

FARMÁCIA VERDE RESGATE DA SABEDORIA POPULAR.



Projeto “A cura pelas plantas”.
Marcelo Rigotti
2010

Sumário

O que todo usuário de plantas medicinais deveria saber para sua correta utilização.

1. Introdução
2. Indicações de plantas para os principais problemas de saúde.
3. Metabolismo secundário em plantas medicinais.
4. Produção caseira de remédios com plantas
 0. Pré-tratamento/Colheita.
 1. Tintura/Alcoolatura.
 2. Pomada
 3. Xarope composto para gripe e bronquite.
 4. Sabonete glicerinado.
 5. Óleo para massagem (contusões).
 6. Vinho medicinal
 7. Suco de folhas

O que todo usuário de plantas medicinais deveria saber para sua correta utilização.

O uso das plantas medicinais na cura de doenças e melhoria da qualidade de vida tem feito parte das vidas das pessoas desde o início da humanidade, hoje muitas das receitas que eram apenas do conhecimento popular tem sua eficácia comprovada pela ciência. Na Índia e na China o uso das plantas já faz parte da medicina por pelo menos 2000 anos. No Brasil ainda não se tem um conhecimento razoável sobre a forma de utilização dessas plantas, a maioria dos usuários utilizam as ervas de forma incorreta ou ineficaz, o modismo ainda é uma forma de se conhecer as plantas de uso medicinal, entretanto passageira. As matérias em revistas não científicas tornam o uso das plantas medicinais de certa forma até perigoso, entretanto as reportagens na televisão têm seguido um formato que deveria ser utilizado pelas revistas, como a consulta a especialistas da área.

O local e o estado onde a maioria das pessoas adquire as ervas é um outro problema que pode até se tornar um risco a saúde, muitas ervas são vendidas na rua ou expostas ao ar livre em feiras e mercados populares, quando o correto seria essas plantas serem vendidas embaladas e beneficiadas de forma adequada. Tive a oportunidade de presenciar plantas secas ao sol embaladas e serem

vendidas nas ruas das cidades. Essas plantas não possuem princípio ativo algum, podendo ainda sofrer contaminação por microorganismos.

Um outro problema da falta de conhecimento sobre a utilização das ervas medicinais esta na forma e dosagem de uso, pois dependendo da forma a planta pode ser eficaz ou não, assim como a dosagem se for baixa pode não ter o efeito procurado se for alta pode causar intoxicações e efeitos adversos. Conheci um caso em que a pessoa usou ervas compradas em raizeiro para emagrecer, tomou um litro de garrafada com os três tipos de ervas em apenas um dia. Tomou em torno de 10 vezes a dosagem recomendada, a consequência foi provavelmente uma alteração hormonal que causou efeito contrário e o efeito foi um aumento de peso, mais que o triplo do que tinha antes em pouco tempo.

Ainda é muito comum seguir receitas indicadas por parentes ou vizinhos sem conhecimento das ervas, mas é outro grande risco que pode até agravar a saúde como foi o caso da utilização do suco de carambola para pacientes crônicos renais. Indicada provavelmente pela mídia, esse suco piora a situação desses pacientes, pois a carambola é rica em potássio que não é filtrado pelo rim e se torna tóxico para o organismo.

O conhecimento através dos nomes populares das plantas pode gerar dúvidas e enganos na sua utilização, como o caso da espinheira-santa, existem várias espécies sendo comercializadas com este nome, algumas delas sem o efeito comprovado para a *Maytenus ilicifolia*.

A educação para as Plantas Medicinais deve ser incentivada na sociedade, já que é e sempre vai ser utilizada pelas pessoas na busca da cura das doenças e melhoria da qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

O programa FARMÁCIA VIVA começou a ser desenvolvido pelo Prof. Francisco de Abreu Matos da Universidade Federal do Ceará (UFC). Este programa tem despertado muito interesse em organizações governamentais e não governamentais de medicina tradicional, e tem sido adotado em vários municípios brasileiros. Neste artigo vamos denominar o projeto de FARMÁCIA VERDE.

O Projeto FARMÁCIA VERDE leva aos participantes, que em geral são voluntários da comunidade a aprender a identificar, cultivar, coletar, secar, manipular e usar as plantas medicinais. Atividades tais como palestras sobre formação de cooperativas, preservação do meio ambiente e um curso de artesanato com produtos retirados das plantas medicinais como sabonetes, sachês, velas perfumadas e outros também devem ser incentivados.

