

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL – PDE

ELISABETE APARECIDA VALÉRIO
VALÉRIA CRISTINA DE SOUZA PINHEIRO

PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

MARINGÁ
2008/2009

ELISABETE APARECIDA VALÉRIO
VALÉRIA CRISTINA DE SOUZA PINHEIRO

PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

**Material Didático na forma de Caderno
Temático elaborado na segunda etapa do
Programa de Desenvolvimento Educacional
- PDE.**

**Orientadora: Prof^a. Dr^a. Marli Aparecida
Defani**

MARINGÁ
2008/2009

APRESENTAÇÃO

Este caderno temático é fruto de vários meses de trabalho e pesquisa, atendendo a segunda etapa do programa de Desenvolvimento Educacional – PDE, da Secretaria de Estado da Educação do Paraná.

O trabalho é composto de quatro capítulos que evidenciam: o histórico, o preparo, a descrição e receitas de plantas medicinais e aromáticas.

No primeiro capítulo recuamos no tempo em busca de registros de quando, onde, como e com que objetivo o homem utilizava plantas medicinais e aromáticas.

Algumas instruções importantes sobre o cultivo, a colheita e a melhor forma de utilização de alguns tipos de plantas medicinais e aromáticas são abordadas no segundo capítulo.

Prosseguindo, apresentamos uma classificação criteriosa e farmacológica das plantas mais conhecidas e utilizadas por alunos do Município de Mandaguari – PR, cujas folhas, flores, cascas, raízes ou sementes são empregadas nas mais variadas formas e com diferentes finalidades.

Completando o caderno temático, o último capítulo traz uma coletânea de receitas, dedicado aqueles que apreciam o poder de transformar uma lista de ingredientes em pratos requintados, pomadas e xaropes com alto poder de cura e outros produtos onde a qualidade está aliada à utilização das plantas.

É nosso sincero desejo que este material colabore para o enriquecimento do trabalho de nossos colegas professores, bem como contribua para o desenvolvimento e aprendizagem de nossos alunos.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	2
INTRODUÇÃO.....	6
HISTÓRICO DAS PLANTAS MEDICINAIS	7
TÉCNICAS DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS.....	11
DESCRIÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS.....	14
ALECRIM	14
ALFAZEMA	15
ALHO.....	17
ARNICA.....	20
ARRUDA	22
BABOSA	24
BÁLSAMO.....	26
CAMOMILA	27
CANELA	29
CAPIM-LIMÃO	31
CHAPÉU DE COURO.....	33
CITRONELA	34
COENTRO	36
CRAVO-DA-ÍNDIA	37
ERVA-DOCE	40
ERVA DE SANTA MARIA	41
EUCALIPTO.....	43
GUACO.....	45

HORTELÃ	46
LOURO	48
MANJERICÃO	50
ORÉGANO.....	51
PIMENTA – DO – REINO	53
POEJO	54
QUEBRA-PEDRA	55
TANSAGEM.....	57
RECEITAS COM PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS	59
ABACAXI COM HORTELÃ	60
ARROZ COM ERVAS	60
AZEITE COM ERVAS AROMÁTICAS	61
BACALHAU COM MOLHO DE TOMATE E POEJO.....	61
BALAS DE HORTELÃ	62
BISCOITO DE FUBÁ COM ERVA DOCE.....	62
BOLINHO DE TANSAGEM.....	62
BOLO DE CRAVO E CANELA	63
COGUMELO SHITAKE AO MOLHO DE CAPIM - LIMÃO.....	63
FRANGO ASSADO COM LOURO	64
FRANGO COM CANELA E LARANJA.....	65
FRANGO COM COENTRO E ALHO	65
FRANGO COM ERVAS AROMÁTICAS	66
GARRAFADA ANTIINFLAMATÓRIA	66
INALAÇÃO COM PLANTAS AROMÁTICAS.....	67
LOMBO DE PORCO ASSADO COM ALECRIM.....	67
MOLHO DE MANJERICÃO	67

PÃO DE CANELA.....	68
POMADA CURA TUDO.....	68
POMADA DE HORTELÃ.....	69
RETÂNGULOS DE QUEIJO COM ALECRIM	69
SABONETE ARTESANAL.....	70
SANDUÍCHES DE BANANA COM CANELA	71
SAQUINHOS DE LAVANDA	71
SORVETE DE CANELA E MEL.....	71
SUCO DE CAPIM CIDREIRA E LIMÃO	72
TINTURA DE ARNICA	72
TINTURA DE CITRONELA.....	72
TINTURA DE SÁLVA.....	73
VELA DE CITRONELA	73
VINAGRETE DE CAPIM – LIMÃO	73
VINHO DE CAMOMILA.....	74
XAROPE DE GUACO.....	74
XAROPE DE ERVAS.....	74
XAROPE DE COCA-COLA	75
XAROPE DE HORTELÃ	75
XAMPU DE CAROÇO DE ABACATE	75
XAMPU DE ERVAS	76
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77

INTRODUÇÃO

Desde o início dos tempos, o homem busca na natureza recursos e técnicas que melhorem sua saúde, sua condição de vida e conseqüentemente sua sobrevivência. No mundo atual presenciamos uma valorização maior da harmonia com a natureza e uma utilização sistemática dos recursos naturais, tão abundantes em nossa região, na prevenção e cura de doenças.

A utilização de plantas medicinais e aromáticas como alimento, medicamento ou cosmético evidencia um costume que está presente nos hábitos dos brasileiros desde a época da colonização. Índios e pesquisadores estrangeiros e nacionais foram os pioneiros no fornecimento de fontes de estudo no conhecimento desta ciência.

A Organização Mundial da Saúde define uma planta medicinal como aquela que possui em seus órgãos substâncias com finalidades terapêuticas, ou que seja síntese de produtos químicos e farmacêuticos. A preparação fitoterápica consiste em toda preparação farmacêutica, seja ela tintura, xaropes, pomadas, cápsulas que utilizam como matéria prima as raízes, folhas, sementes, flores e caules de espécies vegetais.

O que atrai cada vez mais adeptos à utilização das plantas medicinais e aromáticas como tratamento fitoterápico é o fato de ser um tratamento natural, com boa eficácia e de preço acessível.

A descrição das plantas medicinais e aromáticas mencionadas neste caderno temático é o resultado de um levantamento feito em sala de aula, no mês de setembro de 2008, aos alunos do Colégio Estadual José Luiz Gori e Escola Estadual São Vicente Pallotti, localizados no Município de Mandaguari-Paraná.

As plantas relacionadas neste material foram citadas como plantas presentes no cotidiano destes alunos e de seus familiares.

“As plantas brasileiras não curam apenas, mas fazem milagres”.

(MARTIUS, 1978 apud KÖRBES, 1995)

HISTÓRICO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Os seres humanos têm uma ligação muito forte com as plantas. As plantas medicinais e aromáticas têm ocupado um lugar especial desde os tempos antigos. Eram usadas em rituais religiosos e mágicos e na arte curativa. Muito antes de surgir a escrita o homem já usava ervas para fins alimentares. Na busca das ervas mais apropriadas para a alimentação o homem descobriu as qualidades de cada uma: alimento, medicamento, veneno, alucinógeno e outras.

As mais antigas das civilizações já cultivavam o hábito da cura pelas plantas medicinais. Há indícios de que a utilização das plantas medicinais é uma das práticas mais tradicionais e antigas da humanidade.

Há evidências de que ervas aromáticas e medicinais eram usadas em culinária e medicina e que ervas e flores eram enterradas com os mortos no período Neolítico.

A China possui uma tradição muito antiga no uso de ervas medicinais para o tratamento e a cura de doenças. Supõe-se que o mítico Imperador Shen Nung (sec. 28 a.C) testou qualidades médicas das plantas e com estas a cura de doenças. Desde 370 a.C os chineses já afirmavam que para cada doença havia uma planta que serviria de remédio natural.

Na linha do tempo, segue-se o conhecimento egípcio, registrado em papiros. O mais famoso é da primeira metade do século XVI antes da era cristã. Esse e muitos outros tratam de maneira geral das indicações sobre o uso de plantas medicinais e aromáticas em práticas medicinais. O emprego das plantas medicinais pelos egípcios é comprovado através de inscrições existentes em tumbas, pirâmides e manuscritos. Os mortos eram embalsamados em soluções que continham plantas medicinais e aromáticas.

Quando o Egito se fez uma nação forte seus governantes importaram de terras distantes incenso, sândalo, mirra e canela. Esses tesouros aromáticos eram exigidos como tributos aos povos conquistados e se trocavam inclusive por ouro. Os faraós se orgulhavam em oferecer aos deuses a queima de madeiras aromáticas e perfumes de plantas.

Na Mesopotâmia os canais de irrigação permitiram que os sumérios ficassem conhecidos como os primeiros agricultores da humanidade. Suas receitas eram muito preciosas, conhecidas apenas pelos sábios sacerdotes e feiticeiros, transmitidas aos substitutos somente na velhice.

Muitos séculos antes de Cristo, os gregos e os romanos herdaram e aperfeiçoaram os conhecimentos desenvolvidos pelos egípcios. Na Grécia antiga após o século V a.C iniciou-se um processo de separação da medicina dos domínios da filosofia e magia. Nesse período os gregos acreditavam que o poder divino estava presente em tudo, havendo a necessidade de explicar os fenômenos através da lógica e da observação dos fatos, negando explicações oriundas da magia.

Encontram-se na Bíblia várias referências de plantas aromáticas usadas pelos hebreus, principalmente nas cerimônias religiosas.

O continente indiano é um das regiões mais ricas em plantas aromáticas e registros com cerca de 3.000 anos revelam fórmulas para banhos e massagens onde entravam a canela, o cardomomo, o coentro, o gengibre, a mirra entre outras plantas aromáticas.

No período anterior à era cristã, destacam-se Hipócrates (460-377 a.C) que iniciou uma etapa de explicações para as doenças baseadas numa doutrina de uniformidade da natureza e regularidade das causas. Para ele só poderia ser tratado pelos médicos os sintomas que fossem observáveis. Ele e seus discípulos compuseram um tratado denominado de *Corpus Hipocratium*, descrevendo para cada enfermidade o remédio vegetal e o tratamento correspondente.

