

**PLANTAS MEDICINAIS
NO ASSENTAMENTO PRIMEIRO DE JUNHO
TUMIRITINGA - MINAS GERAIS, BRASIL**



**E TELVINO ROCHA ARAUJO
CARLA DE OLIVEIRA FERNANDES
VICENTE WAGNER DIAS CASALI
FRANCE MARIA GONTIJO COELHO
ITACIARA MENDES CAMPOS**

Viçosa
2007



Universidade Federal de Viçosa
Departamento de Economia Rural
Departamento de Fitotecnia



**Esta publicação foi financiada pelo
Programa CT-AGRO do CNPq/MCT/MDA
Edital nº 20/ 2005**

**Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação e
Classificação da Biblioteca Central da UFV**

P713
2007

Plantas medicinais no Assentamento Primeiro de Junho
/ [Etelvino Rocha Araújo ... et al.]. – Viçosa, MG :
Os autores, 2007.
44p. : il. (algumas col.) ; 21 cm.

Este material contou com o apoio do CNPQ via
Programa CT-AGRO/MCT/MDA de 2005 a 2007
Referências bibliográficas: p. 39.

1. Plantas medicinais. 2. Matéria médica vegetal.
3. Etnobotânica. I. Araújo, Etelvino Rocha, 1982-.

CDD 22.ed. 581.834

Índice

1	Apresentação	4
2	A importância das Plantas Medicinais	5
3	Identificação	5
4	Cuidados no Cultivo	6
5	A coleta	6
6	Secagem e Armazenamento	7
7	Formas de uso	8
8	Dose	13
9	Preparo dos chás	14
10	O uso de chás	15
11	Plantas medicinais de uso tradicional no Primeiro de Junho e informações científicas identificadas	16
12	ATENÇÃO: Plantas de uso restrito	33
13	Orientações de algumas receitas	35
	Referências de algumas fotos	38
	Par asaber mais	39
	Fotos das plantas medicinais	40

1. Apresentação

Este informativo visa retornar à população do Assentamento Primeiro de Junho o conhecimento motivado e viabilizado por ela mesma. Esta cartilha destaca a importância das plantas medicinais para a saúde coletiva e orienta alguns cuidados para um melhor manejo e uso deste recurso terapêutico.

Em razão da constante citação de uso de plantas por parte de alguns assentados, em 2005, a estudante de ciências biológicas da Universidade Federal de Viçosa, Carla de Oliveira Fernandes, bolsista do projeto “História e sociedade, Homeopatia e Silvicultura: extensão universitária em assentamento rural”, financiado pelo Programa CT-AGRO/CNPQ, apresentou uma proposta de trabalho de fim de curso sobre o tema. Assim, teve início o registro das práticas de uso dos remédios feitos com plantas naquela comunidade e o levantamento etobotânico das espécies conhecidas e utilizadas.

Por meio de visitas a algumas casas na agrovila, Carla colheu algumas plantas e fez a identificação botânica das mesmas. Ao estudar o que estava na bibliografia sobre cada uma delas, identificou o que elas poderiam oferecer e os cuidados que se deve ter com algumas plantas de uso restrito.

Nos anos de 2006 e 2007 os estudantes de agronomia Etelvino Rocha Araújo e Itaciara Mendes Campos, respectivamente bolsista e

voluntária de outro projeto intitulado “História e sociedade, Agroecologia e Homeopatia: extensão universitária em assentamentos rurais de duas regiões Minas Gerais”, também financiado pelo CT-AGRO/CNPQ, deram continuidade a este trabalho. Para tanto deram continuidade às visitas a campo, entrevistas com os assentados, identificação botânica de outras plantas e mais estudos na literatura sobre tais plantas medicinais.

Os resultados desses trabalhos estão organizados nesta cartilha feita, assim, com os assentados. Há expectativa de que, com sua divulgação, o uso das plantas medicinais venha a ser ainda mais valorizado. Contudo, destacamos a necessidade de prudência pois, os longos deslocamentos que luta pela terra impôs a esses agricultores, fez com que plantas semelhantes possam levar a efeitos diferentes dos usos tradicionais.

2. A importância das Plantas Medicinais

As plantas medicinais atualmente são de grande importância para a humanidade. Não somente pelo uso terapêutico, mas também por transparecer a história que as comunidades tradicionais tem evolutivamente com elas. Além disso, permite que a população se trate com o medicamento que não é caro e que é obtido facilmente. As plantas medicinais permitem uma prática de saúde coletiva que proporciona maior autonomia aos agricultores.

3. Identificação

Para um uso mais seguro das plantas medicinais, primeiramente deve-se obter correta identificação botânica dessas, pois **plantas diferentes usadas como iguais podem trazer danos a saúde**. A identificação das plantas pode ser feita em herbários nas Universidades ou em outras instituições que trabalham com botânica. Para isso é importante coletar e secar corretamente a planta, para que estas estejam em condições de serem examinadas.

Deve-se sempre verificar o nome científico correto da planta, pois muitas têm o mesmo nome vulgar (nome pelo qual a planta é conhecida popularmente), mas podem ter efeitos medicinais diferentes.

Para isso deve-se tomar alguns cuidados como **coletar plantas com flores ou frutos**. Plantas de pequeno porte, devem ser retiradas inteiras, junto com a raiz. No caso de arbustos ou árvores, devem ser coletados ramos com cerca de 30 cm, onde estão as flores e frutos. A secagem deve ser feita à sombra, com o material prensado em jornal.

4. Cuidados no Cultivo

As plantas identificadas devem ter efeito medicinal comprovado para orientar a escolha daquelas a serem cultivadas em hortas caseiras ou comunitárias.

A horta NÃO deve ficar próxima às estradas, mineradoras, margens de cursos de água, chiqueiros ou fossas.

Deve-se tomar cuidado no cultivo, pois a forma como a planta é tratada poderá ocasionar uma alteração na quantidade de princípio ativo, ou seja, de seus poderes de cura.

Evite usar agrotóxico no controle de pragas perto de plantas medicinais, pois eles interferem na quantidade e qualidade do princípio ativo.

5. A coleta

Ao coletar determinada parte da planta (exemplo: flor) deve-se escolher aquela que não está danificada, ou seja, sem marcas de insetos, folhas manchadas ou doentes.

Deve-se procurar coletar apenas o que será usado para evitar que a planta acabe naquele local, assim muitas pessoas poderão utilizá-la.

Evitar coletar plantas em beira de estradas por causa de possíveis contaminações.

O horário ideal de coleta é no início da manhã ou no fim da tarde (antes do escurecer).

6. Secagem e Armazenamento

As plantas coletadas devem ser secas e armazenadas longe da umidade, poeira, chão ou chuva. Esses cuidados evitam o mofo. Elas

também não devem ser secas ao SOL, pois os raios do sol modificam ou mesmo acabam com o poder de cura das folhas e flores. No caso de cascas, sementes e raízes, um pouquinho de sol pela manhã ou no finalzinho da tarde, pode fazer bem na secagem dessas partes da planta.

Não esquecer de guardar as plantas à noitinha para não tomarem sereno, porque senão elas vão umedecer novamente.