A implantação deste projeto em pequenas comunidades deve começar pela conscientização das pessoas do local e em seguida reunir um grupo de voluntários interessados em trabalhar no projeto. Cada pessoa terá uma função no projeto seja na horta, manipulação dos remédios ou em serviços como limpeza e administrativos, todos devem desempenhar suas funções de forma simples, mas com obstinação.

As plantas são selecionadas por sua eficácia terapêutica e baixa toxicidade. O objetivo do projeto FARMÁCIA VERDE é oferecer alternativas terapêuticas eficazes e de baixo custo.

OBJETIVOS

1. Resgatar a sabedoria popular e sua interação com o saber científico.
2. Proporcionar a integração entre os setores governamentais locais e a comunidade.
3. Promover cursos e treinamentos.
4. Produzir mudas para serem doadas à comunidade
5. Identificação botânica das espécies encontradas na região.
6. Produzir material vegetal para uso da comunidade e/ou da unidade local de saúde (em área pública ou comunitária).
7. Promover ações de conscientização e de preservação das espécies nativas, evitando extrativismo indiscriminado e incentivando seu cultivo.
8. Estimular a comunidade a cultivar plantas medicinais em quintais, instituições, escolas, etc.

METODOLOGIA

1. Através de reuniões, buscar a participação da comunidade.

2. Levantamento do uso popular de plantas medicinais.
3. Seleção de espécies medicinais.
4. Implantação da Farmácia Viva.
5. Repasse do conhecimento popular para as pessoas da comunidade.
6. Avaliação do andamento do projeto.

ESPAÇO FÍSICO PARA A PRODUÇÃO DOS MATERIAIS VEGETAIS

Este espaço físico e a horta devem estar preferencialmente juntos. Os equipamentos necessários são os mesmos encontrados em qualquer cozinha: fogão, geladeira, pias, bancadas ou mesas, liquidificador, armários e utensílios como panelas, colheres, facas, etc.

Em instituições mais avançadas até sala para recepção pode existir desde que haja espaço e não seja necessário investimento.

As plantas devem ser provenientes da horta própria ou de coleta dos voluntários, devendo-se evitar coletas em lugares poluídos ou plantas com aspecto duvidoso.

IMPLANTAÇÃO DA HORTA MEDICINAL

Escolha do local: O local deve ser próximo da comunidade, cercado ou protegido contra invasão

por animais, sem sombreamento e abastecido com água potável.

Preparo do solo: Deve ser plano ou com pouca inclinação, sem pedras ou galhos ou restos de construção. Após a limpeza do solo, este deve receber uma dose de calcário para equilibrar a acidez e assim os canteiros podem ser levantados a pelo menos 10 cm.

Viveiro para produção de mudas: As mudas podem ser produzidas através de sementes ou vegetativamente em saquinhos ou bandejas, podem ser doadas pela própria comunidade para estabelecer um banco de plantas matrizes. O substrato deve ser adequado para a produção de mudas, este deve ter uma parte de terra peneirada, uma parte de terra de “mata” peneirada, uma parte de areia e um quinto de adubo orgânico ou esterco de aves bem decomposto. O viveiro deve ser instalado em local aberto, deve ser coberto com sombrite e plástico transparente e as bancadas devem ter uma altura que permita o fácil manuseio e acima da superfície do solo.

2. INDICAÇÕES DE PLANTAS PARA OS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE.

Abcessos e Furúnculos	Linhaça, cebola, repolho, malva, camomila, arruda, alecrim, orégano, inhame, bardana, insulina, ipê-roxo, maria-preta, melão-de-são-caetano, pariparoba, sabugueiro, guiné, mimosa, assa-peixe, fortuna, tanchagem, beldroega, gervão.
Acidez do estômago	Bardana, boldo, melissa ou capim limão, endro, poejo, funcho, fortelã, losna, pariparoba, picão (folha e flor), quebra pedra, tanchagem e mamica de cadela. (a casca é muito eficaz).
Ácido úrico	Chapéu de couro, manjerona, sabugueiro, cascas de maçã secas ao sal, bardana.
Acne, cravos e espinhas	Altéia, arnica, parietária, tília, bardana, mil-folhas, calendula, maria-preta, tanchagem, melão-de-são-caetano
Aerofagia	Quássia, funcho, anis-estrelado, erva-doce, cominho, tília, hortelã
Afecções de Garganta	Flor de laranjeira, alho, limão
Afta	Cavalinha, cenoura, limão, tanchagem, babosa, malva
Alergia	Tomar chá de calêndulas. Lave