Com o apogeu do império romano, destacam-se no campo das plantas medicinais e aromáticas os dois maiores herbolários da Era Cristã: Dioscóride e Galeno.

Dioscóride (40-90) autor de “De Materia Medica” que serviu de guia medicinal e farmacêutico até a época do Renascimento. Foi também o médico de Nero, com o qual viajou por todo o mundo mediterrâneo, colecionando e recolhendo informações. No mesmo século Plínio, naturalista latino, escreveu uma extensa obra sobre a história natural.

A medicina ocidental através de Galeno (122-199) teve avanços significativos nas concepções diagnóstico-terapêuticas, predominando por aproximadamente 14 séculos, quase toda a idade média. Partindo dos pressupostos de Hipócrates, a idéia central da visão de Galeno, no caso da terapêutica, são suas referências ao potencial curativo, mas também, venenoso, dos medicamentos. É autor de fórmulas farmacêuticas precursoras das que são usadas até hoje.

Com o declínio do Império Romano, a importância da medicina retornou ao Oriente. Os árabes com o domínio do comércio do oceano Índico tiveram acesso a muitas plantas dessa região. A esta civilização se deve o emprego dos purgativos vegetais.

Um dos escritores árabes que teve maior influência nessa época foi Avicena (980 – 1037) que usava lavanda, camomila, e menta em seus preparos e ficou conhecido como “Príncipe dos Médicos”.

Paracelso (1493-1541) descreveu que a “atividade farmacológica” de uma planta estaria relacionada com o seu aspecto morfológico. Por exemplo, a serpentária, erva da família das aráceas que possui haste malhada lembra uma serpente, serviria então, para a cura de picadas de cobras. Suas idéias formavam um sistema médico complexo, reunindo a alquimia, medicina popular, astrologia, tradição renascentista e sua visão cristã do mundo, se opondo às idéias de Hipócrates e Galeno.

Por volta de 1544, na Itália, em pleno Renascimento surge o primeiro Jardim Botânico com características atuais, o Orto Botânico de Pisa, aberto até hoje. Na França, durante o reinado de Henrique IV ocorre uma reformulação na agricultura, surgindo então, os primeiros jardins de Plantas Medicinais.

Com o Renascimento, o empirismo da medicina e da farmácia da Idade Média cede lugar à experimentação, ao mesmo tempo em que portugueses e espanhóis chegam à África, à Índia e à América. As navegações proporcionaram a descoberta de novos continentes, trazendo ao mundo moderno um arsenal terapêutico de origem vegetal imprescindível à medicina atual.

Tendo o Brasil uma flora muito rica e diversificada, a medicina popular aqui existente é fruto desta abundância e dos hábitos e costumes herdados dos nossos colonizadores, escravos e índios.

Os índios encontrados pelos portugueses nos tempos do descobrimento possuíam uma arte médica própria, onde utilizavam os vegetais presentes na região para curar seus males.

Os portugueses que vieram para ficar no Brasil tentam recriar um ambiente familiar e juntamente com os animais que lhes eram habituais, vestem a nova terra com muitos outros verdes, entre eles o coentro, cominho, hortelã, alho, poejo e manjeriço. Os médicos portugueses presentes no Brasil foram obrigados a perceber a importância dos remédios indígenas, diante da falta de remédios empregados na Europa, se abastecendo

destes remédios antes de excursionarem por regiões pouco conhecidas. Para muitos autores os jesuítas foram os primeiros médicos brasileiros, pois exerciam a medicina vegetal com fins terapêuticos. José de Anchieta foi um importante apóstolo na arte de curar.

Os povos africanos trouxeram inúmeras ervas e o costume de utilizar folhas e raízes medicamentosas, remédios misteriosos ou temperos reduzidos a pó.

Hoje em dia, o uso das plantas medicinais no mundo e no Brasil acontece freqüentemente nas zonas rurais, em regiões desprovidas de assistência médica e farmacêutica e também em centros urbanos, como forma alternativa ou complementar a tratamentos da medicina tradicional, sendo comercializadas em feiras livres, mercados populares e encontradas também em quintais residenciais.

Nos tempos atuais a fitoquímica moderna se caracteriza por buscar a identificação, a dosagem e a composição química dos constituintes das plantas, para conhecer ou confirmar a sua atividade. Com a utilização de equipamentos modernos há um maior controle de qualidade, que está relacionado à obtenção, colheita, preparo, e até o isolamento dos componentes de uma planta para que se possa aproveitar melhor suas características.

Mesmo com toda a modernidade de equipamentos e técnicas há um grande número de plantas que ainda não tiveram estudadas sua utilização ou seus componentes ativos. A rápida mudança no modo de vida de sociedades rurais, o extermínio de espécies vegetais e o interesse pelo uso de plantas medicinais e aromáticas são alguns dos motivos que justificam a prioridade dada aos estudos e revisões sobre o uso medicinal e efeitos tóxicos das plantas utilizadas pela população.

TÉCNICAS DE PREPARO DAS PLANTAS MEDICINAIS

As plantas medicinais e aromáticas são empregadas amplamente como medicamento. Para se obter um resultado eficaz cada planta deve ser administrada de acordo com sua dosagem específica. O acompanhamento de profissionais da área de saúde se faz necessário sempre que uma erva for utilizada com fins medicinais e terapêuticos, pois as plantas também podem apresentar efeitos colaterais.

A qualidade de uma planta inicia-se com seu plantio. As plantas podem produzir diferentes princípios ativos ou uma variação nesta quantidade dependendo do tipo de solo em que está inserida e das variações climáticas.

As plantas não devem ser coletadas na beira de estradas, em locais poluídos e perto de lavouras, pois os resíduos tóxicos ficam aderidos em suas estruturas. A coleta também deve ser feita descartando plantas furadas, amareladas, manchadas, com folhas muito novas ou muito velhas.

As plantas, quando necessário, devem ser secas à sombra ou em locais arejados, acondicionadas preferencialmente em vidros fechados e escuros, pois o ferro e o alumínio podem reagir quimicamente com o princípio ativo da planta e comprometer o resultado.

Ao comprar plantas medicinais e aromáticas, verifique a procedência do produtor, sua identificação e seu estado de conservação (umidade, mofo, insetos).

As plantas são utilizadas popularmente na forma de chás, xaropes, tinturas e compressas. Para a extração correta dos princípios ativos das plantas devem ser adotadas algumas técnicas de preparo:

Chá por infusão

Tipo de chá recomendado para as plantas aromáticas. Consiste em despejar água fervente sobre a planta (folhas, flores ou frutos), mantendo-a abafada por cerca de 10 a 15 minutos. Empregam-se normalmente cinco partes da planta para noventa e cinco partes de água.

Chá por decocção

Tipo de chá onde se utilizam as sementes, folhas, flores, cascas, raízes e talos. Para a obtenção do chá adiciona-se água fria sobre a parte utilizada da planta e leva-se a mistura ao fogo brando por cerca de 15 minutos. Abafe a solução até esfriar.

Tinturas

São obtidas através da trituração do vegetal seco em imersão de álcool 70 a 80%. A quantidade da planta adicionada pode ser de 10 a 20%, dependendo dos seus componentes químicos.

Xarope

Forma açucarada de administração de plantas, muito empregada para as plantas que apresentam sabor desagradável. Utiliza-se cerca de 2/3 da planta ou fruto, em mel ou açúcar. Leva-se o preparado à fervura, mantendo a temperatura em torno dos 80°. Filtre e mantenha em vidro âmbar.

Maceração

Processo utilizado para as folhas, flores, raízes, cascas e a planta toda. Amasse a planta e coloque-a em água. Deixe o preparado em repouso no tempo de:

- 7 horas para flores e folhas.
- 12 horas para cascas e raízes.
- 24 horas para a planta toda.

Loção

São soluções aquosas, coloidais, emulsões e suspensões, destinadas a aplicações sobre a pele. Prepara-se o chá da planta na quantidade de uma xícara de chá para uma xícara de álcool.

Cataplasma

São constituídos de pó, farinhas ou sementes diluídas em cozimento ou infusão de plantas, até a formação de uma massa pastosa. Aplica-se quente, morna ou fria, colocada entre dois tecidos sobre o local afetado, com a função de reduzir a inflamação ou exercer ação revulsiva.

Sumo

Líquido obtido da trituração da planta fresca.

Compressas

Feitas com pedaços de panos limpos, algodão ou gaze embebida em chá ou sumo de plantas. Podem ser aplicadas quentes ou frias sobre o local afetado.

Inalação

Prepara-se colocando água fervente sobre folhas de plantas picadas, inalando seus vapores. A finalidade da preparação é aproveitar a ação dos óleos voláteis presentes em algumas plantas.

Ungüento

Preparado de uso externo, feito do sumo ou chá (bem forte) da planta, misturado em óleo vegetal.

DESCRIÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

ALECRIM



Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Descrição: Planta da família Labiatae (=Lamiaceae), também conhecida como alecrim-de-jardim, rosmarino, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-horta, alecrim-de-casa, rosamarinha, flor-do-olimpico, erva-coroadado.

Originária do Litoral Mediterrâneo a planta possui flores azuladas que justificam o nome *Rosmarinus*, em latim significa “orvalho que vem do mar”. Na Era Medieval era usado para purificar o quarto dos doentes. Os gregos se serviam dele para fazer coroas com as quais cobriam a cabeça em ocasiões especiais. Em Roma era usado no culto aos mortos.

Arbusto perene que pode atingir até 2 m de altura e viver até 10 anos. Possuem folhas opostas cruzadas, verdes, estreitas e duras. Planta com aroma muito forte e agradável. Desenvolve-se muito bem em solos secos, arenosos e bem drenados e adapta-se melhor em clima subtropical. Não suporta ventos fortes. Propaga-se por meio de estacas.

É possível cultivar o alecrim em vasos, desde que expostos à luz solar algumas horas diariamente.

O alecrim é recomendado no preparo de uma grande variedade de pratos, principalmente de porco e de carneiro.

Em sua composição química se encontram saponinas, flavonóides, nicotinamida, colina, pectina, taninos, rosmaricina, vitamina C, óleo essencial (pineno, canfeno, cineol, borneol, eucaliptol, acetato de isobornila, cânfora).

