, é indicado utilizar um cálice (30 mL) de chá de pitanga após a evacuação.

Contraindicações: Evite consumir o chá ou até mesmo a fruta em excesso, pois por ter ação diurética pode ocasionar desidratação. Além disso afetar a quantidade de potássio no organismo ou prejudicar a frequência cardíaca. Prefira comprar a erva em lojas especializadas e converse com o seu médico para seguir a dieta sem riscos. Evitar utilizar na gravidez e em crianças.

Quebra pedra



Nome científico: *Phyllanthus niruri*

Nome popular: pimpinela branca, saxífraga, arranca-pedras, quebra-panela, conami ou fura-parede, arrebeta-pedra, erva-pombinha.

Quebra-pedra é um nome popular e genérico dado a diversas espécies do gênero *Phyllanthus*. O quebra-pedra foi assim chamada depois de ser utilizada com eficácia por gerações de povos indígenas da Amazônia para ajudar na eliminação de cálculos biliares (vesícula biliar) e cálculos renais (pedras nos rins). Outros usos principais do quebra-pedras incluem o equilíbrio, fortalecimento, desintoxicação e proteção do fígado e dos rins, redução do ácido úrico e aumento da micção; combate à ação de vírus, incluindo hepatite A, B e C, herpes e HIV e reduz a hipertensão os níveis de colesterol ruim corpo.

O quebra-pedra é uma pequena erva com cerca de 30 a 40 cm de altura. É originária das florestas tropicais da Amazônia e outras áreas tropicais em todo o mundo, incluindo sul da Índia, Bahamas e China. A variedade *Phyllanthus niruri* é bastante comum na Amazônia e outras florestas tropicais úmidas, crescendo e se

espalhando como erva-daninha. A *P. amarus* e *P. sellowianus* estão intimamente relacionadas com a *P. niruri* na aparência, estrutura fitoquímica e histórico de uso medicinal, mas normalmente são encontrados em climas tropicais mais secos.

O gênero *Phyllanthus* contém mais de 600 espécies de arbustos, árvores e ervas anuais ou bienais distribuídas pelas regiões tropicais e subtropicais de ambos os hemisférios. A *Phyllanthus* spp (*P. amarus*, *P. niruri*, *P. tenellus* e *P. urinaria*) faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), constituída de espécies vegetais com potencial de avançar nas etapas da cadeia produtiva e de gerar produtos de interesse do Ministério da Saúde do Brasil.

Seu consumo e o aproveitamento de suas propriedades é feito por meio de chás. Ela pode ser encontrada nas regiões tropicais de vários países. Pode nascer em solos planos, quintais, entre paredes, na calçada ou em outros lugares. É uma planta que possui um sabor levemente amargo.

Indicações: tratar e prevenir pedras nos rins e aliviar os sintomas de dor; prevenir pedras na vesícula; Ajuda a emagrecer por ter ação diurética; Aliviar os sintomas da azia; Melhorar a prisão de ventre; Combater as dores porque tem ação analgésica; Combater vírus porque inibe a reprodução do DNA do vírus; Combate espasmos musculares e atua como relaxante muscular; Controlar a diabetes por ajudar a baixar o açúcar no sangue; Combater infecções no fígado, como hepatite B; Proteger o fígado de intoxicações; Ajuda a controlar a pressão arterial por facilitar a eliminação de sódio; Atuar como antioxidante. A planta reduz os cristais que formam as pedras localizadas nos rins e destrói os formadores desses cristais (oxalato de cálcio).

As partes normalmente utilizadas para a produção desses chás são as folhas e as raízes. O chá é bastante utilizado para auxiliar no tratamento de alguns distúrbios e doenças, principalmente problemas hepáticos e renais, mas pode ser utilizado para outras finalidades também.