Antes de secar a planta deve ser picotada se ela tiver folhas grandes. Se for casca ou raiz elas podem ser também cortadas em pedacinhos para facilitar a secagem.

Depois da secagem, as partes da planta devem ser guardadas em papel (tipo envelope ou saquinho). Os envelopes ou saquinhos devem possuir etiqueta com o nome da planta e a data de coleta, e devem ser guardadas em local fresco e seco.

Se o sabor, cheiro e aspecto alterarem pode significar problemas na secagem e/ou armazenamento.

É recomendado um período máximo de armazenamento de aproximadamente 6 meses para folhas e flores e 1 ano para cascas, raízes e sementes. De tempos em tempos é bom dar uma olhada nas plantas guardadas para verificar se não estão mofadas ou se foram atacadas por insetos ou outras pragas. Se isso acontecer, descarte estas plantas.

7. Formas de uso

Existem diversas maneiras de se usar determinada planta medicinal no tratamento da saúde. Abaixo estão as principais preparações e o modo mais prático de obtê-las.

CATAPLASMA: a preparação é feita de preferência com argila e água adicionada ou não da planta triturada, às vezes usando o chá da planta ao invés da água. Pode ser feita também com fubá ou farinha no lugar da argila. É aplicada sobre a pele da região afetada entre dois panos finos. Usa-se quente em tumores, furúnculos e panarícios, morno nas inflamações dolorosas resultantes de contusões e entorses e frios no caso de febres e machucados inflamados.

CHÁS: as várias maneiras de se preparar o chá estão descritas a seguir:

- Por **infusão** ou escaldado: são preparados juntando-se água fervente sobre os pedacinhos de erva. Mistura-se tudo, cobre-se e deixa-se em repouso por 10 a 15 minutos até chegar à temperatura apropriada para ser bebido. Os chás usados para o tratamento de resfriado, gripe, bronquite e febre devem ser tomados quentes. Os indicados para males do aparelho digestivo, indigestão, mal estar do estômago, diarréia, dentre outros, devem ser tomados frios, ou seja, em temperatura ambiente. No caso de chás contra diarréia deve-se juntar um

pouco de açúcar e uma pitada de sal comum a cada xícara de chá (uma dose) que deve ser tomada de 2 em 2 horas ou a intervalos mais curtos.

- Por **decocção** ou cozimento: colocar a quantidade de água recomendada para ferver. Após levantar fervura, abaixar o fogo e colocar a(s) planta(s). O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento, deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida. Este método é indicado quando se utilizam partes duras como cascas, raízes e sementes.
- Por **maceração**: colocar a planta, amassada ou picada em água fria, durante 10 a 24 horas, dependendo da parte utilizada. Folhas, sementes e partes tenras ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes duras, de 22 a 24 horas. Após o tempo determinado, cõa-se.

INALAÇÃO: É preparação que aproveita a ação combinada de vapor de água quente como aroma dos princípios ativos voláteis, como do “eucalipto”. Sua preparação e uso exigem rigoroso cuidado, principalmente quando se trata de crianças, por causa do risco de queimaduras. No caso de crianças, orienta-se o uso de um umidificador.

Para adultos: colocar água fervente sobre porções da planta contidas em uma pequena panela de até ½ litro. Aspirar ritmicamente

o vapor que sai da panela da seguinte forma: aspirar contando até 3; expirar também contando até 3. Repita isso durante 15 minutos até que o vapor perca o aroma. Se possível, manter a vasilha em fogo baixo.

O uso de um pequeno funil de papel rígido para a aspiração ou de uma cobertura sobre os ombros, cabeça e panela aumentam a eficiência do tratamento.

LAMBEDOR ou **XAROPE**: é preparação espessada com açúcar, de preferência mascavo ou rapadura e água, usada para o tratamento de dores de garganta, tosse e bronquite.

O xarope é obtido juntando-se 3 partes de açúcar mascavo ou rapadura e 1 parte de água numa panela ao fogo.

Após levantar fervura e virar uma calda rala, abaixar o fogo e acrescentar as plantas (até três tipos). Deixar cozinhar por 3 minutos e desligar o fogo. Tampar e deixar descansando por 20 minutos. Coar o xarope e despejar em um vidro esterilizado de preferência escuro, se não for, cobrir com um papel.

Conserva-se o xarope em frasco limpo, escaldado e lavado depois de bem fechado, para evitar fermentação e o ataque de mofo e formigas.

Mesmo podendo ser usado por vários dias, seu uso deve ser suspenso se aparecer mofo, aparência de coalhado ou cheiro azedo.

Não esquecer de fazer um rótulo para o vidro contendo as plantas utilizadas, as indicações de uso, o dia que foi feito.

Se for feito com cuidado e higiene, o **prazo de validade é de 7 dias fora da geladeira e 15 dias dentro da geladeira.**

PÓS: é de fácil preparação e de uso cômodo, tanto por via oral quanto por via tópica. É feita secando-se a planta para que fique bem quebradiça (abaixo de 60° de umidade).

Isto pode ser conseguido deixando a planta ou parte dela no forno, após apagar o fogo, ou mesmo sobre a chapa do fogão ainda quente, mas que permita ser tocada com a mão. Depois de seca, a planta pode ser triturada e em seguida peneirada com peneira ou pano fino. O pó deve ser guardado em frasco bem fechado, seco e com tampa e sobretampa rosqueada para evitar que mofe ou fique embolado por absorção de umidade.

Em seguida deve ser rotulado e datado. Validade de até três meses. Para uso oral pode ser misturado ao leite ou a mel de abelhas.

TINTURA: preparado por maceração ou percolação com álcool de cereais (ou álcool comum) misturado com um pouco de água limpa. Exige-se proporção específica entre as quantias de planta, álcool e água a serem usadas.

Assim, as medidas são: 7 partes de álcool e 3 de água para tinturas feitas com plantas secas e 9 partes de álcool e 1 de água para tinturas feitas com plantas frescas.

Deixam-se as partes vegetais frescas ou secas, trituradas, mergulhadas na mistura de álcool e água durante doze ou quinze dias. Coa-se a mistura. Após isto, a tintura deve ser coada (de preferência em coador de papel ou pano novo e limpo) e guardada em recipiente protegido contra a ação da luz e do ar.

VINHO MEDICINAL: preparação estimulante feita com vinho tinto no qual se deixa em maceração durante oito dias uma ou mais plantas. Depois é só coar.

SUMO: feito por meio da trituração da planta fresca em liquidificador. Se for planta com pouca umidade deve-se acrescentar um pouco de água no liquidificador. Coar e usar conforme recomendação.

BANHOS: prepara-se o chá mais concentrado que deve ser coado e misturado na água do banho.

POMADA: Preparada com tintura ou chá misturado com: ou banha de animal, ou óleo de cozinha, ou gordura de coco ou vaselina líquida.

8. Dose

Quando utilizadas em dosagem alta, as plantas medicinais podem fazer mal para a pessoa.

Conhecer a faixa etária e o peso da pessoa também é importante para estabelecer a dosagem correta da planta.

Para cada caneca de água, 1 colher de sobremesa rasa, se for planta seca, ou 1 colher de sopa rasa, se for planta fresca.