Indicações: O alecrim possui propriedades antiespasmódica, estimulante, anti-reumática, estomacal, anti-séptica, diurética, antibacteriana e fungicida. Auxilia na digestão de gorduras e no combate às dores de cabeça, associada à tensão nervosa. Usa-se o chá por infusão.

Externamente pode ser usado para ajudar a prevenir a queda de cabelo sob a forma de chá ou como óleo essencial. Na forma de tintura pode ser usada em dores articulares, contusões e fadiga muscular.

Na culinária suas folhas são usadas como condimento no preparo de carnes, bolos, pães e broas.

O uso prolongado do alecrim pode provocar irritação renal e problemas intestinais. É contra indicado na gravidez.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas verdes ou secas e as sumidades florais.

O chá de infusão é preparado com 5 colheres (chá) de folhas para 1 litro de água. Cobrir e deixar em infusão por 10 minutos. Tomar 2 ou 3 xícaras por dia.

Prepara-se a tintura com 6 colheres (sopa) de flores ou folhas secas em 700ml de álcool (96° GL) e 300ml de água fervida. Deixar macerar de 8 a 10 dias. Filtrar e utilizar na forma de compressa ou fricção.

ALFAZEMA



Nome científico: *Lavanda officinallis* Chaich.

Descrição: Planta da família Labiatae (=Lamiaceae), nativa da Europa, também conhecida por lavanda. Planta ornamental, é um arbusto que cresce até aproximadamente 60 cm de altura. As folhas são simples, em forma de lança. Apresenta flores azuis com tom violeta, dispostas em círculos. Propaga-se por meio de estacas. Necessita de um período de frio para florescer.

Gregos e romanos utilizavam a alfazema nos banhos e seu nome deriva do latim *lavare*, que significa lavar.

Por ser uma erva muito cheirosa, sua fama espalhou-se rapidamente e foi responsável pelo desenvolvimento e expansão da arte da perfumaria e cosmética. Seu aroma é indicado para tranquilizar o sistema nervoso, agindo sobre a emoção e deixando as pessoas mais serenas.

Os efeitos calmantes e relaxantes das flores da lavanda e do óleo das mesmas são documentados na medicina empírica.

Os principais componentes químicos da alfazema são acetatos de linalina, linalol, cânfora, tanino, cineol, geraniol, cumarina e aldeídos.

Indicações: Os principais usos da alfazema são como aromatizante e perfumaria. Apresenta propriedades carminativa, antiespasmódica, anti-séptica, cicatrizante, sedativa, analgésica, desodorante, refrescante e purificante.

É muito eficaz no tratamento da tosse, age sobre os brônquios como anti-séptico respiratório. Indicada também no tratamento de asma, bronquite, catarro, gripe, insônia, tensão nervosa, dermatites, eczemas, abscessos, pediculose, sinusite, queimaduras e para aliviar picadas de insetos. Auxilia na eliminação de gases do tubo digestivo.

A ação calmante se dá pela estimulação do mesencéfalo pelo nervo olfativo.

Quando usada em doses muito elevadas pode causar sonolência.

Modo de usar: são utilizadas as flores e folhas.

Para cólicas, gases e tosses usa-se o chá feito com 10g ou 2 colheres de folhas secas picadas em ½ litro de água. Tomar uma xícara 2 vezes ao dia.

Para ser usado como anti-séptico e cicatrizante deve-se colocar 10g da essência da planta em 2 litros de álcool comum ou de cereais. Friccionando o produto sobre a pele, esse remédio atua também contra o reumatismo.

Para um banho relaxante emprega-se 100g de flores secas em dois litros de água quente para adicionar à água da banheira.

Em sachês, além do delicioso aroma que exala, afasta traças e insetos.

ALHO



Nome científico: *Allium sativum* L.

Descrição: É uma planta oriunda da Ásia Central, hoje em dia, cultivada em todo o mundo. Mencionado também como alho hortense, alho manso ou alho comum. É amplamente conhecido e usado no Brasil. Representante da família Liliaceae, possui um caule que pode chegar a um metro de altura, de bulbo arredondado contendo aproximadamente dez dentes. Suas folhas são verdes ou púrpuras, estreitas, longas e pontiagudas. Suas flores são quase sempre estéreis, desempenhando os bulbilhos uma importante função reprodutiva.

O alho era usado como remédio pelos babilônicos, chineses, gregos e romanos desde os tempos antes de Cristo. Referências sobre o alho são encontradas em quadros de barro da Suméria de 2.600-2.100 a.C. Os egípcios antigos tinham o alho como um medicamento importante, aparecendo entre os mais usados listados no famoso papiro Ebers (c. 1.550 a.C).

O historiador Heródoto relatou em seus escritos que os trabalhadores que construíaam as pirâmides recebiam rações feitas de alho, rabanete e cebola, explicando que o alho era usado para proteger estes trabalhadores de doenças febris.

O povo israelita aprendeu a utilizar o alho com os egípcios, ficando sem a planta depois que foram expulsos do Egito.

Os monges beneditinos na Idade Média cultivavam o alho nos jardins dos mosteiros, usando-o nas doenças contagiosas e pestes.

Existem relatos que dizem que quando Basiléia foi atingida pela peste, a população judia que consumia alho regularmente sentiu-se melhor do que o resto da população.

O povo Europeu e do Oriente valorizavam o alho como um bom medicamento, era muito recomendado para a insuficiência cardíaca.

Os russos chamam a planta de “bulbo da vida” ou “penicilina russa”, pois inibe a ação de bactérias e fungos.

As propriedades medicinais e culinárias do alho são retiradas apenas do bulbo da planta. O alho quando ingerido em qualquer uma de suas formas deixa um odor na transpiração, até quando dissolvido no intestino, pois o óleo absorvido cai na corrente sanguínea onde irriga todo o corpo, sendo distribuídos a todos os poros.

Sua composição apresenta minerais como o cálcio, enxofre, germânio, iodo, silício, sódio, ferro, alicina, ajoeno, enzima alinase, aliina, óxido dialildisulfeto, polissulfareto de alilo, ácido salicílico além das vitaminas A, B₁, B₂ e C.

Indicações: Um dos componentes isolados mais importantes do alho é a alicina, sendo responsável pela maioria das suas propriedades farmacológicas e responsável também pelo forte odor que o caracteriza quando é cortado, triturado ou amassado.

A alicina também possui propriedades bactericidas e bacteriostáticas sobre algumas bactérias gram negativas (causadoras de infecção intestinal) e gram positivas (responsáveis por amigdalites e furunculose), destruindo os grupos tiólicos (-SH) que são essenciais à proliferação das bactérias.

É usado como adjunto a medidas alimentares nos pacientes com elevadas taxas de lipídios sanguíneos e na prevenção de alterações vasculares em pacientes idosos. Reduz os níveis plasmáticos de colesterol através do óxido de dialildisulfeto, prevenindo a formação de placas nas artérias.

O extrato seco de alho foi testado em animais e observou-se uma redução da pressão arterial e uma diminuição do ritmo cardíaco devido ao efeito bloqueador beta-adrenérgico.

É eficaz no diabetes, pois é considerado estimulante de algumas glândulas de secreção interna.

O óleo do alho ajuda na desobstrução das vias aéreas, pois ajuda a fluidificar as secreções respiratórias. Atua também como febrífugo.

Possui uma leve ação vermífuga contra oxiúros e ascaris.

Atua não permitindo a formação de toxinas no intestino e ajuda na eliminação das espécies patogênicas sem interferir na flora intestinal normal.

Atribui-se ao alho propriedades curativas e preventivas do câncer e ação contra radicais livres, pois o germânio da sua composição é um bom condutor de oxigênio. Combate areia e pedras da bexiga. É bom colocá-lo sobre cortes ou quando se pisa em pregos.

O alho em altas doses pode provocar irritação gástrica e náuseas. Pessoas mais sensíveis podem ter reações alérgicas por hipersensibilidade ao óleo. O alho pode potencializar o efeito dos medicamentos anti-hipertensivos e anticoagulantes. Seu uso em excesso pode provocar um odor perceptível na respiração e pele.

As crianças devem usar preparados de alho em doses pequenas e diluídas.

Modo de usar: Para não provocar flatulência e mau hálito deve ser consumido com um copo de leite. Pode-se também colocar aproximadamente 10 gotas de limão sobre o alho para que ele perca o seu odor.

O alho é usado puro, em comprimidos ou cápsulas, sendo suas propriedades conservadas em qualquer um dos processos abaixo mencionados.

Uso interno:

Fresco como hipocolesterolenizante e contra radicais livres na dose de 4g/dia.

Bulbo seco: 2 a 4 gramas, três vezes ao dia.

Óleo na dose de 0,03 a 0,12 ml, três vezes ao dia. Se for usado como fibrinolítico e antiagregante plaquetário a dose indicada é de 60 a 100 mg /dia. Para a fabricação do óleo é necessário macerar vários dentes de alho com azeite de oliva até a formação de uma pasta homogênea, deixando o preparado em repouso por uma semana.

Chá por infusão: 2 a 3 dentes de alho amassados para uma xícara de água, sua utilização deve ser por um período de 3 semanas.

Extrato seco é usado no combate à oxiurose, na quantidade de 100 a 250 mg por supositório.

Tintura: na proporção de uma parte para cinco partes de álcool a 45%, ingerido na quantidade de 2 a 4 ml três vezes ao dia.

Cápsulas: tomadas no máximo de 1g/dia.

ARNICA



Nome científico: *Arnica Montana* L.

Descrição: Planta também chamada de tabaco da montanha, tabaco dos Alpes e erva dos pregadores. A arnica é uma planta herbácea, da família Compositae. Perene, que cresce cerca de 30 a 60 cm, suas flores são grandes e alaranjadas, com pétalas ovais na forma de lanças, abrindo de junho a agosto. Possui suave aroma de maçã.

É nativa das regiões montanhosas da Europa, desconhecida dos gregos e romanos da antiguidade. Hipócrates e Galeno ignoram totalmente a existência da planta em seus relatos.

A planta não cresce nos países do Mediterrâneo, o berço da civilização ocidental, por isso, permaneceu durante muitos séculos como segredo dos povos chamados de Bárbaros.

O poder curativo da planta foi evidenciado na Alemanha, no século XII, através da Santa Goettingen, que a utilizava em ferimentos.

Na Europa a arnica foi consagrada e empregada pela medicina oficial no início do século XVIII. No Brasil é encontrada em regiões de Minas Gerais e do Paraná.