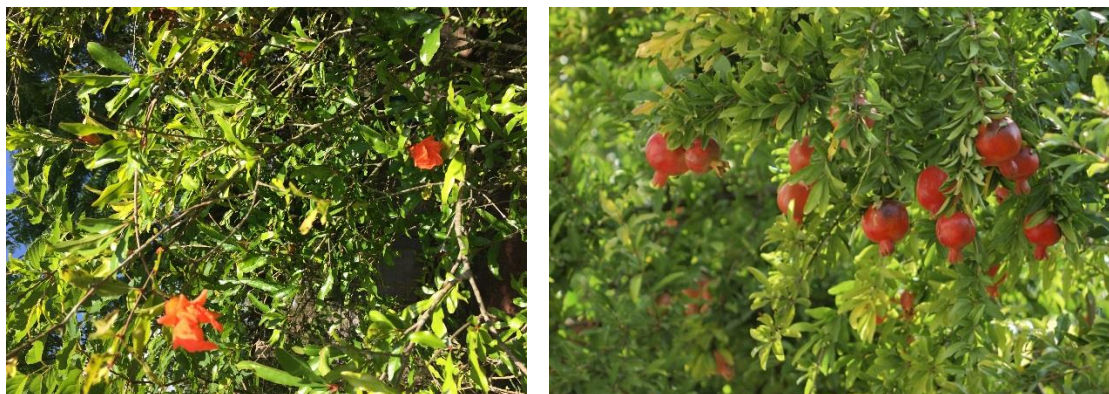
Preparo: para fazer um bom chá de quebra-pedra para tratar problemas renais recolha uma planta de porte médio, fresca e pique-a bem (corresponde a uma colher das de sopa de planta seca triturada) para cada xícara de água que for preparar. Ferva por cinco minutos. Abafe. Tome morno após coar, até um máximo de 3 xícaras ao dia, até a expulsão das pedras (porém, outros indicam que não se

deve ultrapassar as 3 semanas de tomada sem interromper por 1 semana, pelo menos). Esta receita de chá de quebra-pedra também é indicada como diurético, em casos de cistite, ácido úrico, inflamação da bexiga e micção dolorosa.

Também pode ser: Chá - 1L de água, 10g de folhas secas de quebra-pedra. Misture as folhas junto com a água e leve ao fogo. Ferva por dez minutos. Após este procedimento, desligue o fogo, tampe e deixe descansar mais dez minutos, tempo para pegar sabor. Consuma pelo menos três vezes ao dia. Se quiser adoçar, pode utilizar uma colher de sobremesa de mel.

Contraindicações: o chá de quebra-pedra está contraindicado para crianças menores de 6 anos e para mulheres grávidas ou que amamentam porque ela possui propriedades que atravessam a placenta e chegam até o bebê podendo causar aborto, e também passa pelo leite materno mudando o sabor do leite. Além disso, não se deve tomar este chá por mais de 3 meses seguidos, devendo-se dar uma pausa de pelo menos 2 semanas antes de recomeçar o tratamento com a quebra-pedra

Romã



Nome científico: *Punica granatum*

Nome popular: romeira, romeira-da-granada, granado (espanhol), melagrane, pomegranate e witch grass, (inglês), melograno (italiano).

A romã é originária do Oriente Médio e seu nome é derivado de rimmon e rumman, dos vocabulários semita e árabe, respectivamente. Assim como há diversas referências à diversas propriedades terapêuticas, também são das mais variadas menções da romã na História. A romã é rodeada por muitos simbolismos: os textos bíblicos e os povos gregos a consideravam como símbolo do amor e da fertilidade, consagrando sua árvore à deusa Afrodite. Para os judeus, a romã é um símbolo religioso, incluído no ritual do ano novo. Na mitologia iraniana, o fruto desejado da árvore sagrada é a romã e não a maçã.

Em muitas culturas, nas cerimônias e nos cultos, era considerada símbolo de ordem, riqueza e fecundidade. Uma antiga crença popular ainda resiste, sendo acreditado que se colocar três sementes de romã na carteira o “dinheiro nunca há de lhe faltar”. A espécie *Punica granatum* faz parte da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS).

A romã possui diversas propriedades terapêuticas. Acredita-se que o grande número de substâncias ativas se deve ao fato de que em seu habitat nativo a árvore teve que desenvolver meios de suportar o clima árido e às mudanças bruscas de temperatura. Os antioxidantes serviam para minimizar os danos causados pelo

calor extremo durante o dia e frio durante a noite e a quantidade de gorduras em suas sementes, que facilitam a germinação em solos pouco receptivos. A romã é rica em antioxidantes que estimulam o aumento da circulação sanguínea nos órgãos genitais do homem, facilitando a ereção. Estudos mostraram que a romã é rica em ácidos gálico e elágico, substâncias que podem auxiliar na redução da pressão arterial e na prevenção de alguns problemas cardiovasculares, incluindo infarto e derrame, vez que reduz os níveis de colesterol LDL, responsável pelo entupimento dos vasos sanguíneos. Dentre os constituintes do romã estão o manganês, vitamina B2 e vitamina C, elementos fundamentais para a vida e necessários para o organismo humano executar diversas funções e, cuja escassez pode causar diversas enfermidades. O chá feito com as folhas da romã é usado contra irritação nos olhos; o chá das cascas dos frutos por ser antimicrobiano auxilia no tratamento de infecções de garganta na forma de gargarejo, e se ingerido, é utilizado no combate às verminoses e apresenta atividade antimicrobiana contra *Staphylococcus aureus*, *Clostridium perfringens* e o vírus Herpes simplex II (herpes genital). Já o chá das cascas da raiz da romãzeira é usado em casos de diarreias e disenterias crônicas por conter alcaloides que servem como adstringentes, que também são responsáveis pelos efeitos vermífugos.