Para criança menor de 12 anos, usar a metade da dose indicada acima.

9. Preparo dos chás

Os chás são preparados em vasilhames esmaltados ou de louça, com tampa. Evite vasilhas de alumínio.

Folha ou flor:

Coloque a água ao fogo até ferver, desligue o fogo, coloque as folhas ou flores nas quantidades indicadas. Tampar e aguardar até 15 minutos.

Casca ou raiz:

Coloque água na vasilha e a quantidade recomendada dessas partes da planta. Ferver por 15 a 20 minutos em uma vasilha tampada.

Depois de pronto, deve-se destampar com cuidado, deixando cair dentro da vasilha, as gotas da tampa, pois elas são muito importantes para a riqueza curativa do chá.

Todo tipo de chá, deve ser coado, para se retirar as partes da planta. Caso isso não seja feito, o chá ficará muito forte e poderá fazer mal.

O armazenamento deve ser feito em vasilha de vidro ou louça, com tampa.

10. O uso de chás

Os chás devem ser consumidos no mesmo dia, e não devem ser guardados na geladeira.

Evitar adoçar. Se necessário, utilizar **mel (criança com menos de 1 ano não pode com mel!)**, rapadura ou açúcar mascavo. O açúcar diminui o poder de cura do chá, além de enfraquecer o sistema imunológico.

Não beber grandes quantidades de chá de uma vez! Deve-se fazê-lo aos poucos, isto é, tomá-lo em intervalos regulares ao longo do dia.

Deve-se evitar o uso contínuo da mesma planta por mais de 15 dias. Se o problema não estiver melhorando, procure um posto de saúde.

Não colocar diferentes tipos de plantas na mesma preparação.

ATENÇÃO!!!

MULHERES GRÁVIDAS OU AMAMENTANDO
BEBÊS COM MENOS DE 1 ANO
DEVEM TER MUITO CUIDADO NO USO DE PLANTAS MEDICINAIS
POIS ALGUMAS SÃO BASTANTE TÓXICAS.

MULHERES GRÁVIDAS DE ATÉ 3 MESES DEVEM EVITAR TOMAR
CHÁS.

NÃO SUBSTITUIR AS MAMADAS POR CHÁS!

QUANDO UTILIZAR CHÁS EM CRIANÇAS, EVITE ADOÇAR.
AS CRIANÇAS PRECISAM DE LEITE PARA CRESCER FORTES E
SADIAS!

11. Plantas medicinais de uso tradicional no Primeiro de Junho e informações científicas identificadas

1. Abacateiro

- **Nome científico:** *Persea gratissima*
- **Família:** Lauraceae
- **Indicações:** O chá das folhas, casca e sementes combate diarreias, disenterias, gases, febres, reumatismo e doenças das vias urinárias. É diurético, indicado para problemas de rins e cálculos renais. O fruto é anti-anêmico e afrodisíaco. Para embelezar a pele misturar a polpa com mel e massagear duas vezes por semana. Ralar o caroço e deixar no álcool, usando o líquido para banhos em dores reumáticas.
- **Parte Utilizada:** Folhas, casca, fruto e semente.
- **Forma de Preparo:** Chá

2. Alfavaca

- **Nome científico:** *Baccharis sp.*
- **Família:** Asteraceae

- **Indicações:** Tosse.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá

3. Algodoeiro

- **Nome científico:** *Gossypium hirsutum* L.
- **Família:** Malvaceae
- **Indicações:** Contra infecção do útero, vermífugo, combate piolhos, frieira, purgativo (óleo da semente) e cicatrizante.
- **Parte Utilizada:** Folha, Casca da raiz e Semente.
- **Forma de Preparo:** Chá, folha machucada colocada sobre um ferimento.

4. Andiroba

- **Nomes populares:** andiroba-saruba, carapa, iandiroba, nandiroba
- **Nome científico:** *Carapa guianensis*
- **Família:** Meliaceae
- **Indicações:** O óleo apresenta eficiente ação antiinflamatória e reumática, é usado como repelente de insetos e carrapatos, e para o tratamento de problemas de pele.
- **Parte Utilizada:** Semente
- **Forma de Preparo:** Óleo da Semente

5. Angico Vermelho

- **Nome científico** *Anadenanthera* sp.
- **Família** Leguminosae
- **Indicações:** De acordo com relatos da população do 1° de junho angico serve para tosse, coqueluche, asma.
- **Forma de Preparo:** xarope com mel ou açúcar.

6. Anil-bravo

- **Nomes populares:** anil-do-campo, anileiro, caá-chica, caá-timbó, caobi-índigo, guajaná-timbó, índigo, naileiro, timbó-mirim, timbozinho.
- **Nome científico** *Indigofera suffruticosa*

- **Família** Leguminosae
- **Indicações:** Em afecções das vias urinárias e do sistema nervoso, afugentar insetos, cólicas, circulação, dor articular e nevralgica, epilepsia, febre, hemorragia nasal, inflamação da pele (com erupção de vesículas), intoxicações, irregularidade intestinal, hepatite e sarna. É considerada como antídoto do mercúrio e do arsênico. Também indicada para a laringite aguda e erupções da pele.
- **Parte Utilizada:** folhas e raízes.
- **Forma de Preparo:** Cataplasma, chá e bochecho.

7. Arnica

- **Nomes populares:** agrião-do-brejo, erva-botão, lanceta, coacica, coatiá.
- **Nome científico** *Eclipta alba*
- **Família** Asteraceae
- **Indicações:** Usada no combate de tosse, bronquite, asma, diarreia e sífilis. Ao suco extraído das folhas, atribui-se a propriedade diminuir os sintomas causados pela picada de escorpião e cobra, e de ser fortificante, purgativa e antiinflamatória especialmente para os males do fígado. (**Obs:** Atenção!!! No caso de picadas, a pessoa deve procurar o posto de saúde para tomar soro! A planta ajuda a pessoa a enfrentar a dor, mas o soro é que controla a ação do veneno que pode matar.)
- **Parte Utilizada:** folhas
- **Forma de Preparo:** sumo.

8. Aroeira

- **Nomes populares:** Urindeúva, arendeúva, aroeira-do-campo, aroeira-do-sertão, caracuramira, arundeúva.
- **Nome científico** *Myracrodruon urundeuva*
- **Família:** Anacardiaceae
- **Indicações:** Cozimento da entrecasca que se usa no banho de assento após parto. Afecções na pele, problemas respiratórios e do aparelho urinário.