Amigdalite	parte afetada com chá de camomila Sálvia, rosa-branca, malva, alfavaca, cebola, tanchagem, eucalipto
Anemia	Couve, espinafre, rabanete, tomate, morango, amora, urtiga, repolho, limão, funcho, carqueja, quina, alfafa, bucha, abóbora.
Angina	Altéia, malva, tomilho, guaco
Ansiedade	Melissa, tília, capim-limão, maracujá
Arteriosclerose	Limão, malva, raiz de salsa, alho, cebola, alcachofra, repolho, tomate, acelga, cana-de-macaco, guaco, gengibre, fortuna, fedegoso.
Artrite e Reumatismo	Bardana, cebola, alho, sabugueiro, genciana, malva, tília, limão, dente-de-leão, cavalinha, melancia, banana, mamão, uva, alecrim, camomila, insulina, ipê-roxo, poejo, lágrima-de-nossa-senhora, lírio-do-brejo, melhoral, mentrasto, pariparoba, rubim, sabugueiro, arnica-do-campo, erva-cidreira, mimosa, tanchagem, urtiga, arnica-do-mato(Wedelia), boldo, calêndula, cana-de-macaco, capim- cidreira, arnica, esqueleto.
Asma e Bronquite	Alecrim, guaco, anis-estrelado, orégano, sálvia, maria-preta, rubim, sabugueiro, assa-peixe,

	erva-botão, urucum, esqueleto, boldo-cidreira, gervão, melhoral, pariparoba, desmódio, rubim, erva-botão.
Berne	Paina-de-sapo, rubim
Boca- Afta e Estomatite	Cavalinha, cenoura, limão, tanchagem, babosa, malva, casca de carvalho, romã, sálvia,
Cabelo	Mentraso, capuchinha (caspa), urtiga (queda), babosa, bardana e calendula (seborréia)
Calmante	Capim-limão, tília, folhas de maracujá, melissa, anis-estrelado
Catarro	Broto de pinheiro, tomilho, orégano, eucalipto, limão, alho,
Cicatrizante	Melão-de-são-caetano, melhoral, mentraso, paina-de-sapo, tanchagem, urucum, bardana, beldroega, arnica-do-campo, babosa, calendula, fortuna, guaco
Cistite	Pata-de-vaca, cavalinha, alfavaca de cheiro, malva, serralha, altéia, cabelo de milho
Colesterol	Gervão, folha de limeira, erva-de-bugre, guaçatonga, cafezeiro do mato, cavalhinha, folha de batata doce, picão-preto, urucum.
Cólica de Rim	Quebra-pedra, cabelo de milho, cavalinha, pata-de-vaca, raiz de salsa, manjerona, melão-de-são-caetano, mentraso (menstruais),

Contusões	picão-preto, rubin, erva-cidreira Mentrassto, arnica, pariparoba, quebra-pedra, arnica-do-mato, arnica-do-campo, canfrinho, fortuna, gengibre.
Coração	- Sete-sangrias, tília, valeriana
Palpitações	
Coriza	Tomar chá e pingar narinas: alcaçuz, sabugueiro, malva, poejo, limão
Descalcificação	Repolho, berinjela, cenoura
Diabete	Picão preto, dente de leão, bardana, pata-de-vaca, quebra- pedra, urtiga, urucum, arnica-do- campo, cana-de-macaco, fortuna.
Diarréia	Broto de goiabeira, casca de carvalho, casca de romã, tília, carvão vegetal, camomila, cenoura, abóbora, maçã, banana-maçã
Dor de Cabeça	Alfazema, alecrim, girassol, tília, melissa, hipérico, limão, pulsátilla
Enjôo	Chá de hortelã, alecrim, camomila, boldo, erva doce, salsa. Mastigue canela.
Escabiose	Melão-de-são-caetano, urucum, arruda
Esgotamento e Stress	Salvia, tomilho, alecrim
Estimulantes	Salsinha, rabanete, tomilho, sálvia
Estômago	Sálvia, artemísia, camomila, capim limão, losna, macela, poejo, flor do