Benefícios da romã contra o câncer: Benefícios da romã contra o câncer: O consumo do suco de romã pode ajudar no combate ao câncer de próstata ao reduzir a quantidade de células cancerígenas e sua metástase, causando a morte celular e a adesão das células malignas umas às outras, impedindo que se movimentem para outras partes do corpo. Após cirurgia e retirada do tumor, o suco faz com que o PSA, marcador da doença, tenha seus níveis no sangue reduzidos. Para outros tipos de tumores, os ácidos gálico, elágico e protocatequínico impedem a ação de moléculas que danificam a estrutura celular e desencadeiam o câncer; as antocianinas também tem comprovada atividade anticancerígena e os extratos da romã ajudam a diminuir o ritmo de divisão celular das células malignas.

A fruta consumida naturalmente é muito popular. Também pode ser usada salpicada em saladas, molhos ou sobremesas, sempre evitando o calor excessivo pois este pode desativar seus compostos ativos. Uma receita simples para o suco de romã pode ser feita através da mistura de um chá composto por água, mel,

canela e cravo fervidos e posteriormente colocados na geladeira. Após a mistura ficar gelada, deve-se misturar a este chá o suco retirado dos caroços.

Contraindicações e efeitos colaterais da romãzeira: As partes medicinais utilizadas da romã são as sementes e cascas da infrutescência (fruto), tronco e raiz. Devem ser utilizadas com precaução, pois há relatos de intoxicações devido à alta concentração de alcaloides e à possível complexação destes com os taninos das raízes. Podem inclusive servir de veneno espasmódico, que pode levar a paralisia central generalizada. Os primeiros sintomas de uma intoxicação são alterações visuais, vertigens e vômitos.

Rosa branca



Nome científico: *Rosa centifolia*, *Rosa alba* L.,

Análises concluíram que a planta existe há cerca de 200 milhões de anos, sendo uma das flores mais antigas do mundo. O primeiro cultivo de rosa-branca foi feito por gregos e romanos. Acredita-se que a planta tenha sido resultado de um cruzamento das rosas caninas, selvagem na Europa, e a rosa damascena. No Brasil, a rosa-branca foi introduzida pelos jesuítas em meados de 1560 e 1570, sendo utilizada como planta ornamental e ingrediente culinário de conservas, corantes, confeitos, chá, óleos, óleos essenciais, entre outras. Devido aos chineses a rosa passa a ser utilizada com fim medicinal.

A rosa-branca pertence à família Rosaceae, que possui gêneros e 3.000 espécies espalhadas pelo planeta, sendo uma família de difícil definição devido a grande diversidade existente. Dentre as 3.000 espécies de rosa, a rosa-branca é apenas uma, o que torna a planta fácil de ser confundida com outros tipos de rosa da cor branca. A roseira da *Rosa alba* é de grande porte, arbustiva e chega a medir 1,80 m de altura. A flor da rosa-branca é aveludada e seu cheiro é agradável, atraindo assim a polinização de insetos. As flores da rosa-branca não crescem isoladas, são

formadas por cachos grandes com três ou mais flores por cacho, que florescem o ano inteiro se forem regadas com frequência. As pétalas são as partes utilizadas da planta.

Uso: inflamações nos olhos, ferimentos, prisão de ventre, ansiedade, nervosismo, tosse, dores de garganta, bronquite, corrimentos vaginais, problemas uterinos e limpeza de pele.

Chá: 10 pétalas de rosa branca; 1 litro de água. Lave as pétalas da rosa-branca, e ferva-as durante cinco minutos. Em seguida, tampe a panela e deixe em infusão por mais dez minutos. O chá de rosa-branca pode ser ingerido ou utilizado para fazer banho de assento.

Tintura mãe: No entanto, você também poderá fazer a tintura-mãe, em álcool de cereais, e tomar, em gotas. A tintura-mãe se pode fazer deixando as pétalas macerando no álcool - e se lembre que, qualquer tintura-mãe é bem mais forte do que o chá.