- **Parte Utilizada:** Entrecasca
- **Forma de Preparo:** Chá

9. Artemijo

- **Nome científico:** *Amaranthus deflexus*
- **Família:** Amarantaceae
- **Indicações:** É diurético. Indicado para diarreias, fígado e retenção da urina. As folhas são emolientes e podem ser consumidas refogadas como alimento
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Chá

10. Assa-peixe

- **Nomes populares:** chamarrita, cambará-guaçu, camabará-branco
- **Nome científico:** *Vernonia polyanthes* Less
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Gripe, tosse, tratamento de abscessos internos, cálculos renais, dores musculares, reumatismo.
- **Parte Utilizada:** Folha, Flor
- **Forma de Preparo:** Chá

11. Beldroega

- **Nomes populares:** Ora-pro-nobis, Salada-de-negro, caaponga, bredo-de-porco, verdolaga, onze-horas.
- **Nome científico:** *Portulaca oleracea*
- **Família:** Portulacáceae
- **Indicações:** É refrescante, diurética e boa para fígado, rins, bexiga e aumenta o leite materno. As folhas podem ser consumidas refogadas ou em saladas.
- **Parte Utilizada:** Folhas, talos e sementes.
- **Forma de Preparo:** Suco

12. Camara, Chumbinho

- **Nomes populares:** camará, cambará, cambará-de-espinho, câmara-chumbinho, erva-chumbinho, lantana-cambará

- **Nome científico:** *Lantana camara*
- **Família:** Verbenaceae
- **Indicações:** Afeições das vias respiratórias, asma e coqueluche, gripes, resfriados e estados febris. É uma planta ornamental.
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Chá

13. Camomila

- **Nome científico:** *Chamomilla recutita* (L) Rauschert
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Dor de barriga, infecção intestinal, antiinflamatório.
- **Parte Utilizada:** Flor.
- **Forma de Preparo:** Chá

14. Capim-açu

- **Nome científico:** *Sporobolus sp*
- **Família:** Poaceae
- **Indicações:** De acordo com relatos da população do 1º de junho o capim-açu é usado contra coqueluche ou tosse cumprida.
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Tira o sumo das folhas, podendo-se misturar com leite fervido.

15. Capim-Cidreira

- **Nomes populares:** capim-cheiroso, erva-cidreira, capim-limão, capim-santo, capim-cidrô, chá-de-estrada, cidrô, capim-catinga,
- **Nome científico:** *Cymbopogon citratus*
- **Família:** Poaceae
- **Indicações:** Usado para alívio de pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais, bem como no tratamento de nervosismo e estados de intranqüilidade. **(Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito)**
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Chás

16. Cardo-santo

- **Nomes populares:** cardo-amarelo, cardo-santa-maria, cardo-bento, figueira-do-inferno, papoula-espinhosa.
- **Nome científico:** *Argemone mexicana*
- **Família:** Papaveraceae
- **Indicações:** Encontram-se relatos de uso das raízes e parte aérea no tratamento de inflamação da bexiga, do látex contra úlceras e inflamações oculares e das folhas como anestésico. Porém existem estudos que desaconselham o uso desta planta como um fitoterápico, tendo em vista, principalmente, os efeitos colaterais hepatotóxicos. **(Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito)**

17. Caruru-sem-espinho

- **Nomes populares:** amaranto-verde, bredo, caruru-verde, caruru-de-porco, caruru-verdadeiro.
- **Nome científico:** *Amaranthus viridis*
- **Família:** Amarantaceae
- **Indicações:** As folhas em infusão são diuréticas e indicadas para males do fígado, catarro da bexiga, hidropisia e para ativar o aleitamento. Comem-se as folhas em salada ou em bolinhos fritos. É um alimento rico em proteína, cálcio e vitamina A.
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Chá

18. Cordão-de-Frade

- **Nomes populares:** Corindiba, cordão-de-são-francisco, ribim, cauda-de-leão, tolonga, rubim.
- **Nome científico:** *Leonotis nepetaefolia* (L.) R. Br.
- **Família:** Labiatae
- **Indicações:** Problema intestinal, ajuda na circulação sanguínea, bronquite, ajuda na eliminação do ácido úrico, hemorragia uterina, antidesintérico, reumatismo, nelvragias.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá

19. Couve

- **Nome científico:** *Brassica oleracea*
- **Família:** Cruciferae
- **Indicações:** O suco das folhas em jejum combate gastrite e úlceras do estômago. O suco com limão é bom para sede e combate vermes. Ajuda a restabelecer o fígado para quem bebeu demais e o consumo habitual de couve, de preferência crua, fortalece o organismo, prevenindo contra gota, artrite, hipertensão e derrame cerebral. As folhas esquentadas aplicam-se em dores reumáticas e do nervo ciático
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo** Suco

20. Cravo de defunto.

- **Nomes populares:** Estrondo, Cravo-de-enxota, rabo-de-rojão, coari, rabo-de-foguete, cravo-do-mato, erva-fedorenta, alfinete-do-mato.
- **Nome científico:** *Tagetes minuta*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Infecção uterina, reumatismo, gota, nevralgias, dores lombares, inflamações articulares. Tem forte cheiro. Usam-se folhas e flores para distúrbios gástricos e menstruais, diarreias e lombrigas. O chá é usado para gripes, tosse, catarro pulmonar, asma e como auxiliar no tratamento para deixar de beber ou fumar e limpar o pulmão.
- **Parte Utilizada:** Folhas e flores
- **Forma de Preparo:** Chá

21. Cruzeta

- **Nome científico:** *Randia armata*
- **Família:** Rubiaceae
- **Indicações:** De acordo com relatos da população do 1º de junho a cruzeta é utilizada como vermífugo.
- **Parte Utilizada:** fruta madura

- **Forma de Preparo:** Chá ou ingestão da fruta

22. Erva-cidreira

- **Nomes populares:** chá-de-tabuleiro, cidrila, alecrim-selvagem, alecrim-do-campo, falsa-melissa, sávia, salva-do-brasil, salva-brava.
- **Nome científico:** *Lippia alba* (Mill) N.E.Br
- **Família:** Verbenaceae
- **Indicações:** Gripe, dor de cabeça, nervosismo, intranquilidade, cólicas uterinas e intestinais.
- **Parte Utilizada:** Folha e Flor
- **Forma de Preparo:** Chá

23. Erva-de-Santa-Maria ou Erva Moura

- **Nomes populares:** maria-preta, maria-pretinha, caraxixá, araxixu, erva-de-bicho, erva-mocó, pimenta-de-cachorro, pimenta-de-galinha.
- **Nome científico:** *Solanum americanum*
- **Família:** Solanaceae
- **Indicações:** É usada interna e externamente. Apresenta propriedade analgésica, sedativa, narcótica leve, anafrodisíaca (diminui o desejo sexual), diurética e depurativa. Por via oral é usada contra espasmos na bexiga, dores nas articulações e como vermífugo. Externamente é empregada como cicatrizante. Não se recomenda o consumo de folhas cruas e os frutos verdes por apresentarem substâncias que produzem sintomas de depressão no sistema nervoso central.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá e cataplasma

24. Espinheira-Santa

- **Nomes populares:** espinho-de-deus, maiteno, salva-vidas, erva-cancrosa, erva-santa, acncrosa-de-sete-espinho, congorça.
- **Nome científico:** *Maytenus ilicifolia*
- **Família:** Celastraceae

- **Indicações:** Tem propriedades tônicas e balsâmicas, atuando na azia, dores e úlceras do estômago, duodeno e gastrite. Evita formação de gases, fermentação dos alimentos e má digestão. Indicada também para males do fígado e dos rins e afecções da pele.
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo** Chá: 20 gramas em um litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras por dia, antes das principais refeições.