É conhecida em vários lugares do mundo como “remédio da vovó”, pois através do seu uso externo é aplicada na forma de tintura ou pomada em pequenos traumatismos.

A arnica é constituída de óleos essenciais, triterpenos, princípios amargos, flavonóides, taninos, resinas, cumarinas, ceras, carotenóides, inulina, quercetrina, arnicina, alcalóide, fitosterina, ácidos orgânicos e poliacetilenos.

Indicações: Possui ação no processo inflamatório, pois os triterpenos são espasmolíticos da musculatura lisa, agindo principalmente na musculatura dos vasos, permitindo a distensão do tecido sujeito à inflamação. Suas propriedades antiinflamatórias e analgésicas são explicadas pela diminuição da atividade enzimática no decorrer do processo inflamatório.

Possui ação antimicrobiana, estimulante respiratória, fortalece o coração e impede a coagulação do sangue, podendo ser usada para angina do peito e arteriosclerose.

A quercetrina da composição aumenta a resistência dos vasos sanguíneos, eliminando os hematomas causados por torções ou contusões.

É usada também para o crescimento capilar e no combate a oleosidade dos cabelos.

Pode ser perigosa em pessoas sensíveis à planta, na gravidez e na lactação, sendo usada normalmente na forma externa, pois ingerida é potencialmente tóxica. Seu uso interno não é aconselhável, pois a arnica tem efeitos sobre o centro respiratório, coração e útero. Existe um relato de um caso fatal de intoxicação após a ingestão de 70 g da tintura da planta.

Em doses elevadas pode ocasionar dermatite de contato, náuseas, irritação gástrica, cólicas, distúrbios nervosos e circulatórios.

Modo de usar: A planta é aproveitada pelas flores, rizoma, raízes e folhas.

Chá por infusão: utiliza-se 20 gramas de flores para um litro de água. Usada em banhos, bochechos e gargarejos.

Tintura: obtida através de 20 gramas de flores para 100 ml de álcool a 60%.

Cataplasma: ferver um punhado de flores e aplicar sobre a região afetada por aproximadamente 15 minutos, de 3 a 4 vezes ao dia.

A arnica pode ser usada na forma de pomadas, unguentos e xampus.

ARRUDA



Nome científico: *Ruta graveolens* L.

Descrição: Planta da família Rutaceae. Também chamada de arruda fedorenta, arruda doméstica e arruda dos jardins. É uma planta perene, nativa da Europa e norte da África, de aproximadamente um metro de altura, com folhas carnudas e de odor forte e característico. Suas flores são verde-amareladas e suas sementes escuras.

Existem relatos de Leonardo da Vinci e Michelangelo de que a arruda possuía poderes metafísicos, que ajudavam na criatividade e na visão interior.

Relatos mostram que antigamente a arruda era usada em misturas contra a peste negra e era usada para aspergir a água benta.

Os gregos empregavam a arruda como componente de venenos. Na idade Média era usada nos rituais religiosos, como uma erva que protegeria contra feitiçarias, sendo referenciada ainda hoje, como erva que espanta “mau olhado”. Acredita-se que foram os Portugueses que introduziram o hábito de se colocar um raminho de arruda atrás da orelha para garantir uma proteção extra.

Acredita-se que a arruda tenha inspirado o desenho do naipe de paus dos baralhos.

É cultivada em solos bem drenados e com boa iluminação. Seu plantio é através de sementes ou estacas de galhos.

Sua composição é rica em óleos essenciais, alcalóides, flavonóides, rutina (que é um glicosídeo), cumarinas, furocumarino e lactonas aromáticas.

Indicações: A arruda deve se usada sob orientação médica, pois possui constituintes tóxicos e é muito enérgica em seus efeitos.

Seu uso interno elimina gases e problemas digestivos. É usada em casos de reumatismo, nevralgias, dismenorréia, menorragias, hipertensão, verminoses e incontinência urinária.

É emenagoga, fazendo a restituição do fluxo menstrual e agindo nas fibras musculares uterinas. Usada também para hemorróidas. O suco de arruda pingado nas orelhas cura o zumbido.

Externamente apresenta bons resultados em enfermidades da pele, como eczemas, psoríase, sarna e piolhos.

A arruda possui rutina, que é a vitamina P, responsável pelo aumento da resistência dos capilares sanguíneos, evitando ruptura e blenorragia.

O óleo se consumido em excesso pode causar dores abdominais, náuseas e vômitos.

A planta pode provocar contrações uterinas, congestionando este órgão, não podendo ser usada em mulheres grávidas devido ao risco de aborto.

Seu uso externo deve ser evitado por pessoas de pele sensível.

Modo de usar: Na arruda aproveitamos as folhas tenras.

Externamente pode ser usada para piolhos, sarnas e micoses, preparando uma tintura de 10 colheres de sopa de folhas secas para um litro de álcool de cereais, com 600 mililitros de água fervida ou destilada. Macere a planta e deixe a solução em repouso por uma semana, filtre-a e aplique nas áreas afetadas. Para as unhas com micoses aplicam-se a tintura várias vezes ao dia, por uma semana.

Internamente, pode ser usada na forma de chá e de solução oleosa. O chá por infusão é feito usando de 2 a 3 gramas da planta para cada litro de água, podendo ser tomado na quantidade de duas xícaras por dia. Para uso calmante, deve ser tomado em doses

fracas. Como anti-helmíntico deve-se ferver a arruda em um litro de azeite de cozinha. Usar de 2 a 3 colherinhas do preparado por dia.

BABOSA



Nome científico: *Aloe vera* L. *Aloe barbadensis* Mille. *Aloe vulgaris* Lank.

Descrição: Planta da família Liliaceae, também conhecida como erva babosa e caraguatá. Originária do sul da África Oriental ou Meridional.

Existem muitas variedades de aloe, as especialidades farmacêuticas são designadas de acordo com o país de origem. É uma planta perene, com caule ereto, chegando até 1,5m de altura. Possui folhas grossas, carnudas e suculentas, dispostas em rosetas e presas a um pequeno caule. Se cortadas liberam uma substância viscosa, amarelada e muito amarga. Flores andróginas, actinomorfas. Floresce no outono-inverno.

É uma planta de climas quentes e semi-áridos, porém cresce em toda região subtropical. As mudas são obtidas por brotos nascidos na base da planta. Prefere solos arenosos e não necessita de muita água. Pode ser plantada ao sol ou a meia-sombra.

Seu nome deriva do hebraico halal ou do arábico alloeh, significando substância amarga e brilhante, vera vem do latim, que quer dizer verdadeira.

A babosa tem grande utilidade nos produtos de beleza, sendo mencionada como um dos produtos secretos de Cleópatra.

Acredita-se que Alexandre Magno conquistou as Ilhas do Oceano Índico interessado na babosa da Ilha de Socotorá que produz uma peculiar tinta violeta.

Mulçumanos, maometanos e judeus usavam a babosa pendurada nas portas como proteção para os males e a plantavam ao lado dos túmulos para dar paciência aos mortos.

A cidade de Caraguatatuba, litoral de São Paulo, tem este nome em homenagem às plantas caraguatás. Plantas do gênero *Aloe*, existentes no passado em grandes quantidades na região. O sufixo uba, significa em tupi-guarani, um grande volume.

É constituída de derivados antracênicos, tendo como elemento principal a aloína, ácido crisofânico, enzimas, aminoácidos, vitaminas B, C e E, sais minerais, resinas, óleos voláteis, lignina, saponina, mucilagem, lactato de magnésio, taninos e polissacarídeos.

Indicações: A babosa tem ação purgativa devido à presença de aloína e também cicatrizante, pois possui o aloferon, um polissacarídeo complexo.

É empregada nas queimaduras de sol, feridas, eczemas, manchas de pele e erisipela, formando uma camada protetora e refrescante. É calmante para picadas de insetos.

Como fitocosmético pode ser aproveitada em desodorantes, removedores de maquiagem, no tratamento da seborréia, caspas e cabelos fracos e na prevenção de rugas.

A babosa é indicada em períodos pós-operatórios, pois estudos realizados demonstram que ela aumenta a oxigenação da pele.

É uma planta que apresenta princípios ativos que agem como bactericidas e fungicidas.

A UNICAMP tem estudos que comprovam a ação da babosa como um eficiente tônico das funções do sistema digestório. Seu uso interno aumenta os movimentos peristálticos.

Remédios preparados com esta planta se ingeridos em doses elevadas podem causar, especialmente nas crianças, crises de nefrite aguda, provocando intensa retenção de água no corpo. O uso interno da babosa não deve ser administrado em crianças.

É contra-indicada: para gestantes, pois pode provocar contrações uterinas; durante o aleitamento materno, pois seus constituintes são excretados pelo leite causando um efeito laxativo no bebê; para varizes e hemorróidas; na menstruação, pois aumenta o fluxo menstrual; em problemas renais, cistites, enterocolites, prostatites e desenterias.

Alguns estudos contra indicam o uso interno da babosa devido o risco de perda de minerais essenciais que não são absorvidos suficientemente com a sua ingestão, além do risco de nefrite, hemorragias gástricas e diarreias sanguinolentas.

A superdosagem pode provocar desmaios, hipotensão e hipotermia. Sabe-se que 8g do pó pode causar a morte.

Modo de usar: Usamos a planta pelas folhas e polpa.

Internamente para bronquites e tuberculose pulmonar suas folhas devem ser maceradas e adocicadas. O pó é indicado como estomáquico e colagogo (0,02 – 0,06g), como purgativo (0,1 – 0,3g), sendo a dose máxima na quantidade de 0,5g por dose ou 1,5g por dia. O extrato seco é usado como laxativo na dose de 0,15g. A tintura é administrada 15 minutos antes das refeições como estomáquica, na quantidade de 20 gotas.

Externamente é usada na forma de gel mucilaginoso fresco para queimaduras, ferimentos e irritações da pele.

Nos fitocosméticos é empregada em xampus, loções faciais, máscaras de beleza e em muitos outros produtos.

BÁLSAMO



Nome científico: *Sedum dendroideum* Moc & Sessé ex DC.