Para limpeza de pele - lave a região com o chá morno; Para tomar (uso interno) - até 3 vezes ao dia; Para banhos de crianças - algumas pétalas na banheira é suficiente; Para os lábios ressecados - macere as pétalas com mel e passe nos lábios; Para conjuntivite e irritação ocular - dilua a quantidade de chá em igual volume de água e use para enxaguar os olhos e em compressas; Lavagem vaginal e tem ação calmante, desinfetante e refrescante, muito adequado nas irritações da mucosa por ação de calor e suor. Para este fim, coloque uma rosa branca, inteira, em água bem quente, deixe amornar e faça seu banho com a infusão ainda morna.

Contraindicações: O chá de rosa branca tem sabor e aroma muito suave, agradável, podendo ser tomado, deve-se ter em atenção o alto poder calmante da rosa que, em excesso, será indutor de letargia e sono prolongado. Não é recomendado na gravidez e para crianças é aconselhável usar os chás de ervas bem diluídos.

Salsinha ou Salsa



Nome científico: *Petroselinum sativum*, *P. crispum*, *P. hortense* e *P. tuberosum*.

O nome da salsa deriva do latim “*petroselinon*” que significa algo como “aipo rochoso”, já que você pode encontrá-la crescendo próxima a rochas e paredes.

Desde os tempos dos romanos a salsinha tem sido usada para preparar alimentos por conta do seu aroma e sabor, e desde então ela tem sido cultivada em jardins, em toda a Itália e agora ao redor do mundo inteiro. Carlos Magno, o primeiro imperador romano, foi o primeiro a definir a salsa como uma erva aromática, e então os romanos começaram a usá-la como elemento decorativo, e até hoje é assim em receitas.

Os gregos e romanos usavam-na também para oferecê-la a convidados em seus jogos. Eles também a utilizavam contra a dor de dente. Todas as espécies de salsinha são ricas em ferro e vitamina C, têm ação diurética, vasodilatadora e tonificante. Tanto a raiz como as folhas e talinhos da salsa podem ser usados em chá e macerado em água.

Ação da Salsinha: antitumores – seus óleos essenciais são muito bons, e assim como o manjeriço, contém o eugenol e outros óleos essenciais, que trazem muitos benefícios para o sistema imunológico do corpo, e ajuda a combater a formação das células cancerígenas. Ela também ajuda contra o crescimento de tumores, e

neutraliza o estresse oxidativo. Inclusive, é vista pelos cientistas como uma “planta quimioterápica”, pois protege o DNA das células cancerígenas e para a mutação das células; Diurético Natural - de acordo com a American University of Beirut, ratos que foram alimentados com o extrato da salsinha mostraram um avanço significativo do tanto de urina que produziram depois de 24 horas de acompanhamento. Além do mais, um chá com água fervida e um punhado de salsa imerso, pode ser diurético e ajudar com o emagrecimento; Propriedades Antibacterianas - A erva beneficia a pele e a saúde dentária, pois luta contra infecções e bactérias. Os óleos essenciais que ela possui são efetivos contra fungos.

O óleo da salsa é muito poderoso, então não é recomendado que aplique diretamente sobre a pele e em grande quantidade, pois, dependendo da sensibilidade da pele pode causar queimaduras. Tente misturar com óleo de coco ou azeite, ou mesmo água, assim fazendo com que seu óleo fique um pouco mais fraco e não cause danos a pele ou dentes. E aliás, já que ela mata bactérias, ela ajuda a controlar o mau hálito; Prevenção e Controle da Diabetes - Um dos componentes do óleo da salsinha, o Myricetin, foi concluído por cientistas como um tratamento para diabetes. Um estudo com animais mostrou que o myricetin pode diminuir os níveis de açúcar no sangue, e diminui a resistência insulínica, além de ter ajudado com propriedades anti-inflamatórias e reduziu a gordura no sangue.

Saiba adicionar a salsinha em sua vida com estes inúmeros benefícios, e tente consumir uma porção pequena por dia em suas receitas ou tome o chá de salsinha com moderação.

Indicações de uso: diurético, retenção de líquidos, celulite, pernas inchadas e pesadas; insuficiência cardíaca e pressão alta; urina escassa, insuficiência renal; inapetência, anemia, esgotamento físico; dismenorreias; estimulante e fortificante; infecções da bexiga; Melhora a digestão; Mantém os rins saudáveis; Evita o mau hálito; Trata contra a artrite; Limpa o sangue; Protege e estimula o sistema imunológico

Diante de dúvidas sobre o seu histórico médico e o consumo desse alimento, consulte o seu médico.