25. Feijão-Guandu

- **Nomes populares:** guandu, andu, cuando, ervilha-de-angola, ervilha-de-sete-anos, guandeiro, feijão-de-árvore.
- **Nome científico:** *Cajanus cajan* (L) Millsp
- **Família:** Leguminosae
- **Indicações:** Febre, hemorragias, inflamações da garganta, tosse, bronquite, laxativa.
- **Parte Utilizada:** Folha
- **Forma de Preparo:** Chá

26. Gervão

- **Nomes populares:** rincão, rinchão, erva-gervão, aguarapondá, mocotó, verbena, verbena-falsa, chá-do-brasil, ervão, orgibão, uregão.
- **Nome científico:** *Stachytarpheta cayennensis*
- **Família:** Verbenaceae
- **Indicações:** Infecção do rim, bexiga, vermífugo, emoliente para problemas hepáticos e prisão de ventre (tomar o chá antes do almoço e jantar), promove a transpiração, febres, dispepsia, diurético.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá

27. Goiaba

- **Nome científico** *Psidium guajava*
- **Família** Mirtaceae

- **Indicações** O chá dos brotos e de folhas novas usa-se para diarreias, principalmente de crianças e serve para gargarejos em afecções da boca e da garganta. Os frutos são bons para o estômago e intestino, tosses e bronquite. As folhas em cataplasma desinflam varizes. Melhor é a goiaba vermelha
- **Parte Utilizada** Brotos, folhas novas, fruto
- **Forma de Preparo** Chá

28. Ipê-roxo

- **Nome científico:** *Tabebuia avellanedae*
- **Família:** Bignoneaceae
- **Indicações:** De acordo com relatos da população do 1º de junho, o ipê-roxo é usado para tratar problemas de pele (pele muito enrugada, feia, com sarna...).
- **Parte Utilizada:**
- **Forma de Preparo:** banho várias vezes por semana (uns sete dias consecutivos)

29. Jalapa

- **Nomes populares:** batata-de-purga, Batata-purgante, Jalapão, Brionia-da-américa, Escamonea-da-américa, Purga-de-amargo-leite, Purga-de-batata, Purga-do-sertão, Raiz-de-jaticu, Rui-de-barbo-branco.
- **Nome científico:** *Operculina sp*
- **Família:** Convolvulaceae
- **Indicações:** Usada largamente como laxativa, purgativa, depurativa deixando a pele com aspecto sadio, no o tratamento da leucorréia e asma juvenil.
- **Parte Utilizada:** Raiz
- **Forma de Preparo:** raiz torrada e moída, “resina” retirada da raiz, pílulas, chás e doces.

30. Juá

- **Nome científico:** *Solanum sp*
- **Família:** Solanaceae

- **Indicações:** De acordo com relatos da população do 1º de junho, não se ingere o juá, usa-se externamente para combater furúnculo. Faz uma “papinha” de farinha, esquenta no fogo, amarra em um pano junto com o juá e coloca sobre o furúnculo.

31. Losna

- **Nomes populares:** losma, absinto, acinto, artemísia, erva-santa, alvina, aluína, flor-de-diana, sintro, erva-do-fel, erva-de-santa-margarida.
- **Nome científico:** *Artemisia absinthium*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** É usada nos casos de perda de apetite, distúrbios da digestão, do fígado e da vesícula biliar. O chá deve ser bebido em no máximo três xícaras ao dia, meia hora antes das refeições. Sua administração em altas doses pode causar vômitos, cólicas no estômago e nos intestinos, dor de cabeça, zumbido nos ouvidos e distúrbios no sistema nervoso central. nos casos de pequenos ferimentos e picadas de insetos pode-se usar externamente. **(Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito)**
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá e banho

32. Macaé

- **Nome científico:** *Leonurus sibiricus* L
- **Família:** Labiatae
- **Indicações:** Calmante do coração, Anti-trombótica, edema, abscessos, problemas renais inclusive cálculos.
- **Parte Utilizada:** Flor, Folha.
- **Forma de Preparo:** Chá

33. Mamão

- **Nome científico:** *Carica papaya*
- **Família:** Caricaceae

- **Indicações** O fruto é rica fonte de vitaminas e minerais. Estimula a função digestiva do estômago, fígado e intestinos. É de fácil digestão. O chá das folhas atua benéficamente para males do coração. O leite do mamoeiro é muito usado, diluído em água, para úlceras e doenças estomacais e externamente para amaciar a pele, curar dermatoses, manchas e impingens. O mamão verde assado e consumido com mel alivia os acessos de asma, tosses e bronquites. A semente é vermífuga. A polpa do mamão papaia, com látex é cicatrizante.
- **Parte Utilizada:** Fruto, folhas e sementes.
- **Forma de Preparo:** chá

34. Maroto

- **Nomes populares:** carrapicho-de-carneiro, chifre-de-veado, chifre-de-carneiro, espinho-de-cigano, amor-de-negro, cabeça-de-boi, carrapicho-rasteiro, comboeiro, espinho-de-retirante.
- **Nome científico:** *Acanthospermum hispidum*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Dores na bexiga, diarréia, eczemas, febres, feridas, gripes, resfriados, rins, tônico, tosses, vermífugo. Há estudos quanto sua ação imunoestimulante, já que é popularmente usado para infecções, principalmente viróticas. **(Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito)**
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** infusão ou decoção

35. Mastruz ou Erva-de-Santa-Maria

- **Nomes populares:** Ambrosina, Cambrósia, apazote, erva-formigueira, erva-santa, lombrigueira, mastruço, menstrusto, quenopódio, pacote.
- **Nome científico:** *Chenopodium ambrosioides L.*
- **Família:** Chenopodiaceae
- **Indicações:** É uma das plantas medicinais mais utilizadas do mundo. Na medicina popular brasileira é usada para problemas

do estômago, reumatismo e como vermífugo. A planta triturada é usada no tratamento de contusões e fraturas, por meio de compressas ou ataduras. **(conferir lista das plantas de uso restrito)**

- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá e cataplasma

36. Mentrasto

- **Nomes populares:**
- **Nome científico:** *Agerantum conyzoides*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Tem ação anti-inflamatória e analgésica contra dores de estômago, menstruais, de menopausa, reumáticas, das articulações e dores localizadas em geral. É tônico, combate estresse, doenças dos pulmões, gripes, cólicas, gases e diarreias.
- **Parte Utilizada:**
- **Forma de Preparo:** Chá

37. Mil-folhas

- **Nomes populares:** Mil-em-rama, aquiléia, atroveran, erva-de-carpinteiro, macelão, novalgina, pronto-alívio, sanguinária, milefólio.
- **Nome científico** *Achillea millefolium*
- **Família** Asteraceae
- **Indicações:** É considerada diurética, antiinflamatória, cicatrizante e calmante de contrações musculares. Internamente é empregada contra infecção das vias respiratórias superiores, indisposição, gases, dificuldade de digestão, diarreia e febres. Externamente é utilizada contra hemorróidas, contusões, doenças de pele e feridas. **(conferir lista das plantas de uso restrito)**
- **Parte Utilizada:** Folhas e flores
- **Forma de Preparo:** Chá e banho