Descrição: Planta herbácea, da família Crassulaceae, atinge 30 a 50 cm de altura. As folhas têm de 1 a 5 cm de comprimento e de 1 a 2 cm de largura, são alternadas, simples, sésseis e num tom de verde claro, com sabor levemente ácido. Produz flores amarelas. Multiplica-se facilmente por brotações laterais.

Como a maioria das suculentas, não precisa de muita água. Pode ser cultivada em pleno sol, mas requer solo fértil e permeável, é muito utilizado em jardins de pedras com belo efeito visual.

Originária de países da América do Sul como Colômbia, Venezuela e Brasil.

Encontra-se em sua composição química: mucilagens, alcalóides piperidínicos, triterpenos, sesquiterpenos e taninos hidrolisáveis.

Possui propriedades emoliente, cicatrizante e vulneraria.

Indicações: Utilizam-se as folhas da planta. São indicadas para o tratamento de contusões, torções, machucaduras, feridas gangrenosas, úlceras, epilepsia, cefaléias, inflamações gastrintestinais e da pele.

Modo de usar: Pode ser usada ao natural na forma de saladas, sem tempero.

Para curar azia deve-se mastigar 1 folha pela manhã, durante 30 dias.

Suco: Bater no liquidificador 10 folhas de bálsamo com um copo de leite. Tomar ½ copo, 3 vezes ao dia.

O suco da folha pode ser aplicado diretamente sobre a pele inflamada.

CAMOMILA



Nome científico: *Matricaria chamomilla* L.

Descrição: Planta da família Compositae (= Asteraceae), conhecida também como camomila-nobre, camomila verdadeira e camomila dos alemães.

Originária da Europa se desenvolve espontaneamente em algumas regiões da Ásia e é muito utilizada no Brasil.

Graças às suas propriedades curativas, os egípcios dedicavam a camomila ao sol, e a adoravam mais do que qualquer outra erva.

Antigamente na Grécia, a camomila já era identificada pelo aroma forte e agradável e o sabor amargo, que lhes são peculiares.

Acredita-se que seu nome científico *Matricaria* seja derivado do latim “mater” ou de “matrix” que significa útero, por ser muito utilizada em doenças femininas.

O teor do óleo produzido pela planta é influenciado pela temperatura e umidade, sendo ideal para seu cultivo um clima moderado, com temperatura média abaixo de 20°C e elevada umidade relativa do ar. Apresenta boa resistência à geadas, porém, não suporta excessos de calor e períodos extensos de seca. Floresce de junho a setembro.

A planta apresenta em sua composição óleos essenciais, colina, cumarinas, ácidos orgânicos e graxos, taninos, óleos voláteis, princípios amargos, felandreno, terpenos, flavonóides, aminoácidos, pró-camazuleno, matricina, mucilagens e sais minerais.

Indicações: É usada no tratamento de várias doenças internas e externas. Seu extrato aquoso possui ação espasmolítica e o extrato alcoólico atividade antiflogística (ação terapêutica para combater uma inflamação), que é facilitada pelos flavonóides que conseguem penetrar nas camadas mais profundas da pele.

O camazuleno presente na sua constituição é responsável por sua ação antiinflamatória.

Possui atividade antiespasmódica, cicatrizante, tônica, sedativa e digestiva.

As mucilagens retêm água, permitindo da camomila uma ação emoliente e protetora de peles secas e delicadas, formando uma fina película na pele.

O emprego caseiro através do seu chá ajuda na manutenção dos cabelos loiros ou castanhos. O chá tem efeito calmante, sendo usado em pessoas nervosas e nos tratamentos de crianças com irritabilidade e contra desconforto da flatulência infantil.

Possui também o ácido salicílico, garantindo uma ação analgésica, principalmente nas dores de cabeça.

As mulheres a utilizam muito para o alívio das dores menstruais e sintomas da menopausa.

É usada também no combate ao escorbuto dos porcos.

Deve ser usada com cautela pelas gestantes, pois há indícios de ação emenagoga. Na utilização do infuso deve-se ter cuidado com os olhos.

Pode provocar rinite alérgica em pessoas mais sensíveis se usada por longos períodos. Pode desenvolver dermatite de contato ou fotodermatite em pessoas alérgicas às plantas desta família. A superdosagem da planta pode causar náuseas, excitação nervosa e insônia.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas e sumidades florais sob diversas formas.

O chá das flores é feito por infusão, preparando cinco gramas das flores secas para 400 mililitros de água (adultos) e um grama das flores para 240 mililitros de água para os bebês.

Externamente é usada para aromatizar ambientes na proporção de cinco gramas de flores secas para 200 mililitros de água.

Como relaxante facial é utilizada como compressas colocadas por 10 minutos sobre a face.

Através de pomadas e loções serve como preventivo de rachadura de peles sensíveis e secas, em eczemas, úlceras externas e para clarear os cabelos. Como fitocosmético é usada em xampus, sabonetes, cremes, géis e tônicos.

CANELA



Nome científico: *Cinnamomum zeylanicum* Ness.

Descrição: Planta da família Lauraceae. Árvore perene de 5 a 6 metros de altura. A casca dos seus ramos é desprovida de epiderme e de camada suberosa, o que permitiu o seu conhecimento e uso desde a antiguidade. Esta característica lhe permite a denominação de canela-de-pau.

Sua florescência ocorre no outono-inverno e suas flores são pequenas, de cor verde-claro.

É originária do antigo Ceilão, hoje, Sri-Lanka e sudeste da Índia, onde ainda é encontrada em estado silvestre. Provavelmente alcançou o Egito e a Europa no século V a.C. A sua procura como especiaria na Europa era muito grande, tendo então, influenciado o desenvolvimento das navegações no final do século XV e início do século XVI. O Ceilão foi conquistado pelos portugueses em 1505, tendo como motivo principal da ocupação, a canela ali existente. Hoje é uma planta cultivada em muitos lugares, no Brasil vem se expandindo consideravelmente em São Paulo e Bahia.

É uma planta aromática utilizada em perfumaria, farmácia e culinária de vários países.

A canela é constituída de óleos essenciais, açúcares, taninos, mucilagens, oxalato de cálcio, goma e resina.

Indicações: É usada em pacientes com fraca circulação, pois estimula o trabalho cardíaco e aumenta a tensão sanguínea. Combate a hemorragia nasal e pós-parto.

A canela é estimulante, estomáquica, digestiva, emenagoga, tônica, sendo utilizada para estes males na forma de chá das folhas.

A essência da canela é um excitante do aparelho gastrointestinal e útero, suas preparações agem no centro do vaso motor, responsável pela vasoconstrição, provocando as contrações dos músculos lisos do útero, sendo então, contra-indicada na gravidez.

Possui propriedades adstringentes fornecidas pelos taninos presentes na composição.

Mascar pedaços de canela ajuda a evitar mau hálito e faz a assepsia da boca.

Na culinária pode ser usada em salgados e doces, no preparo de vinhos e como aromatizante de café.

Pode ser utilizada em velas e arranjos para aromatizar ambientes e evitar formigas quando colocadas aos pedaços em armários.

O óleo retirado de sua casca possui efeito germicida, podendo ser usado na aromaterapia para estimular a circulação, é anti-séptico e afrodisíaco ocasional. Se aplicado (diluído) diretamente mata piolhos. Seu óleo puro não deve ser utilizado em doses elevadas, pois pode provocar irritação na pele e mucosas.

Em doses elevadas a canela aumenta o ritmo cardíaco e respiratório, o peristaltismo do tubo digestivo, as secreções sudoral, lacrimal e nasal. Nota-se também uma temperatura mais elevada do corpo. Em doses muito elevadas pode provocar depressão.

Modo de usar: As partes utilizadas da planta são: córtex e folhas.

O chá pode ser feito por infusão usando uma colher de sopa de canela em pau para meio litro de água, que deve ser tomado na quantidade de duas xícaras de chá por dia.

O extrato fluído deve ser tomado na quantidade de 2 a 10 mililitros por dia, a tintura de 10 a 50 mililitros por dia, o óleo essencial de 1 a 3 gotas por dia.

A canela em pó pode ser utilizada de 0,5 a 1,0 grama, de 3 a 5 vezes ao dia.

CAPIM-LIMÃO



Nome científico: *Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf.

Descrição: Também conhecida como erva-cidreira, capim-cidrô, capim-santo, capim-cheiroso e capim-cidrilho.

Planta originária da Índia. Herbácea, perene, da família gramineae (= Poaceae), que quando não cortada se prolifera com facilidade. Não possui um caule aparente, saindo suas folhas (com formato de lâminas) da terra em touceiras. Presente em todo o Brasil,

pois se adapta aos mais variados solos. Desenvolve-se preferentemente em climas quentes e com luz plena. Floresce no outono. Nasce freqüentemente na beira das estradas, como cercas vivas, ajudando a preservá-las e contribuindo à firmeza do solo.

Possui óleos essenciais, ricos em citral e constituintes químicos de compostos como as cetonas, alcoóis, terpenos, ácidos, ésteres, alcalóides e flavonóides.

Indicações: Analgésico de grande extensão. Combate a febre, dor de cabeça e tosse crônicas e alivia espasmos musculares. O mirceno presente na planta é o fornecedor destas propriedades.

Das folhas obtemos infusões perfumadas ricas em citral que possui odor parecido com o limão, um pouco mais adocicado, sendo estas, usadas com fama de calmante e digestiva. Colabora em casos de insônia nervosa. O citral também é responsável pela atividade antibacteriana.

É usado como analgésico para cólicas menstruais e intestinais, relaxando e tranqüilizando as musculaturas. Experimentos comprovaram que o extrato da planta no duodeno de coelhos provoca uma diminuição do tônus abdominal e no reto abdominal. Na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, S.P, ratos saudáveis recebiam chá da planta para a diminuição de cólicas provocadas por ingestão de ácidos com comprovada eficácia.

O óleo da planta é usado para a pele e cabelos oleosos e em massagens contra a celulite. É anti-séptico, fungicida e bactericida, sendo usado em produtos para animais domésticos como repelente de pulgas e carrapatos.

O hidrolato da planta pode provocar a diminuição da atividade funcional dos seres vivos, falta de coordenação nos movimentos voluntários, uma respiração anormalmente lenta, perda de postura, sedação e diarreia.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas na forma de chá por infusão ou tisana. Para cada meio litro de água são necessárias quatro folhas frescas ou secas.