	amazonas.
Estomatite	Romã, rosa-branca, sálvia
Falta de apetite	de Alecrim, anis-estrelado, angélica, genciana, erva-doce, hortelã
Feridas e Úlceras	e Alecrim, rubim, guaçatonga, mentruz, agrião, tanchagem, tomilho, quebra-pedra, maria-preta, mentrasto, manjerona, tanchagem, calêndula.
Fígado	Losna, boldo, alecrim, caferana, pariparoba, desmódio, quebra-pedra, picão-preto, arnica-do-campo, jambu, flor-do-amazonas, melão-de-são-caetano, melhoral.
Frieira	Calêndula, casca de carvalho, cebola, alho, arruda, alecrim, rubim, guaçatonga, mentruz, óleo de rícino
Garganta	Chá de folha de mamomeiro, camomila, canela, hortelã, malva e sálvia
Gases	Sálvia, erva-doce, cominho, hortelã
Gastrite	Pata-de-vaca, cavalinha, alfavaca de cheiro, malva, serralha, altéia, cabelo de milho
Gengivite	Sálvia, erva-doce, cominho, hortelã
Gripes e Resfriados	e Raiz de erva-doce, anis-estrelado, camomila, eucalipto, menta, limão, poejo, tomilho, sabugueiro, melão-de-são-caetano, rubim, assa-peixe.
Hemorróida	Tanchagem, arruda, urtiga, assa-

	peixe, babosa, bardana, beldroega, gervão, insulina, mastruço, melão-de-são-caetano, sabugueiro, erva-cidreira
Incontinência Urinária	Hipérico, saleriana, camomila, menta, tília
Insônia	Maracujá, lúpulo, valeriana, cidreira, meliss, tília, manjerona, alho, tanaceto, capuchinha, poejo, melhoral, hibisco.
Laringite e Faringite	Malva, tanchagem, limão, eucalipto, broto de pinheiro, malva, tomilho, alho, cebola,
Máscara para beleza da pele	Hipérico, saleriana, camomila, menta, tília
Mau hálito	Alfavaca, hortelã, melissa, tomilho, sálvia, anis-estrelado
Menstruação excessiva	Cavalinha, casca de carvalho, tília
Narinas congestionadas	Sálvia
Náuseas	Quássia, dente-de-leão
Nevralgias	Camomila, tília, maracujá, limoeiro, orégano, pulsátilla, alfazema
Nervosismo, irritabilidade	Valeriana, tília, melissa, folhas de laranjeiras, rosa-branca, gatária, maracujá, manjerona, maria-preta, melhoral, arnica-do-campo, arruda, boldo, calêndula, capim-cidreira, erva-tostão, esqueleto.

Obesidade	Malva, sabugueiro, alcachofra, agrião, guaco, brócoli, caferana, carqueja.
Otite	Cebola, picão, rubim, alecrim, camomila, malva
Pressão alta	Limão, laranja, pêra, alho, sabugueiro, maracujá, quebra-pedra, Rubin, gervão, urucum, capim-cidreira, guaco, capim limão
Pressão baixa	Urtiga, alecrim, manjerição, rabanete, uva, salsa, chá de agrião, alfavaca, aveia, canela,
Prisão de ventre	Sene, malva, dente-de-leão, chicória, brócoli, quiabo, laranja, mamão, milho verde cru em salada, tamarindo, cáscara-sagrada, beldroega, esqueleto, gervão, mimosa, urucum, babosa, melão-de-são-caetano, sabugueiro.
Próstata	Quebra-pedra, figo-da-índia (Opuntia)
Psoríase, micose, erisipela, eczema, pano-branco	Arnica-do-campo, babosa, bardana, maria-preta, rubin, sabugueiro, erva-botão, tanchagem, urtiga, urucum, capuchinha, fedegoso, fortuna gervão (vitiligo), melão-de-são-caetano
Queimaduras	Babosa, aboboreira, esqueleto, pariparoba.
Rins/pedra	Alfavaca, quebra-pedra, cabelo de