38. Pepino

- **Nome científico:** *Cucumis sativus*

- **Família:** Curcubitáceae
- **Indicações:** É diurético e refrescante. É bom para eliminar o ácido úrico, pedras da vesícula e rins. Bom para o estômago, fígado, cólicas, inflamação da bexiga, menopausa, reumatismo, para suavizar e limpar a pele. E para aplicar em coceiras, picadas de inseto, queimaduras e no combate à caspa.
- **Parte Utilizada:** fruto
- **Forma de Preparo:** Suco

39. Picão

- **Nomes populares:** carrapicho, amor-seco, coambi, cuambri, cuambu, fura-capá, piolho-de-padre,
- **Nome científico:** *Bidens pilosa*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** Afecções no fígado, rins, tratamento de icterícia, antidesintérica, emenagoga.
- **Parte Utilizada:** Folha
- **Forma de Preparo:** Chá

40. Pinhão-roxo

- **Nomes populares:** erva-purgante, jalapa, mamoinha, pião-roxo, peão-roxo, raiz-de-tiu.
- **Nome científico:** *Jatropha gossypifolia*
- **Família:** Euphorbiaceae
- **Indicações:** Encontram-se registros de uso das sementes desta planta como purgativo drástico e as folhas como medicação cicatrizante, anti-hemorrágico, anti-reumática e anti-hipertensiva, enquanto que as raízes são tidas como diuréticas. Porém, a administração oral de preparações caseiras desta planta é desaconselhada por causa de suas propriedades tóxicas, que entre outros efeitos, pode diminuir a pressão arterial. **(Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito)**

41. Quiabo

- **Nomes populares:**
- **Nome científico:** *Hibiscus esculentus*
- **Família:** Malvaceae
- **Indicações:** Favorece os órgãos digestivos, intestinais, renais e urinários. Usado como auxiliar no tratamento da bronquite e fortalece os ossos pelo seu conteúdo de cálcio.
- **Parte Utilizada:** Folhas e frutos

42. Quitoco

- **Nomes populares:** madrecravo, lucera.
- **Nome científico:** *Pluchea sagittalis*
- **Família:** Asteraceae
- **Indicações:** brônquios, catarro, distúrbio estomacal, doença da matriz, gota, tosse.
- **Parte Utilizada:** folhas.

43. Romã

- **Nomes populares:** romanzeiro, romeira, milagreira, miligrã, miligrana.
- **Nome científico:** *Punica granatum*
- **Família:** Papaveraceae
- **Indicações:** Para inflamações da boca e da garganta, mascar pequenos pedaços secos ou frescos da casca do fruto, ou fazer gargarejos ou compressas com o chá da casca. Nos casos de herpes genital, lavar o local afetado com chá preparado da mesma forma. A ingestão desta planta deve ser feito com cautela, pois pode haver intoxicação que atinge o sistema nervoso central. **(conferir lista das plantas de uso restrito)**
- **Parte Utilizada:** Casca do fruto
- **Forma de Preparo:** chá para gargarejo e banho.

44. Rúcula

- **Nome científico:** *Eruca sativa*
- **Família:** Cruciferaeae

- **Indicações:** É estimulante do organismo, diurética, depurativa do sangue, contra inflamações na boca e gengivas, e para afecções pulmonares, tosse e bronquite.
- **Parte Utilizada:** Folhas
- **Forma de Preparo:** Saladas, chá e xarope

45. Salsa

- **Nomes populares:** salsinha, cheiro-verde, salsa-de-cheiro.
- **Nome científico:** *Petroselinum sativum*
- **Família:** Umbelíferaceae
- **Indicações:** a planta é diurética, boa para problemas de cálculos renais e biliares, para limpar a urina, reumatismo, gota, hidropisia, dores na próstata, para pressão alta, gases, males do fígado, icterícia, regular a menstruação e melhorar a circulação do sangue. Favorece a digestão, o apetite, combate anemia, nervosismo, e auxilia a memória. O suco das folhas aplicado no rosto durante a noite limpa a pele de cravos, espinhas, acnes e sardas; funciona com antídoto em picadas de abelhas, aranhas e insetos em geral.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá, Suco e Salada

46. São Caetano,

- **Nomes populares:** Melão de São Caetano, erva-das-lavadeiras, fruto-de-cobra, fruto-de-negro, melão-de-são-vicente, fruta-se-sabiá.
- **Nome científico:** *Mormodica charantia*
- **Família:** Curcubitáceae
- **Indicações:** O chá das folhas combate cólicas, corrimentos, vermes, infecção da uretra, e regulariza o fluxo menstrual. O chá da haste em infusão serve para gripes e febres intermitentes. A infusão dos frutos maduros bebe-se para hemorróidas. O rizoma é depurativo do sangue. A polpa e as sementes socadas com azeite aplicam-se em queimaduras, feridas, eczemas, micoses e doenças

de pele em geral. (**Esta planta é também é citada, nesta cartilha, na lista das plantas de uso restrito**)

- **Parte Utilizada:** Folhas, haste, frutos, rizoma e sementes.
- **Forma de Preparo:** Chá e Pomada

47. Terramicina

- **Nomes populares:** acônito-do-mato, caaponga, cabeça-branca, carrapichinho, ervaço, nateira, perpétua-da-mata, sempre-viva, doril, infalível, quebra-panela.
- **Nome científico:** *Alternanthera brasiliana*
- **Família:** Amarantaceae
- **Indicações:** Suas flores ingeridas na forma de infusão ou decocto combatem a tosse. A infusão se sua folhas é considerada diurética, digestiva, depurativa, sendo empregada para moléstias do fígado e da bexiga. A planta inteira é macerada e usada contra prisão de ventre.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá

48. Transagem

- **Nomes populares:** Tansagem, plantagem, sete-nervos, tanchás.
- **Nome científico:** *Plantago major*
- **Família:** Plantagináceae
- **Indicações:** Tem ação antiinflamatória, cicatrizante, diurética, tônica, e depurativa. Indicada para limpeza das vias respiratórias (fumantes), gripes, como expectorante, para diarreias, inflamação dos rins e estômago. Em gargarejos funciona como antibiótica, bactericida e antiinflamatória para garganta, ouvidos, em casos de gengivite, piorréia, laringite, amidalite; em banhos de assento para a próstata, hemorróidas e lavagem de feridas, tumores, doenças de pele, infecções nas partes genitais, dores no bico dos seios e inflamação dos olhos.
- **Parte Utilizada:** Folhas, sementes e raiz
- **Forma de Preparo:** Chá, Banhos

49. Urucum

- **Nomes populares:** açafão, falso-açafão, açafroa, anoto, colorau.
- **Nome científico:** *Bixa orellana*
- **Família:** Bixáceae
- **Indicações:** Expectorante, laxante, e tratamento de queimaduras. O extrato corante é usado contra o veneno da mandioca braba e o chá das folhas para enjôos da gravides
- **Parte Utilizada:** Sementes
- **Forma de Preparo:** Chá

50. Vassourinha

- **Nomes populares:** coerana-branca, tapixaba, trapixaba, tupeiçaba.
- **Nome científico:** *Scoparia dulcis* L.
- **Família:** Scrophulariaceae
- **Indicações:** Limpeza do útero, contra infecção, efeito cardiotônico, analgésico, antiinflamatório.
- **Parte Utilizada:** Planta inteira
- **Forma de Preparo:** Chá

12. ATENÇÃO!!!: Plantas de uso restrito

Em geral deve-se tomar cuidado no uso de plantas, visto que algumas são bastante tóxicas. Exemplo disso é a planta conhecida como funcho. Esta planta quando administrada a gestantes pode provocar má formação de feto, devido a sua atividade teratogênica (provoca mutações). Em crianças ela provoca sudorese (suador).