O suco é obtido batendo no liquidificador um maço de folhas frescas ou secas para quatro copos de água. O suco pode ser servido em temperatura ambiente ou na forma resfriada.

Utilizada na culinária indiana e em ensopados, cozidos e sopas de frango ou em frutos do mar pelos brasileiros.

CHAPÉU DE COURO



Nome científico: *Echinodorus macrophyllus* Mich.

Descrição: Planta pertencente à família Alismataceae. Também conhecida como chá mineiro, chá de campanha, erva do pântano, erva do brejo e congonha-do-brejo.

Planta herbácea, ereta, perene, chegando a um metro de altura. Folhas simples, basais, com pecíolo cilíndrico, nervuras bem proeminentes, com coloração verde intenso e brilhante. Suas flores são hermafroditas, trímeras, grandes e brancas. Floresce no verão.

É originária da América tropical e subtropical. No Brasil cresce espontaneamente em várias regiões. É aquática-emergente, preferindo os solos de várzeas ou com águas pouco profundas. É considerada como planta daninha, pois infesta canais de drenagem, margem de lagoas e lugares pantanosos.

A crendice popular afirma que esta planta extermina moléstias da pele. Seu uso implica em uma pele fina e sedosa.

Propaga-se através das sementes ou pequenos brotos que surgem junto da planta mãe.

É constituída de sais minerais, taninos, iodo, flavonóides, triterpenos, heterosídeos, cardiotônicos, resina, alcalóides e saponina.

Indicações: Possui um efeito laxativo, atuando no intestino delgado. É estimulante da bÍlis.

Melhora os quadros reumáticos, pois age nos rins e fÍgado.

Possui ação diurética, aumentando o fluxo urinário e agindo na filtração glomerular, estimulando a eliminação do ácido úrico. Os taninos presentes na planta ajudam na

eliminação de pedras nos rins e por possuírem propriedades adstringentes e veinatrópicas potencializam as resistências de pequenos vasos e veias. Pode ser usada sobre as picadas de cobras.

O iodo em nosso organismo é responsável pelo bom funcionamento da glândula tireóide, portanto, o uso da planta evita a formação do bócio já que tem o iodo como um dos seus constituintes químicos.

Nas referências consultadas não existem contra-indicações para o uso da planta.

Modo de usar: O uso interno é feito através da fervura de 20 gramas de folhas em 1 litro de água, podendo ser administrado na quantidade de 4 a 5 xícaras de chá por dia.

Externamente a planta pode ser usada como emplasto, várias vezes ao dia, para hérnias, problemas de pele, furúnculos e picadas de cobras.

CITRONELA



Nome científico: *Cymbopogon winterianus* J.

Descrição: A citronela é uma planta da família das Gramíneas (= *Poaceae*), do gênero *Cymbopogon*, conhecida por suas propriedades características na repelência de insetos. Originária do Ceilão, Índia e Java é conhecida também com capim-citronela e cidró-do-paraguai.

Os principais componentes da citronela são o citronelal e o geraniol. Além destes entram na constituição da planta camphene, borneal e methyleugenol.

O óleo essencial da citronela é liberado se misturarmos as folhas ao álcool. Porém, por existirem outras substâncias na folha também solúveis em álcool, como clorofila e pigmentos, não se obtém o óleo puro como se obtém por meio do vapor d'água em destiladores.

É muito comum a confusão entre a citronela e o capim-limão (*Cymbopogon citratus*), as duas plantas pertencem ao mesmo gênero. Embora a aparência seja realmente muito próxima, é possível diferenciá-las pelo aroma: o capim-limão apresenta um cheiro mais suave, que lembra o limão; enquanto o aroma da citronela é bem intenso lembrando o cheiro do eucalipto.

A propagação se faz por meio de divisões de touceiras. O plantio pode ser realizado durante todo o ano, porém em regiões onde ocorre geada o período de inverno deve ser evitado. A planta não é muito exigente, mas recomenda-se o plantio em solo fértil e úmido. Adapta-se melhor em clima tropical. Em épocas secas deve ser irrigada 4 vezes por semana. O plantio deve ser realizado respeitando-se o espaçamento de um metro entre as mudas. O replantio deve ser feito a cada três anos.

A citronela ficou muito conhecida por fornecer matéria prima para a fabricação de repelentes contra mosquitos e borrachudos.

Por ser um repelente natural e ecológico, afastando os mosquitos sem matá-los, a citronela tornou-se uma opção eficaz no combate à dengue.

Indicações: Segundo a aromaterapia a citronela, além de seu poder repelente contra mosquitos, funciona também como anti-séptico, desodorante, antidepressivo, tônico e estimulante.

O poder repelente da planta pode ser usufruído quando a mesma é cultivada no quintal, no caminho percorrido pelo vento, de modo que o aroma chegue até o local onde se pretende afastar os mosquitos.

Outra forma de utilizar o potencial repelente da citronela é preparar uma infusão com as folhas e passá-la no chão e janelas para que espante os mosquitos, ou preparando uma tintura mãe, resultante da ação do álcool sobre as folhas verdes da planta. Essa tintura serve de matéria prima na elaboração de velas, sabonetes, repelentes e aromatizadores.

O óleo essencial de citronela pode provocar irritação quando aplicado diretamente sobre a pele.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas da planta.

Tintura de citronela: 200g de folhas de citronela picadas (2 punhados grandes) para um litro de álcool (70%). Coloque as folhas e o álcool em um liquidificador, triture bem. Acondicione a mistura em um vidro âmbar durante 15 dias. Coe e está pronta para ser usada. Tome cuidado para não usar vidro claro. A tintura pode ser usada como repelente ou acrescentada à água para limpeza do chão.

COENTRO



Nome científico: *Coriandrum sativum* L.

Descrição: Planta da família Umbelliferae (= Apiaceae). Seu nome deriva do grego *Koriandron*, que significa percevejo, pois os frutos verdes têm um cheiro que lembra os insetos.

O coentro é originário do Oriente Médio e do sul da Europa. Hoje se encontra vegetando espontaneamente em muitas regiões.

O coentro é mencionado em papiros egípcios e até na Bíblia onde suas sementes foram comparadas às sementes do “maná”.

Os romanos usavam o coentro com vinagre na conservação da carne.

Aparece na história de Paracelso como um dos componentes na produção de um perfume utilizado nas práticas da magia sexual.

Na Holanda seus frutos eram mastigados pelos adeptos do cachimbo para tirar da boca o gosto do tabaco.

O coentro entra na composição do curry, famoso tempero, muito usado na culinária da Índia.

É uma planta anual e necessita ser replantada para garantir sua longevidade. Não suporta ventos fortes. É um arbusto que pode chegar a 60 cm de altura. Possui aroma e sabor intenso. Flores pequenas, róseas ou brancas. Fruto diaquênio.

Na composição química estão presentes: óleo essencial de cilantro, ácido málico, tanino, açúcar, pectina, vitamina C e fécula. O coentro também é uma excelente fonte de fibras dietéticas, ferro, magnésio e manganês.

Indicações: É diurético, antiespasmódico, antiinflamatório, carminativo, as sementes entram ainda no tratamento de aerofobia, falta de apetite, má digestão e gases intestinais.

O chá é usado para o alívio de dores de estômago. Compressas feitas com as folhas são utilizadas em inflamações e dores nas juntas.

É uma planta muito utilizada na cozinha brasileira, principalmente nas regiões norte e nordeste, no preparo de peixes e frutos do mar.

Modo de usar: Pode ser usado na forma de chá, tintura ou fresco em saladas. São usadas as folhas e as sementes, muitas vezes na forma de pó.

Chá: 1 colher (sopa) de coentro para ½ litro de água. Ferver a água. Colocar o coentro, bem lavado, em um recipiente. Derramar a água fervente sobre os grãos, tampar, aguardar 15 minutos. Coar e adoçar. Beber após as refeições.

CRAVO-DA-ÍNDIA



Nome científico: *Syzygium aromaticum* L.

Descrição: uma árvore da família Mirtaceae. Nativa das ilhas Molucas, na Indonésia, onde o seu principal uso é a confecção de cigarros aromatizados com cravo. Conhecido como craveiro-da-índia, cravina-de-tunis, cravo-de-cabecinha e rosa da índia.

É da China a primeira indicação do uso do cravo-da-índia como condimento, remédio e elemento básico para elaboração de perfumes especiais e incensos aromáticos, onde também era usado como antisséptico bucal. Para as audiências com o imperador o costume era mascar cravos para prevenir o mau hálito.

Hoje, a ciência já tem explicação para esse fato, o eugenol, óleo essencial presente nesta especiaria é muito eficaz na eliminação de bactérias presentes na boca.

O cravo-da índia já foi uma especiaria muito valorizada, no mercado do início do século XVI, um quilo de cravo equivalia a sete gramas de ouro, o que motivou muitas viagens de navegadores europeus para o continente asiático.

Na época dos Romanos costumava-se adicionar uma variedades de temperos e aromas aos tanques em que o vinho era armazenado, o cravo-da-índia era uma destas especiarias.

É uma planta arbórea, de ciclo perene e que atinge cerca de 12 metros de altura. As folhas são parecidas com as do louro, ovais, opostas e com coloração verde brilhante. As flores são pequenas, branco-amareladas, agrupadas em cachos terminais. Os frutos são do tipo baga e de formato alongado, suculentos, vermelhos e comestíveis. Aroma forte e penetrante. Os cravos-da-índia que usamos na culinária são os botões florais da planta.

Para que tenha um bom desenvolvimento a planta necessita de solo rico em matéria orgânica e nutrientes, úmido e bem drenado. No Brasil, o cravo-da-índia é cultivado em regiões quentes. A propagação se faz por meio de sementes.

Encontra-se em sua composição química eugenol, acetato de eugenol, beta-cariofileno, ácido oleânico, triterpeno, benzaldeído, ceras vegetais, cetona, chavicol, resinas, taninos, ácido gálico, esteróis, esteróis e quercetina.

Indicações: Apresenta efeitos antiinflamatório, cicatrizante e analgésico. É usado no tratamento de náuseas, flatulências, indigestão, diarreia, tem propriedades bactericidas, e também é empregado para o alívio de dores de dente.

Usado como condimento, ativa a secreção gástrica e facilita a digestão.