	milho, sálvia, insulina, lágrima-de-nossa-senhora, desmódio, picão-preto, assa-peixe, sabugueiro, bardana.
Rouquidão	Couve, cenoura, limão, broto de pinheiro, guaco, tomilho, tília, mel, gengibre, boldo-cidreira.
Sarampo, catapora, rubéola	Sabugueiro, rosa-branca, malva, camomila, tília, cavalinha, raiz de salsa
Sarna	Melão-de-são-caetano, urucum, arruda, bardana
Sinusite	Hipérico, valeriana, camomila, menta, tília
Sistema urinário	Ipê-roxo, jambu (cálculos bexiga), mastruço, pariparoba, pata-de-vaca, desmódio, quebra-pedra, sabugueiro, tanchagem, beldroega, cana-de-macaco, capim-cidreira
Transtornos da menopausa	Valeriana, menta, camomila, tília
Tosses	Tília, alho, cebola, agrião, tomilho, orégano, guaco, eucalipto, broto de pinheiro, hortelã, poejo
Úlceras do estômago	Couve, banana, maçã, sálvia, tília, mamão, alecrim, casca de carvalho, espinheira-santa, calêndula, fortuna, guaco, ipê-roxo, maria-preta, pariparoba, desmódio, picão-preto.
Urticárias,	Rosa-branca, alface, pepino,

brotoejas, alergias	mamão, rubim, tanchagem
Varizes	Broto de pinheiro, rosa-branca, carqueja, tanchagem, arruda, arnica
Vesícula Biliar	Erva-tostão, figo-da-índia.
Verminoses	Alho, hortelã, cebola, mentruz, losna, tomilho, semente de abóbora, quássia, abacaxi, ameixa, manga, poejo, coco, broto de samambaia, romã(casca), tomilho, beldroega, gervão, babosa, mastruço, melão-de-são-caetano, Rubin, arruda

3. METABOLISMO SECUNDÁRIO EM PLANTAS MEDICINAIS.

Os produtos naturais são moléculas pequenas encontradas em vários tipos de organismos tais como bactérias, fungos, plantas e outros. São utilizados no tratamento de problemas de saúde para os humanos, incluindo doenças infecciosas, neurológicas, cardiovasculares, metabólicas e oncológicas (Zhou *et al.* 2008).

As plantas produzem uma grande variedade de compostos químicos, os quais são divididos em dois grupos, metabólitos primários e secundários. O metabolismo primário é considerado como uma série de processos envolvidos na manutenção fundamental da sobrevivência e do desenvolvimento, enquanto o metabolismo secundário consiste num sistema com importante função para a sobrevivência e competição no ambiente (Dixon 2001).

Os metabólitos secundários nas plantas são compostos químicos não necessários para a sobrevivência imediata da célula, mas serve como uma vantagem evolucionaria para a sua sobrevivência e reprodução. Alguns metabólitos secundários só estão presentes em determinadas espécies e cumprem uma função ecológica específica, como por exemplo, atrair os insetos para transferir-lhes o pólen ou a animais para que estes

possam consumir seus frutos e assim poder disseminar suas sementes. Também podem atuar como pesticidas naturais de defesa contra herbívoros ou microorganismos patogênicos, além de agentes alelopáticos (responsáveis por favorecer a competição com outras plantas), também podem sintetizar metabólitos secundários em resposta a dano em algum tecido da planta, assim como proteção para a luz UV e outros agentes físicos agressivos, incluindo sinais para a comunicação entre plantas com microorganismos simbiotes.

Além disso, os produtos secundários das plantas compreendem uma riqueza de compostos interessantes para o ser humano, pois tem grande aplicabilidade por seus efeitos terapêuticos.

Os metabólitos secundários tem a característica de se acumularem em órgãos específicos ou em certas fases do desenvolvimento, eles representam menos de um por cento do total da massa seca.

Alguns compostos são abundantes em varias espécies de plantas, tais como muitos compostos fenólicos. Entretanto os alcalóides são produzidos por algumas famílias ou por determinadas espécies. Aproximadamente 100.000 metabólitos já são conhecidos, com cerca de 4.000 novos que estão sendo descobertos a cada ano (Verpoorte *et al.* 2000). Existe grande quantidade de tipos de

metabólitos secundários em plantas e podem ser classificados segundo a presença ou não de nitrogênio na sua composição.