Tamarindo



Nome científico: *Tamarindus indica*

Nomes populares: tamarindeiro, tamarino, jabão, cedro-mimoso, jataí.

Cultivada em países como China, Paquistão e Vietnã, ele é um ingrediente relativamente frequente em certas cozinhas orientais. Mas também é famoso por regular o intestino preguiçoso. Embora a atividade laxativa ainda não tenha seu mecanismo totalmente desvendado, sabe-se que o tamarindo é rico em ácidos frutuosos, pectinas e gomas. Suspeita-se que, para complementar a ação desses componentes, seus açúcares e sais orgânicos acelerem ainda mais a evacuação.

Fins medicinais: Age como vermífugo.

Como usar: Para resolver a prisão de ventre (esta receita só serve para adultos): peneire 50 gramas da polpa do fruto e dissolva em um copo de água. Coe em tecido grosso e beba um copo ao dia.

Contraindicações: Não há informações sobre efeitos de tratamentos à base de tamarindo na gravidez. Por segurança, melhor que as gestantes os evitem.

Tanchagem (Plantago)



Nome científico: *Plantago major* L.

Nome comum: tanchagem-maior, tanchagem-de-folha-larga, tansagem, tansagem-maior, plantagem e erva-de-soldado.

O nome de gênero, *Plantago*, é uma velha adaptação francesa para a palavra em latim que significa “planta”. Uma antiga lenda diz que uma bela moça se casou com um cavaleiro renomado, que em seguida foi para a batalha. Após o beijo de despedida, o cavaleiro pediu para que ela esperasse seu retorno e, assim ela o fez, esperando infinitamente, sem que ele nunca houvesse retornado. Depois de tanto esperar, ela foi transformada na “erva-do-soldado”.

A Tanchagem, é uma planta rasteira pertencente à família das plantagináceas, sendo uma das plantas que se pode encontrar em qualquer jardim, beira de estrada, meio de campo ou até nos seus vasos plantados. Suas sementes voam, se espalham pelos passarinhos, e surge essa que é, talvez, uma das ervas mais medicinais de todas as plantas. Tanchagem é uma das ervas mais usadas na Índia. Existem mais de 200 espécies espalhadas pelo mundo. É uma das nove plantas sagradas da antiga Lacnunga Saxônica, onde era chamada de "weybroed". As propriedades curativas já foram mencionadas por Shakespeare e Chaucer. Ela é utilizada na preparação de um chá medicinal popular no Brasil e em países como a Índia e os Estados Unidos e pode ser encontrada na Europa, na América, na África e na Ásia.

Erva muito comum, cresce como erva daninha no inverno. Usa-se folhas e raiz. Tem ação antiinflamatória, antibiótica, cicatrizante e bactericida. É um dos mais poderosos antibióticos naturais.

A tanchagem é uma alternativa mais segura ao confrei, que possui propriedades medicinais semelhantes, mas é tóxico e pode causar lesões graves no fígado e até mesmo lesões ósseas. Os taninos da planta são considerados adstringentes, o que faz com que a tanchagem ajude a estancar sangramentos e controlar o fluxo menstrual, colite, diarreia, disenteria, vômitos e incontinência. O ácido salicílico, precursor da Aspirina, ajuda a aliviar dores físicas e musculares.

Fins medicinais: Adstringente, antibacteriano, redutoras da irritação, expectorante, analgésico, anti-inflamatório, desintoxicante, cicatrizante, depurativas – desintoxicação, eliminação de toxinas e combate a ação dos radicais livres; descongestionante, digestivo, tônico, sedativas; Laxativas; Diuréticas.

Chá: 20 g de folhas de tanchagem; 1 l de água fervente. Modo de preparo: Colocar as folhas de tanchagem dentro da panela com a água fervente; Deixar repousar durante três minutos e esperar amornar. Coar e servir-se.

Emplastro: Aplicar imediatamente, sobre a queimadura, um emplastro de folhas de tanchagem mascada (sim, com seus dentes e saliva) e cobrir com uma bandagem de folhas frescas, boa para queimaduras. A continuidade do tratamento deverá ser feita com pomada.