Como aromático, entra na preparação de várias fórmulas. Na aromaterapia os incensos devem ser acesos para energizar e transmitir as energias ao ambiente. Acredita-se que o incenso de cravo abre os caminhos, atrai dinheiro, destrói energias negativas reinantes e confere segurança.

O óleo essencial é largamente usado, principalmente em odontologia e para combater micoses de unha e frieira.

É normalmente empregado no preparo de caldos, ensopados, doces, pudins, bolos, tortas de maçã, pães, vinhos e ponches quentes e licores.

O eugenol presente no óleo essencial tem ação bactericida, o que o torna útil para preservar e prolongar a validade de compotas e conservas.

Em alguns países é utilizado, juntamente com dentes de alho, para aromatizar pernis e presuntos. É muito usado na Europa para condimentar carnes e salames.

No Brasil, o cravo-da-índia é mais usado para pratos doces, entre eles o arroz doce, e compotas de doce de mamão verde, figo, abóbora, côco, casca de laranja, um hábito adquirido da colonização portuguesa e presente na culinária até os dias atuais.

Não se deve exagerar no consumo do cravo, ele pode irritar a mucosa da boca. Pode também provocar contrações na musculatura do útero sendo, portanto, contra-indicado para gestantes.

Modo de usar: A parte utilizada da planta é o botão floral seco.

Como anti-séptico bucal, para dor de dentes, higiene oral e infecções da gengiva: em 1 xícara de chá, coloque 1 colher de chá de botões florais e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Ainda morno, faça bochechos, de 3 a 4 vezes por dia.

Micoses nas unhas e pele: coloque 1 colher de sopa de botões florais e 1 colher de sopa de folha de guaçatonga picada em 1 xícara de chá de álcool a 60%. Deixe em maceração por 5 dias e coe. Acrescente 1 colher de sopa de glicerina e misture bem. Lave a região afetada e com um chumaço de algodão aplique localmente, de 2 a 3 vezes ao dia.

Picadas de insetos: coloque 1 colher de sopa de botões florais e colher de sopa de alecrim em 1 xícara de chá de vinagre branco. Deixe em maceração por 5 dias, agitando

de vez em quando e coe em um pano. Faça aplicações no local afetado, com um chumaço de algodão.

ERVA-DOCE



Nome científico: *Pimpinella anisium* L.

Descrição: Originária do Oriente Médio e Ásia Menor. Pertence à família das Umbelíferas. Também chamada de anis, anis-verde e pimpinela.

Planta herbácea anual, aromática podendo atingir de 30 a 50 cm de altura. Possui haste ereta, cilíndrica e ramificada posteriormente. As folhas possuem um tom verde-escuro, são fendidas e alternadas. As flores brancas e pequenas são reunidas em inflorescências do tipo umbela. Frutos secos, ovóides, ligeiramente alongados. Gosta de clima ameno. Adapta-se a solos leves, de boa qualidade e bem iluminados.

Há registros que em 1500 a.C. a erva-doce já era usada em alimentos e bebidas e suas propriedades medicinais já eram conhecidas. Na Antiguidade era tão preciosa que a Inglaterra pagava impostos sobre sua importação. Os romanos preparavam com ela um bolo especial que era servido no encerramento dos banquetes. Acredita-se que o anis tenha se espalhado pela Europa com o edital de Carlos Magno, do século IX, que determinava que todas as plantas que cresciam no Mosteiro de St. Gall fossem plantadas em todas as propriedades reais.

Seu óleo essencial é composto principalmente de anetol. É uma planta rica em celulose, cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B, principalmente Niacina.

Indicações: Apresenta propriedade digestiva, carminativa e expectorante. Como infusão é usada para facilitar a digestão, aliviar flatulências e cólicas intestinais e acalmar a excitação nervosa e insônia. Empregada para aliviar cólicas em recém-nascidos. A semente ajuda a lactação.

Por possuir características que removem as impurezas e suavizam a pele, é muito utilizada na cosmética na forma de sabonetes.

Na culinária, a semente é muito usada para dar sabor a pães, biscoitos e bolos, em especial o bolo de fubá, que é tradicionalmente conhecido, além de ser usada como tempero de carnes.

A aromaterapia emprega seu óleo essencial em larga escala.

Modo de usar: Podem ser usadas, folhas, flores, caule e semente.

Coloque 1 colher de sopa de erva para um litro de água, quando a água alcançar fervura, desligue. Tampe e deixe a solução abafada por cerca de 10 minutos. Em seguida, é só coar e beber. Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

Para o cansaço ocular, faça uma decocção com 2 colheres de sopa de sementes em 250 ml de água e ferva por 3 minutos. Deixe amornar, embeba duas gazes limpas e coloque nas pálpebras.

As folhas podem ser empregadas para dar um toque especial às saladas.

No ambiente, pode ser usada sob a forma de incenso, seu aroma funciona como tranquilizador.

ERVA DE SANTA MARIA



Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L.

Descrição: Planta da família Chenopodiaceae, também chamada de ambrosina, ambrósia, ambrósia-do-méxico, anserina-vermífuga, anserina-vermes, apazote, canudo, chá-do-méxico, chá-dos-jesuítas, erva-de-bicho, mastruço, mastruz, menstruço, mentrasto e muitas outras denominações.

Erva herbácea anual, originária da Europa Meridional e América do Sul, que pode chegar a 1 m de altura. Possui raízes brancas, alongadas e de interior amarelo. Folhas superiores sésseis e inferiores pecioladas. A maioria das flores é hermafrodita, com algumas femininas; pequenas, brancas ou esverdeadas, reunidas em inflorescências axilares ou panículas terminais. Seus frutos são secos, pequenos, com numerosas sementes negras.

Adapta-se a qualquer tipo de solo que seja bem iluminado e drenado. O plantio ocorre pelas sementes ou por estacas de galhos na época das chuvas.

A planta é coletada florida para se obter maior teor da essência, ou com frutos, para se obter maior percentual de ascaridol.

Possui um cheiro forte e desagradável que lhe é característico.

Possui na composição: óleo essencial rico em ascaridol, p-cimeno, α terpineno, limoneno, isolimoneno, carenos, timol, carvacrol, trans-carveol. Suas folhas possuem derivados flavônicos como campferol-7-rosmnosídeo, ambrosídeo e quercetina.

Indicações: Tem ação laxativa, estomáquica, diurética, tônica, digestiva e anti-helmíntica, utilizada no combate de ascaris (lombrigas) e tênias (solitárias), sendo usada internamente em animais. A alta toxicidade do ascaridol faz a planta não ser recomendada em uso interno aos humanos. Deve ser ingerida apenas sob orientação de profissional da área.

É usada no tratamento de contusões e dores musculares.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas, sementes, toda a parte aérea, de preferência frescas.

Para o uso externo deve-se amassar um punhado de folhas frescas com duas colheres de vinagre e uma colher de sal. Misturar formando uma pasta, aplicar na região atingida e enfaixar.

É usada para a eliminação ou repelência de pulgas e percevejos, com este fim é colocada debaixo dos colchões ou utilizando seus ramos como vassoura.

Em uso interno, a planta fresca é cortada em pedacinhos e é amassada. Sendo usada como vermífugo na dose de 0,1 a 0,3 gramas da planta por quilograma de massa corpórea.

O ascaridol é tóxico e agressivo aos rins e fígado, com ação depressora dos sistemas circulatório e respiratório. Os sintomas de intoxicação são: náuseas, vômitos, convulsões e coma.

O uso do óleo não é recomendado para gestantes, crianças, pessoas com problemas auditivos e idosos.

EUCALIPTO



Nome científico: *Eucalyptus globulus* Labil.

Descrição: Planta da família Mirtaceae. Árvore grande, podendo chegar a 60m de altura, que apresenta dois tipos de folhas. As consideradas “medicinais” se localizam nos ramos mais velhos, estas, medem cerca de 30 cm, são estreitas, curvadas e seu odor é semelhante ao de remédio, pois estão cobertas de glândulas secretoras de óleo. Grande parte das espécies não floresce enquanto a folhagem adulta não aparece. Sua flor possui uma coleção de estames. Seu fruto é lenhoso, de forma vagamente cônica.

Originária da Austrália, sendo um pequeno número de espécies próprias da Nova Guiné, Indonésia e Filipinas. É cultivada amplamente na Ásia e América. No Brasil aclimatou-se muito bem, encontramos várias de suas espécies no Nordeste do país.

Na Espanha e em Portugal é conhecida como “erva da febre”, pois foi usada antigamente para secar pântanos onde havia mosquitos transmissores da maleita.

Planta mundialmente conhecida, de importância econômica relevante, pois apresenta um crescimento rápido e é muito utilizada na produção de pasta de celulose.

É cultivada usando-se mudas. Adapta-se em qualquer solo, preferindo uma boa luminosidade.

O plantio do eucalipto é feito em sementeiras durante todas as épocas do ano.

É composta de óleos essenciais (cineol e eucaliptol), cânfeno, pineno, sesquiterpenos, aldeído valérico, taninos, resina e quina.

Indicações: O cineol e o eucaliptol são óleos responsáveis pelas atividades antigripal, balsâmica e adstringente.

Seus óleos são empregados na inalação e aplicação nasal. Também são empregados externamente nos tratamentos musculares e para reumatismo.

Suas folhas, por serem muito aromáticas, são empregadas como infusão, promovendo um efeito anti-séptico.

Tem ação mucolítica, ajudando na eliminação do muco e dos catarros bronquiais.

Popularmente usada em rituais de cura e para feitiços. É usada pendurada no pescoço para curar dores de garganta e resfriados.

O uso interno do cineol pode causar desarranjo estomacal e seu uso externo pode ocasionalmente provocar reações cutâneas de hipersensibilidade.

As doses internas (xaropes) não podem exceder limites estabelecidos por prescrições médicas.

Modo de usar: O chá por infusão para o uso interno é feito usando de 4 a 6 gramas de folhas para uma xícara de água.

Externamente o eucalipto é usado sob a forma de compressas ou usando o óleo através de fricções e massagens.

Nas inalações usamos um punhado de folhas para um litro de água fervente.

Para repelir insetos colocam-se folhas frescas em água quente deixando a solução exposta em ambientes fechados.

GUACO



Nome científico: *Mikania glomerata* Spreng.