Abaixo está a lista com as principais plantas em uso no Assentamento e que NÃO devem ser consumidas por gestantes ou lactantes ou porque têm alta toxidez:

Nº	Nome popular	Nome científico	Restrição ao uso	O que provoca
1	Capim-Cidreira	<i>Cymbopogon citratus</i>	Gestação	Relaxante do útero.
2	Mastruz ou Erva-de-santa-maria	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Gestação e lactação	Emenagoga, abortiva e alta toxicidade.
3	Losna	<i>Artemisia absinthium</i>	Gestação e lactação.	Emenagoga e neurotóxica.
4	Melão-São-Caetano	<i>Momordica charantia</i>	Gestação.	Emenagoga e abortiva.
5	Mil-em-rama, Mil-folhas	<i>Achillea millefolium</i>	Gestação.	Estimulante do útero, abortiva e emenagoga.
6	Cardo-santo	<i>Argemone mexicana</i>	Gestação e lactação.	Hepatotóxica.
7	Romã	<i>Punica granatum</i>	Gestação.	Emenagoga e estimulante do útero.
8	Pinhão-roxo	<i>Jatropha gossypifolia</i>		Alta toxidade
9	Maravilha	<i>Caesalpinia pulcherrima</i> SW		Alta toxidade e abortiva
10	Maroto	<i>Acanthospermum hispidum</i>	Gestação, lactantes e crianças	Abortiva,

Pequeno glossário de termos usados nas listas:

Abortiva: capaz de provocar aborto.

Diurético: aumenta a quantidade de urina.

Desinteria: diarreia seguida com cólicas.

Dispepsia: dificuldade de digestão.

Emenagoga: que faz voltar o fluxo menstrual.

Hepatotóxica: tem toxicidade ao fígado.

Neurotóxica: intoxica o sistema nervoso.

Teratogênia: provoca mutações e má-formação do feto.

Vermífugo: contra vermes.

13. Orientações de algumas receitas

Antes de qualquer uso, como abaixo é indicado, deve-se fazer um teste alérgico: passa-se a planta ou seu preparado nas costas das mãos e espera-se uns 15 min. Se não ficar vermelho ou irritado, pode-se fazer o uso conforme descrito a seguir.

A) Aroeira

Para o tratamento de ferimentos na pele, gastrites, úlcera gástrica, cervicite, vaginites e hemorróidas, faz-se o cozimento com 100 g da entrecasca seca quebrada em pequenos pedaços, deve ser extraído duas vezes cada vez, com meio litro de água, de modo a perfazer, no final um litro. Esta preparação pode ser bebida ou aplicada localmente.

Nas gastrites e úlcera gástrica, toma-se duas colheres de sopa 1 a 3 vez ao dia; nos casos de cervicite e cervicovaginite aplica-se diariamente compressa intravaginal antes de deitar para dormir colocando-se um absorvente interno (tipo “O.B.”) e, em seguida cinco a dez mL do cozimento com o auxílio de uma seringa.

Nas inflamações das gengivas e da garganta faz-se o gargarejo ou bochechos com o cozimento diluído com a 1 a 2 partes de água duas ou mais vezes ao dia; para hemorróidas, o uso é local na forma de compressas e lavagens feito ao deitar depois de defecar.

B) Assa-peixe

A infusão das raízes é indicada como diurético e para o tratamento de hemoptises e abscessos internos.

Para eliminar cálculos renais como diurética é indicado o chá, preparado com 3 colheres (sopa) de folhas frescas picadas em 1 litro de água em fervura e ingerido à vontade durante o dia até às 17:00h.

O seu chá, preparado adicionando-se água fervente em 1 xícara (chá) contendo 1 colher (sopa) de suas folhas picadas, é indicado para tosses noturnas, e bronquite, na dose de 1 xícara (chá) uma a três vezes ao dia.

C) Vassourinha

Nas crises de herpes labial: faz-se o cozimento de 20g, ou 4 colheres de sopa da planta toda seca e triturada ou somente as raízes, fervendo-se tudo em meio litro d'água; filtra-se, deixa-se esfriar e toma-se, como dose diária ainda experimental, 4 ou 5 xícaras médias por dia.

D) Cravo-de-defunto

Contra gota, reumatismo, nelvragias, dores lombares e inflamações articulares, faz-se compressas preparadas com as folhas e partes floridas secas moídas desta planta, submetidas ao vapor de água quente e aplicadas sobre o local afetado; ou na forma de banho terapêutico de seu chá preparado com 3 colheres (sopa) de folhas e partes floridas secas ou frescas em 1 litro de água fervente, fazendo banho de imersão durante 10-15 minutos.

E) Hortelã

Usado contra problemas digestivos.

Deixar a água (150 ml) ferver em uma panela. Acrescentar água fervendo sobre as plantas que devem estar dentro de um caneco. Tampar e deixar em infusão por 15 minutos. Destampar e despejar o suor da tampa dentro da caneca. Coar o chá. O adulto deve tomar 1 xícara, quatro vezes ao dia. Os bebês tomam uma colher de chá quatro vezes ao dia.

F) Picão e Tansagem

O banho de picão e tansagem é indicado para a limpeza de feridas inflamadas, contribuindo para uma melhor cicatrização. Ferver um

litro de água. Acrescentar a água fervendo sobre as plantas que devem estar num caneco, obedecendo a seguinte medida: 2 xícaras de picão verde (40 gramas) + 2 xícaras de folha de tansagem verde(40). Tampar e deixar em infusão por 15 minutos. Destampar e despejar o suor da tampa dentro da caneca. Coar em outra caneca.

Modo de usar: Lavar o local ferido duas vezes ao dia, jogando o conteúdo da caneca, aos poucos, no ferimento. Não enxugar. Atenção: O líquido usado para lavar o ferimento não pode ser reutilizado.

G) Anil-Bravo

Cataplasma: folhas frescas utilizadas externamente, previamente esmagadas.

Decocção: Ferver 5 g de folhas ou raízes em 1 litro de água. Tomar 1 a 2 xícaras ao dia (icterícia e hepatite. Máximo: 15g/dia). Dose mais forte, feita com a raiz, pode ser usada em bochechos, para dor de dente.

Infusão: 5 g/litro de água. Tomar 1 a 2 xícaras por dia. O sabor do chá é salgado.