Pomada: Vale muito a pena você ter, na geladeira, um pote ou dois de pomada de tanchagem pois é um excelente medicamento para os primeiros socorros de cortes, contusões, picadas de insetos, alergias cutâneas, erupções de pele, urticárias e muitos outros casos. Se pode usar, e muito bem, na cura das assaduras de fraldas, dos bebês. Um punhado de folhas de tanchagem, limpas e secas, picadas. Coloque em um pote de vidro, sobre estas coloque o óleo de coco e leve ao banho-maria até que derreta. Quando estiver derretido o óleo de coco, retire todas as folhas e, se quiser, acrescente a cera de abelhas. Colha as folhas de tanchagem em um dia seco e quente para que as folhas sequem bem depois de lavadas. Isso irá garantir que a pomada dure mais tempo, sem conservantes. Mas, guarde-a na geladeira, sempre.

Efeitos colaterais: A planta medicinal utilizada na preparação do chá pode trazer sonolência, cólica intestinal e desidratação. Consulte o seu médico antes de utilizar o chá de tanchagem para auxiliar o tratamento de qualquer doença para certificar-se de que a bebida é realmente indicada para o seu caso. Além disso, não abandone as orientações já dadas pelo profissional para lidar com o problema e nem apoie-se somente no chá. Caso esteja utilizando algum tipo de medicamento, converse com o seu médico sobre o chá de tanchagem como forma de saber se não existe o risco de interação entre a planta medicinal e o remédio em questão.

Tomilho



Nome científico: *Thymus vulgaris*

Nomes populares: Timo

Seu nome deriva do grego "thymus", que significa coragem. Na Grécia, acreditava que ele aumentava a força e a sabedoria. Hoje, porém, o tomilho é bem conhecido por seus dotes culinários. Ele acentua o sabor de carnes e peixes e entra até em algumas receitas doces. Mas, além de saboroso, é antisséptico. Essa ação se deve aos óleos essenciais, principalmente o timol. Esse composto tem ainda um efeito expectorante e ajuda a aliviar sintomas de tosse e bronquites.

Como usar: Para tosse e resfriado, coloque 1 colher de sopa de flores e folhas de tomilho em 1 xícara de água fervente. Abafe por cinco minutos e coe. Se quiser, adoce com mel ou açúcar. Beba duas ou três vezes ao dia.

Contraindicação: remédios caseiros com tomilho não deveriam ser usados por quem sofre de úlceras e hipertireoidismo, crianças menores de 2 anos, grávidas e mulheres que estão amamentando.

Unha-de-gato



Nome científico: *Uncaria tomentosa*

Nomes populares: Cipó-de-gato

O primeiro cuidado é a identificação correta dessa planta pois existem inúmeras plantas (heras) de folha miúda, ou qualquer outra planta do gênero *Ficus*, muito usadas em casa até como bonsais, que são tóxicas por seu leite que contem oxalato de cálcio. A Unha de gato também conhecida como Herinha é uma planta medicinal que cresce em forma de cipó formando arbustos trepadores. Possui folhas verdes claras com **espinhos** levemente curvados, seu caule de cor marrom avermelhado e creme pode armazenar água em seu interior para suprir suas próprias necessidades.

A unha de gato possui propriedades medicinais anti-inflamatória e reativadora da imunidade e pode ser usada no tratamento de amigdalite e artrite. Para não ter dúvida o melhor é comprar em lojas de produtos naturais e seu nome científico é *Uncaria Tomentosa*. Tem forte ação antiinflamatória e analgésica, graças aos

alcaloides, entre eles a mitrafilina e a pteropodina. Seus compostos também estimulam a produção de células brancas, fortalecendo o sistema imunológico. Por isso é muito indicada por quem vive resfriado ou sofre de infecções recorrentes.

Fins medicinais: Atua em inflamações da pele, artrite, amigdalite.

Indicação: Para aumentar a resistência, faça uma decocção usando 1 colher de sopa de raízes ou entrecasca do cipó seca para cada xícara de água. Tome uma única vez, pela manhã.

Contraindicação: Deve ser evitada por grávidas, mulheres que amamentam, crianças, transplantados, portadores de doenças autoimunes e de esclerose múltipla. A planta interage com remédios como anti-hipertensivos e certos antidepressivos. Quem sofre de úlcera deve ter cautela, já que aumenta a acidez estomacal.

Uva



Nome científico: *Vitis vinifera*

A parreira é uma trepadeira de caule espesso e resistente, verde quando jovem, tornando-se escuro posteriormente. Folhas grandes divididas em 5 lobos com uma leve pilosidade esbranquiçada em sua superfície. Flores creme-esverdeadas e pequenas. Seu fruto (a uva) apresenta formato arredondado ou elipsóide, podendo ser branco, verde, amarelo, rosado, vermelho ou azulado de acordo com a variedade. Polpa aquosa que pode envolver até 4 sementes de coloração escura. Frutifica de outubro a fevereiro.