Os três grupos de metabólitos secundários mais importantes em plantas são os terpenos (um grupo dos lipídios), compostos fenólicos (derivados dos carboidratos) e os alcalóides (derivados dos aminoácidos, principais constituintes das proteínas). Os terpenos derivam do isopentenil difosfato (IPP) e se conhecem 25.000 estruturas. Os alcalóides, em torno de 12.000, contem um ou mais átomos de nitrogênio e derivam principalmente dos aminoácidos. Aproximadamente 8.000 compostos fenólicos são provenientes das vias biossintéticas do shikimato ou do malato/acetato. Muitos são importantes como toxinas ou inibidores de alimentação e assim podem contribuir à sobrevivência da planta.

Existem metabólitos secundários que tem estruturas ou origem similar aos primários, exercendo funções semelhantes, como por exemplo, o ácido caurenóico e o ácido abiético, ambos formados por uma seqüência de reações enzimáticas semelhantes. O ácido caurenóico é considerado um metabólico primário porque é um intermediário essencial na síntese de giberelinas (hormônio), o ácido abiético é um componente da resina de alguns grupos de Fabaceae e Pinaceae, sendo por tanto um metabólito secundário. Outro

exemplo é a prolina, considerada como um metabólito primário, análogo ao ácido pipecólico, um alcalóide. A lignina é um polímero estrutural essencial da madeira e é o segundo composto mais abundante nas plantas depois da celulose, considerado mais um metabólito secundário que primário, pois para as plantas não vasculares, a lignina não é um composto essencial na sua sobrevivência.

4. PRODUÇÃO CASEIRA DE REMÉDIOS COM PLANTAS

0. Pré-tratamento/Colheita.

Para a utilização das ervas de forma correta deve-se colher nas primeiras horas pela manhã ou quando o clima e o sol não estiverem tão quentes. Em seguida, deve-se selecionar/separar as partes que serão utilizadas de outras impurezas como terra, folhas secas, insetos, etc. A pré-lavagem deve ser feita com água sanitária (5%) em água por pelo menos 10 minutos, em seguida lavada com água para retirar o excesso do produto. Deixar secar sobre pano ou papel (com exceção de jornais) ou pendurados sempre na sombra. A planta estará seca quando apresentar aspecto quebradiço, armazenar em potes de vidro ou em sacos de polietileno, bem vedados para evitar contaminação. A utilização da planta fresca segue o mesmo princípio, sendo que neste caso pode ser deixada no sol por 10 a 15 minutos para retirar o excesso de água.

1. Tintura/Alcoolatura.

É a maneira mais simples de conservar os princípios ativos da planta por muito tempo, é obtida por extração dos princípios ativos das ervas por meio de uma solução alcoólica (álcool de cereais, álcool absoluto, pinga).

- tintura é preparada com a planta seca = 100g da erva

- alcoolatrura com a planta fresca = 200g da erva

Como fazer: para 700 ml de álcool de cereais (ou vodka) + 300 ml de água destilada.

Quando for utilizada planta desidratada, devem-se triturar as ervas em liquidificador, passando por peneira em seguida mistura-se com álcool de cereais e deixar descansar no escuro, normalmente por 5 a 10 dias, devendo ser agitada a cada dois dias. Depois coar, envasar, tampar e etiquetar. Dose adulta: 25 gotas, 3 vezes ao dia. Validade: +1 ano. Quando a erva for fresca, deve-se bater no liquidificador com o álcool, passar por papel filtro.

2. Pomada

(cicatrizante, pancada, contusão, reumatismo, torcicolo, artrite, fricção pós retirada do gesso).

Sugestão de ervas: melão-de-são-caetano, confrei, barbatimão, mil folhas, arnica brasileira, serralha, alecrim, sabugueiro, melhoral, mentrasto, tanchagem, urucum, bardana, beldroega, arnica-do-campo, babosa, calendula, fortuna, guaco, algodão.

Óleo vegetal - 750 ml.

Parafina (velas) - 180 g.

Ervas - 500g.

Obs. A parafina serve para dar consistência adequada.