**DE AGORA EM DIANTE, NÃO VALE
AQUELE VELHO DITADO QUE DIZ :**

*“UM CHAZINHO, SE NÃO FIZER BEM,
MAL TAMBÉM NÃO FAZ”.*

**DEVEMOS LEMBRAR SEMPRE QUE
A DIFERENÇA ENTRE O REMÉDIO E O VENENO
É A DOSAGEM!**

Referência de algumas fotos

Alfavaca: www.cotianet.com.br/eco/HERB/images/manjer.jpg
Algodoeiro Fonte: www.seagri.ce.gov.br/Foto/brs_200%206colorido.jpg
Andiroba www.plantarum.com.br/andiroba
Anil-bravo: www.answers.com/topic/indigofera-2
Arnica: www.rain-tree.com/Plant-Images/eclipta-pic.htm
Artemijo: plantes-rizieres-camargue.cirad.fr/dicotyledo...
Assa peixe Fonte: www.ib.unicamp.br/profs/abrito/vernonia4.jpg
Camara www.vassl.com/images/Lantana2.jpg
Camomila Fonte: [www.fmlo.kit.net/fitoterapia/ images/camomila1.jpg](http://www.fmlo.kit.net/fitoterapia/images/camomila1.jpg)
Cardo Santo: www.floradecanarias.com/argemone_mexicana.html
Cordão de Frade topropicals.com/.../Leonotis-nepetaefolia.jpg
Cravo de defunto Fonte: seattletimes.nwsourc.com/.../08/2002427881.jpg
Cruzeta: <http://ctfs.si.edu/webatlas/findinfo.php?specid=7049&leng=spanish>
Erva cidreira www.gireaud.net/images/melisse_300x200.jpg
Gervão
http://images.google.com.br/imgres?imgurl=http://pics.davesgarden.com/pics/seanp_mi_2002-05-14_645.jpg
Guandu Fonte: [botany.cs.tamu.edu/FLORA/ perdeck/ant_085.jpg](http://botany.cs.tamu.edu/FLORA/perdeck/ant_085.jpg)
Macaé Fonte: www.alchemy-works.com/.../leonurus_sibiricus.JPG
Picão Fonte: www.rain-tree.com/Plant-Images/picaopreto-pic.htm
Vassourinha www.tropilab.com/tekeningen/sibiwiwiri-thum.gif
Abacateiro www.iptek.net.id/.../gambar/Alpokat.jpg
Beldroega www.alicesprings.nt.gov.au/graphics/plants/PO...
Caruru-sem-espinho www.seedsofindia.com/amaranthus%20viridis.jpg
Couve www.hortifrutigranjeiros.com.br/images/couve.jpg
Cravo-de-enxota www.viarural.com.ar/.../tagetes-minuta-01.jpg
Espinheira-Santa www.infobibos.com/.../2006_3/Espinheira/Fig1.jpg
Goiaba www.potomitan.info/photo/psidium_guajava2.jpg
Ipê-roxo www.terrana.com.br/portfolio/thumbnails/IPE%2...
Mamão www.jardimdaceleste.com/images/119.gif
Pinhão roxo: www.weeds.crc.org.au/publications/media.html
Quitoco: www.ib.unicamp.br/.../Pluchea_sagittalis.html
Romã: www.hear.org/starr/hiplants/images/600max/htm...
Terramicina: www.answers.com/topic/list-of-plants-of-cerra...
Rúcula: www.seedsofchange.com/garden_center/product_d...
Salsa: www.novilist.hr/Default.asp?WCI=Rubrike&WCU=2...
Tansagem: web.mit.edu/.../06_plantago-major_Med.jpg.8.html

16. Para saber mais

- Ervanário São Francisco de Assis: Preparações caseiras de remédios de plantas medicinais. Aparecida de Arruda e Fernando Vieira. Belo Horizonte. Rede de intercâmbio de tecnologias alternativas, 2003.
- FRANCO, Ivair João e FONTANA, Vilson Luiz. Ervas e Plantas: A Medicina dos Simples. 7ªEd. Erechim-RS: Edelbra, 2002. 207f
- <http://amemoria.tripod.com/id66.html>, capturado dia 25/11/07
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Exsicata>. Capturado dia 12/05/07
- http://www.jubijuterias.com/plantaservas/especies/Caesalpini_a_pulcherrima.htm. Capturado dia 25/11/07
- http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Acanthospermum_hispidum.htm, capturado dia 25/11/07
- http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Indigofera_suffruticosa.htm. Capturado dia 19/11/07
- http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Pluchea_sagittalis.htm, capturado dia 26/11/07
- MICHELIN, Daniele C. e SALGADO, Hérica R. N: Avaliação da atividade laxante de *Operculina macrocarpa* L. Urban; Revista Brasileira de Farmacognosia, V. 14, n. 2, p.105-109, 2004.
- Plantas Mediciniais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas. Harri Lorenzi. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- Plantas que curam: Cheiro de mato. Sylvio Panizza. São Paulo, SP: Editora Ibrasa, 1997.
- Saúde como prática de liberdade: as Práticas de Famílias em um Acampamento do MST e o Desenvolvimento de Estratégias de Educação Popular em Saúde. Marília Carla de Mello Gaia. Belo Horizonte-Minas Gerais: FIOCRUZ, 2005. (Dissertação-Mestrado em Ciências com ênfase em Saúde Coletiva)

Fotos das plantas citadas



Abacateiro



Alfavaca



Algodoeiro



Andiroba



Angico-Vermelho



Anil-bravo



Arnica



Aroeira



Artemijo



Assa-Peixe



Beldroega



Camará



Camomila



Capim-Açu



Capim-cidreira

 <p>Cardo-santo</p>	 <p>Caruru-sem-espinho</p>	 <p>Cordão-de-frade</p>
 <p>Couve</p>	 <p>Cravo-de-defunto</p>	 <p>Cruzeta</p>
 <p>Erva-Cidreira</p>	 <p>Erva-de-Santa-Maria, Erva-moura</p>	 <p>Espinheira-santa</p>
 <p>Esponja</p>	 <p>Feijão-guandu</p>	 <p>Gervão</p>
 <p>Goiaba</p>	 <p>Ipê-roxo</p>	 <p>Jalapa</p>

 <p data-bbox="224 343 274 376">Juá</p>	 <p data-bbox="515 327 588 376">Losna</p>	 <p data-bbox="823 335 912 376">Macaé</p>
 <p data-bbox="196 598 296 635">Mamão</p>	 <p data-bbox="487 590 621 635">Maravilha</p>	 <p data-bbox="817 566 918 606">Maroto</p>
 <p data-bbox="128 845 364 914">Mastruz, Erva-de-santa-maria</p>	 <p data-bbox="492 845 621 885">Mentrasto</p>	 <p data-bbox="795 845 935 885">Mil-folhas</p>
 <p data-bbox="207 1109 296 1141">Pepino</p>	 <p data-bbox="515 1101 588 1141">Picão</p>	 <p data-bbox="789 1109 952 1141">Pinhão-roxo</p>
 <p data-bbox="196 1348 296 1388">Quiabo</p>	 <p data-bbox="498 1412 610 1442">Quitoco</p>	 <p data-bbox="828 1364 912 1404">Romã</p>



Rúcula



Salsa



São-Caetano



Terramicina



Transagem



Urucum



Vassourinha