A videira é uma das plantas frutíferas mais conhecidas desde a Antiguidade, podendo ser encontrada em fósseis de épocas geológicas anteriores mesmo ao aparecimento do homem na Terra. No entanto, a cultura da uva, que é permanente e de longa duração – alguns vinhedos chegam a durar até 150 anos de idade – só se tornou possível no seio das comunidades que abandonaram o nomadismo.

Fixo à terra, pouco a pouco, de geração em geração, o homem foi aprimorando as técnicas de cultivo e de processamento da fruta. Pode-se, até mesmo, dizer que a história da uva resume parte da história do homem ocidental. Primitivamente, a cultura da uva teve apenas um caráter doméstico, desenvolvendo-se para o comércio e para a exportação apenas com o desenvolvimento da navegação no Mar Mediterrâneo.

Segundo conta Pio Corrêa, foi só por volta do ano 600 antes de Cristo que o homem aprendeu a podar a videira para obter uma abundante e saborosa carga de frutos, um salto definitivo na melhoria das técnicas de produção da fruta. Diz a lenda, também, que foi um asno e não um homem quem, pela primeira vez, descobriu o poder da poda ao comer os ramos e as folhas verdes de uma videira.

Acredita-se que as uvas originaram-se na Ásia, tendo sido introduzidas na Península Itálica e na Europa pelos povos gregos.

Foram os romanos, por sua vez, que transformaram a viticultura em um comércio lucrativo, enchendo as paisagens mediterrâneas de videiras. As uvas de então, ainda por vários séculos depois disso, destinavam-se, basicamente, à produção de vinho. Fruta difícil de se transportar e de conservar, exigente de cuidados, o homem logo aprendeu a aproveitar de outras formas os valores e delícias embriagantes da uva.

“Nos Evangelhos, a videira é símbolo da sabedoria, tendo o vinho sido escolhido para simbolizar o sangue do Criador no sacrifício da Missa. A videira simboliza a vida humana e o vinho é considerado como um dom divino. Sua pátria é o Oriente, de onde passou para a Europa. Na época do dilúvio, já Noé plantava a videira e abusava do vinho, conta a Bíblia. Entre os Gregos, Saturno passava como precursor da viticultura em Creta; no Egito, Osíris; na Itália, Baco.

Até nossos dias, a maior parte da produção das videiras permanece destinada à industrialização do vinho: calcula-se que cerca de 80% do total produzido anualmente é transformado em vinhos ou em outros tipos de bebidas alcoólicas, tais como brandy, cognac, armagnac, jerez, etc.; cerca de 5% destina-se ao processamento de sucos; outros 5% viram uvas passas; e 10% é consumido in natura, como sobremesa ou por puro prazer. Há cerca de 10 mil variedades diferentes de uvas, adaptadas a vários tipos de solo e de clima, o que possibilita o seu cultivo em quase todas as regiões do mundo.

Quanto ao seu emprego, basicamente, as uvas costumam ser divididas em dois grandes grupos: as uvas de mesa e as uvas para vinho e outros fins industriais. No Brasil, as uvas chegaram junto com os primeiros colonizadores portugueses. Por muito tempo, segundo Pio Côrrea, ‘predominou por aqui a idéia de que as condições ambientais não permitiriam jamais a cultura da videira, planta que era

considerada delicadíssima, e que só poderia medrar em alguns países da Velha Europa”. Hoje, no entanto, a viticultura constitui-se em uma grande fonte de riquezas para o País. Desde o começo do século os vinhedos começaram a ser instalados no sul e no sudeste do país, por imigrantes europeus alemães e italianos. Muitas cidades e 230 vilas foram criadas, muitas parreiras plantadas, modificando, definitivamente, as paisagens serranas e frias do Rio Grande do Sul. Ali se destacam os municípios de Flores da Cunha, Bento Gonçalves, Garibaldi, Santana do Livramento e Caxias do Sul como grandes produtores de vinhos de qualidade.

Atualmente, além do Rio Grande do Sul, os Estados de Santa Catarina, do Paraná e de São Paulo (especialmente os municípios de São Miguel Arcanjo, Vinhedo e Porto Feliz) também produzem boas uvas. No entanto, a partir dos anos 70, o Brasil viveu uma grande transformação em relação à produção de uvas, que se processou quando grandes grupos nacionais e internacionais, através de incentivos governamentais, passaram a investir no desenvolvimento e na instalação de modernos projetos de irrigação ao longo de todo o vale fértil, quente e seco do Rio São Francisco.