- Para pomada com tintura deve-se fazer uma mistura na proporção de 700ml de álcool de cereais com 100g de ervas secas, deixar descansar por 5 dias. Após este período pode ser utilizada para a produção da pomada, sendo 100ml da tintura + 200ml de óleo de cozinha + 50ml de parafina. O óleo é colocado em fogo médio para esquentar e derreter a parafina, em seguida é retirado do fogo, a tintura pode ser acrescentada antes da mistura

óleo/parafina solidificar (não pode ser adicionada quando o óleo estiver ainda muito quente).



1. Derreter a parafina no óleo de cozinha.



2. Retirar os pavios das velas.



3. Deixar esfriando por 15 minutos.



4. Selecionar as ervas.



5. Bater as ervas no liquidificador com álcool.



6. Peneirar a solução do liquidificador.



7. Misturar a solução com a parafina e o óleo derretidos.



8. Despejar a solução em potes.



9. Fechar os potes com tampas.



10. Colocar etiquetas nos potes.

3. Xarope composto para gripe e bronquite.

Sugestão de ervas: alfavaca, guaco, hortelã gorda, poléo, tansagem, vick, ramos com flores de sabugueiro, pulmonária, anis, assa peixe, pariparoba, embaúba, terramicina, erva cidreira.

Água – 1 litro.

Açúcar cristal – ½ kg.

Ervas picadas – 200g.

- Ferver a água com o açúcar até ficar no ponto de xarope. Colocar as ervas frescas, ferver por mais 5 minutos, repousar por mais 10 minutos. Deixar esfriar pode acrescentar mel. Coar e guardar na geladeira. Validade: 3 meses dentro da geladeira e 1 mês fora da geladeira.



1. Separar o açúcar.



2. Deixar a água ferver até dissolver.



3. Separar as ervas.



4. Despejar as ervas na solução.



5. Misturar as ervas, mexendo com uma colher.



6. Separar a solução das ervas com peneiras.



7. Envasar o xarope em frascos com tampa.



8. Após esfriar fechar o lacre da tampa e etiquetar.

4. Sabonete glicerinado.

Dos sabonetes comerciais é retirada a glicerina natural, proveniente do próprio processo de fabricação de sabões, retirando, assim, do sabonete todos os seus benefícios. A glicerina é um derivado de componentes graxos que elimina a agressividade causada à pele presente nos sabonetes comuns e proporciona uma profunda ação hidratante.

Base glicerinada para sabonetes - 1 kg.

Tintura - 20 ml.

Fôrmas e papel-filme para embalar.

-Coloque uma panela de ágata ou vidro em banho-maria e acrescente a glicerina em pedaços em temperatura em torno de 60 a 70º C até a dissolução total;

-Espere derreter. Não há a necessidade de mexer a base enquanto estiver no banho-maria.

-Desligar o aquecimento, gotejar o corante e homogeneizar até obter a cor desejada;

-Adicionar o extrato e a essência misturando lentamente até homogeneização completa;

-Acrescente o álcool de cereais e aguarde 1 minuto.

-Coloque a mistura na fôrma que você desejar e espere solidificar.

-Se der espuma nas formas borrifar com álcool de cereais.

-O tempo para endurecer vai variar de acordo com a fôrma que você estiver utilizando.



1. Pôr um caldeirão com água até ferver, em seguida colocar uma panela esmaltada na água fervente.



2. Colocar a base glicerinada picada aos poucos na panela esmaltada.



3. Mexer a base até derreter.



4. Preparar a tintura para adicionar à base glicerinada derretida.



5. Acrescentar a tintura, neste caso de própolis.



6. Em seguida despejar a base derretida nas fôrmas.



7. Após esfriar (pelo menos três horas fora da geladeira), retirar das fôrmas.



8. Embalar com papel filme e etiquetar.

5. Óleo para massagem (contusões).

São simples de se fazer e com resultados excelentes, pode se usar uma planta ou combinação de até três plantas.

Sugestão de ervas: erva-de-santa-maria (*Chenopodium*), catinga-de-mulata (*Tanacetum*), mentrasto (*Ageratum*), arnica brasileira (*Solidago*), arnica-do-mato (*Wedelia*), arnica-do-campo (*Porophyllum*).

Ervas frescas - 500g.

Álcool – 250ml.

Óleo de cozinha – 250ml.

Os ingredientes utilizados são: o álcool comum (graduação 92 ou 94%) e óleo de cozinha (soja ou milho).

Modo de fazer: a planta fresca deve ser batida no liquidificador com o álcool, em seguida peneira-se o bagaço da planta e volta a solução para o liquidificador, acrescenta-se 250ml de óleo e bate novamente para homogeneizar a mistura. A solução pronta deve ser armazenada em frascos escuros ou protegidas da luz, o seu uso não deve ultrapassar os seis meses.



1. Separar as ervas.



2. Bater no liquidificador com álcool.



3. Passar a solução em papel filtro.



4. Massa vegetal que sobrou da solução.



5. Pode ser usada como uma cataplasma com pano ou gaze.



6. Separar o óleo e misturar com a solução.



7. Bater a mistura no liquidificador até ficar homogênea.



8. Armazenar em vidro escuro e etiquetar.

6. Vinho medicinal

O vinho usado com plantas medicinais, em maceração deve ser puro seco (sem açúcar) podendo ser tinto (funções: adstringentes, tônicas) ou branco (funções: diuréticas, digestivas). Usar 100g da planta seca ou 200g da planta fresca para cada litro de vinho. Pode-se usar só uma erva ou mais que uma, mas mantendo-se a proporção. Tampar e deixar em local fresco e escuro, por um período de 10 a 15 dias. Nesse período, deve ser agitado uma ou duas vezes por dia. Filtrar o preparado e guardá-lo num frasco de vidro de preferência de cor escura. Normalmente, o tratamento com vinho é feito tomando-se uma colher de sopa antes ou depois das refeições, ou conforme indicações específicas. Validade: ± 1 ano

Algumas sugestões:

Digestivo - camomila, boldo, carqueja, hortelã, bardana, margaridão, alcachofra.

Calmante - maracujá, capim cidreira, sálvia, melissa.

Diurético – quebra pedra, bardana, cavalinha, cana do brejo.

Composto para diabete - alcachofra, graviola, insulina, carqueja, pata de vaca, bardana.



1. Selecionar as ervas que serão utilizadas no vinho.



2. Misturar as ervas até ficarem homogêneas.



3. Separar os frascos onde serão colocadas as ervas.



4. Introduzir as ervas dentro dos frascos.



5. Acrescentar o vinho até cobrir as ervas.



6. Arrumar as ervas para que fiquem ao nível do vinho.



7. Tampar e colocar o frasco em sacos de pão.



8. Etiquetar e armazenar longe da luz.

7. Suco de folhas

As folhas além de fornecerem os princípios ativos de cada planta, ainda são ricas em clorofila que tem ação antioxidante. Varias plantas batidas no liquidificador resultam em um saboroso suco.

Suco de folha-da-fortuna (*Kalanchoe*): Usam-se cinco folhas grandes batidas com 700 ml de água adoçado com mel, este suco tem ação bactericida.

Suco de hortelã (*Menta sp*): Usam-se 15 folhas para um litro de água, combate vermes e doenças do sistema respiratório.

Suco de capim limão (*Cymbopogon*): Picar 10 folhas da planta e bater com um litro de água, é utilizado para baixar a pressão.

Suco de guaco (*Mikania*): para 1 litro de água bater 8 folhas da planta, adoçar com mel, serve para problemas do sistema respiratório e males do estomago.

Suco de folha e flor de laranjeira (*Citrus sp*): Bater no liquidificador 10 folhas de laranjeira e 5 flores em 1 litro de água e adicionar mel, este suco atua como calmante e ajuda o sistema respiratório.

Suco de folha de limão (Citrus): Usar 10 folhas para 1 litro de água e adicionar mel a gosto, rico em vitamina C é usado para problemas respiratórios.

Suco de folhas de manga (Mangifera): Bater 5 folhas sem a nervura central ou a folha picada para 700ml de água e adoçar a gosto, este suco combate vermes e ajuda o sistema respiratório.



1. Lavar bem as ervas que serão utilizadas.



2. Picar as ervas.



3. Bater em liquidificador por pelo menos cinco minutos, adicionar algum tipo de adoçante.



4. Passar em peneira fina.



5. Provar antes de servir.

Projeto “A cura pelas plantas”.
www.curaplantas.com.br
Engenheiro Agrônomo
Marcelo Rigotti.
e-mail: curaplantas@yahoo.com.br