Na antiguidade, seu cultivo foi tão importante na Ásia menor e na Grécia, que originou o mito de um deus específico: Dionísio. A fruta compõe-se de vários bagos, que variam de tamanho segundo a espécie. Cada bago tem uma camada fina que envolve a polpa e as sementes.

As folhas do pé de uva (parreira) possuem os mesmos elementos encontrados na fruta. Porém se torna ainda mais benéfica que o próprio fruto. Substâncias como, flavonoides, com propriedades anti-inflamatórias; antociânicos, que servem como cicatrizantes; resveratrol, de atuação antisséptica. Para descobrir as propriedades dessas folhas, cientistas questionaram o fato dos vinicultores franceses não possuírem muitos casos de varizes, mesmo trabalhando o dia todo em pé. O segredo dos trabalhadores estava exatamente nas folhas da videira, que eles usavam para preparar chás e tomavam diariamente.

Benefícios das folhas de uva. As folhas de uva têm taninos, antociânicos, resveratrol e flavonoides que garantem ação anti-hemorrágica (hemostática), adstringente, cicatrizante, antisséptica, anti-inflamatória assim é recomendado para tratamento de varizes, gengivite, afta e estomatite. No caso das varizes, as

propriedades anti-inflamatórias presentes na folhagem da planta reduzem as dores, inchaços, fadiga e o sentimento de sobrepeso provocado por esse problema.

Já o bochecho do mesmo chá auxilia na diminuição de doenças e inflamações relacionadas ao sistema digestório. O resveratrol é o responsável por esta capacidade, tendo em vista que é uma substância de propriedade antisséptica.

Além de todos esses benefícios, os chás das folhas também aliviam sintomas de menopausa e diminuem a quantidade de acne e prevenindo o aparecimento delas.

Usos das folhas de uva:

Compressas - Na medicina popular, as compressas feitas com a folha aliviam dor de cabeça e inflamação.

Chá de folhas de uva - O chá de folhas de uva é usado popularmente para melhorar a circulação, aliviando os sintomas das varizes: dores, sensação de peso, inchaços e cansaço das pernas. Existe no mercado fitoterápico de folhas de uva para essas indicações. Acredita-se que o chá também alivie os sintomas da menopausa e acne (espinhas). Para fazer seu chá ferva 2 xícaras de água com 1 folha da parreira por 5 minutos, deixe esfriar e já está pronto!

Bochechos - O bochecho com o chá de folhas de uva alivia gengivite, afta, estomatite e hemorragias.

Referências

Ávila L C. Índice terapêutico fitoterápico – ITF. 2 ed. Petrópolis, RJ, 2013.

Citronela: <https://www.remedio-caseiro.com/citronela-beneficios-e-propriedades/>

Conheça e saiba usar 37 plantas medicinais. Um guia para esclarecer, de vez, como recorrer às propriedades da nossa flora sem correr riscos.

<https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/>

<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/alface>.

<https://eunatural.com/top-chanca-piedra-benefits-improve-health/>

<https://herbpathy.com/Uses-and-Benefits-of-Stonebreaker-Cid3662>

<https://oawhealth.com/2014/02/05/health-benefits-of-chanca-piedra/>

<https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/benefits-of-chanca-piedra/>

<https://www.mundobaforma.com.br/18-beneficios-da-jabuticaba-para-que-serve-e-propriedades/#cX8mVSuyGjRtg4zi.99>

<https://www.mundobaforma.com.br/7-beneficios-do-suco-de-abacaxi-com-casca-como-fazer-receitas-e-dicas/#eWIWdViohBO9f829.99>

<https://www.mundobaforma.com.br/agua-de-abacaxi-emagrece-beneficios-como-fazer-e-dicas/#XqV62jloaeMiQsFf.99>

<https://www.mundobaforma.com.br/cha-de-folha-de-jabuticaba-para-que-serve-beneficios-e-como-fazer/#3BvRwB2JWO14Bcks.99>

<https://www.tuasaude.com/pata-de-vaca/>

Limão: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/limao>

Salsinha: <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/salsinha-beneficios-saude-emagrecimento/>

Simões CMO, Schenkel EP. A pesquisa e a produção brasileira de medicamentos a partir de plantas medicinais: a necessária interação da indústria com a academia. Revista Inteligência Empresarial. 1(1):1-6, 2001.

Teske M, Trentini A MM. Herbarium compêndio de fitoterapia. 3 ed. Curitiba, 1997.