Descrição: Planta da família Asteraceae, é originário do Brasil e sempre foi muito conhecido e utilizado pelos índios para combater o veneno das serpentes. É também conhecido por cipó-caatinga, cipó-sucuri, erva-de-cobra, erva-das-serpentes, gaiaco, guaco-de-cheiro, guaco-liso, guaco-trepador, huaco, uaco, coração-de-jesus e ermos-das-serpentes.

Cientificamente está comprovado que o guaco apresenta propriedades medicinais expectorantes e bronco-dilatadoras.

O guaco é uma planta que se adapta em solos úmidos, bem iluminados, ricos em matéria orgânica e clima ameno. É uma trepadeira perene, apresenta folhas ovais, simples, suculentas, num tom verde brilhante mais escuro na face superior. Propaga-se por meio de estacas. A floração é branca ou amarelada, na forma de capítulos.

Encontram-se na composição da planta: guacosídeos, taninos, saponinas e resinas. O óleo essencial é rico em ácido caurenóico, ácido cinamiol, ácido grandiflórico e estigmasterol.

Indicações: O guaco é indicado como expectorante, bronco-dilatador, antiasmático, febrífugo e cicatrizante. Usado também no tratamento de tosse, resfriado, gripe e rouquidão e na forma de tintura pode ser empregado na cura de dermatite e micose.

Pode provocar hipertensão, vômitos e diarreias quando usado em excesso.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas verdes ou secas, para o preparo de:

a) Chá: 1 colher (sopa) de folhas frescas ou secas picadas em uma xícara (chá) de água fervente. Deixar em repouso por 10 a 15 minutos. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

b) Xarope: Levar ao fogo um recipiente em banho-maria com 1 copo de água e 2 copos de açúcar. Quando levantar fervura, acrescentar 7 folhas verdes ou 2 colheres (sopa) de folhas secas e deixar ferver por 3 minutos. Coar e utilizar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia.

c) Tintura: 1 colher (sopa) de folhas secas para 100ml de álcool de cereais ou álcool a 70%. Deixar macerar por uma semana. Colocar o produto em recipiente âmbar. Coar e aplicar.

HORTELÃ



Nome científico: *Mentha x piperita* L.

Descrição: Planta da família Lamiaceae (= Labiatae), também conhecida com hortelã-pimenta, hortelã-rasteira e hortelã-japonesa. Planta com folhas de cor verde escura a roxa purpúrea, pilosas, opostas e inteiras, com flores da coloração lilás reunidas em inflorescências do tipo glomérulo. Originária da Europa, trazida ao Brasil no período da colonização, cultivada hoje em dia ao sol, como planta medicinal em canteiros e jardins.

Na Nova Inglaterra esta planta é conhecida como folha da Bíblia, pois era utilizada para marcar as páginas da Bíblia no culto dominical e os fiéis mascavam suas folhas para afastar o sono. Se plantarmos hortelã perto das rosas, elas afastam os pulgões. Espalhar folhas frescas ou secas de hortelã nas dispensas afasta ratos. Os árabes regavam as mesas dos banquetes com hortelã antes das festas e limpavam o chão com a mesma para estimular o apetite dos convidados.

O gênero *Mentha* é um dos mais complexos do reino vegetal, devido aos inúmeros híbridos resultantes do cruzamento espontâneo das espécies, causando uma confusão na taxonomia botânica.

As espécies e subespécies de *Mentha* não variam muito na composição dos grupos químicos, ocorrendo maior variação nos compostos específicos. Todas as hortelãs encerram em suas folhas vitaminas A, B, C, minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio), exercem ação tônica e estimulante sobre o sistema digestório, além de propriedades terapêuticas: sedativa, digestiva, tônica, anti-séptica e ligeiramente anestésica.

Os constituintes químicos das *Menthas* são: piperitone, α -mentona, mento-furano, metilacetato, pulegona, cineol, limoneno, jasmone, princípio amargo, nicotinamida-traços, terpenos, taninos, sesquiterpenos: cariofileno e bisabolol; flavonóides: mentoside, isoroifolina, luteolina, óleos essenciais que contém mentol; ácidos: p-cumarínico, felúrico, cafeico, clorogênico, rosmarínico e outros constituintes incluindo carotenóides, colina, betaína e minerais.

Indicações: Seu óleo essencial é responsável por uma atividade carminativa e eupéptica, agindo sobre as terminações nervosas da parede gástrica. O ácido rosmarínico é um antioxidante, favorecendo a biotransformação normal dos alimentos ingeridos. As propriedades colagoga e colorética são atribuídas aos flavonóides. A ligeira atividade anti-séptica, ao nível do trato digestivo, é explicada pelo fato de que o mentol é excretado pela bile. Externamente, o mentol presente no óleo essencial excita os nervos sensoriais, diminuindo a sensação de dor, desenvolvendo ação anestésica.

Não se deve prescrever o óleo essencial puro por via interna durante a gravidez, na aleitação, a crianças menores de seis anos, a doentes com dispepsias hipersecretoras, em doenças intestinais graves e doenças neurológicas. O óleo essencial deve ser administrado internamente em cápsulas com revestimento entérico, para não causar azia. Em pessoas sensíveis, pode originar nervosismo, insônia e dermatites de contato. Por inalação, o óleo essencial pode causar espamos da laringe e dos brônquios, sobretudo em crianças. Recomenda-se praticar com óleo essencial o teste de tolerância antes da aplicação em inalações: inalar durante 15 segundos e esperar 30 minutos.

Alguns autores afirmam que as *Menthas* não devem ser consumidas em grandes quantidades por longos períodos de tempo, pois a pulegona exerce ação paralisante sobre o bulbo raquidiano.

Os frutos da hortelã podem causar alterações congênitas e são abortivos. Contra-indicada também em pessoas com enxaqueca ou sudorese excessiva.

É contra-indicado o uso da essência para lactentes, pois pode causar dispnéia e asfixia e pessoas que possuem cálculos biliares só devem usar a planta com indicação médica.

O mentol ou outras substâncias aromáticas que apresentam óleos essenciais na composição não devem ser aplicados no rosto e na região nasal de bebês e crianças com menos de dois anos de idade, pois há riscos de espasmos da glote e parada respiratória. A ingestão excessiva de óleo de hortelã pode ser associada com nefrite intersticial e falência renal aguda. A dose letal estimada de mentol para humanos é de aproximadamente 2-9g.

O uso interno de óleos essenciais em doses elevadas pode provocar convulsões e perturbações sensoriais e até psíquicas. As cetonas (mentona, pulegona, carvona), têm sido apontadas como as responsáveis, desta ação neurotóxica em doses elevadas.

Modo de usar: As folhas são usadas como medicinais, na forma de chá (abafado), no tratamento de má digestão, náuseas e sensação de empachamento causada por acúmulo de gases. O chá gelado é um excelente antivomitivo e morno pode ser usado como gargarejo e em bochechos nas inflamações da boca, das gengivas e mesmo de ferimentos e contusões na pele. Sua tintura auxilia em coceiras, irritações da pele e nas dores de cabeça através do uso de compressas. As folhas podem ser usadas na forma de pó preparado, depois de secas. O pó é usado na dose de meia colherinha de café, três vezes ao dia, por aproximadamente cinco dias. As folhas frescas também podem ser comidas ou batidas com sucos de frutas, em doses de seis a dez folhas, junto com as refeições, no período de cinco a dez dias. Este tratamento caseiro deve ser repetido após dez dias.

LOURO



Nome científico: *Laurus nobilis* L.

Descrição: Planta da família Lauraceae, conhecido por loureiro, louro-de-apolônio e loureiro-ordinário.

Originária do Mediterrâneo adaptou-se muito bem em regiões de clima ameno. Vegeta espontaneamente nos estados de São Paulo e Paraná. A planta desenvolve-se bem em solo leve e rico em matéria orgânica.

O loureiro forma arbustos ou árvores que podem chegar a 10m de altura. As folhas são lanceoladas, verde-escuras e brilhantes. Possuem flores amarelas e frutos do tipo bagas ovais. A propagação do louro se faz com estacas de caule que devem ser enterradas, deixando-se apenas 1 cm fora do solo, as regas devem ser controladas para que o excesso de água não cause o apodrecimento da estaca. Para que haja renovação da planta faz-se necessária uma poda anual.

O óleo essencial é composto de 50% de lineol com um cheiro parecido com o da cânfora e outras substâncias como ácido láurico e palmítico.

Os gregos associavam o loureiro a Apolo, Deus da profecia, poesia e cura, e a ele consagravam essa planta. Os atletas e heróis nacionais da Grécia Antiga eram homenageados com coroas confeccionadas com ramos de louro, símbolo da vitória .

Na Idade Média era usada para afastar raios, bruxas e demônios.

A palavra bacharelato vem do latim "bacca laureus", que quer dizer "formando coberto de louros".

Indicações: Facilita a digestão, combate a inapetência e regula o ciclo menstrual.

Tem ação anti-séptica, calmante, desodorante, estimulante e expectorante.

Pode ser usado em qualquer prato salgado, desde que bem dosado. É indicado em pratos que exigem cozimento longo, pois seu óleo essencial é liberado lentamente, portanto, é um dos ingredientes da feijoada.

Modo de usar: Utilizam-se as folhas da planta.

Infusão: Utilizam-se 5 gramas de folhas em 100 ml de água fervente. Deixar em repouso durante 10 minutos. Tomar duas ou três vezes ao dia, de preferência após as refeições.

MANJERICÃO



Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Descrição: Planta da família Lamiaceae. Conhecida também como alfavaca, manjericão-doce, quioio.

Na Índia, onde é nativo, é cultivado quase como planta sagrada. Algumas igrejas ortodoxas usam o manjericão em rituais religiosos. No México é considerado “talismã do amor” e usado no bolso para atrair paixões. No Brasil, foi introduzido pela colônia italiana, sendo usado como tempero em massas, carnes e molhos. É famoso no preparo de pratos al pesto da cozinha italiana onde é conhecido como “erva rainha”.

O manjericão é uma herbácea perene, caule ereto, com folhas de 2 a 5 cm de comprimento, de coloração verde clara, bordo levemente serrado, ovalada com aroma forte e agradável. Flores róseo-esbranquiçadas, em inflorescência do tipo espiga. Propaga-se por meio de sementes e estacas.

Quando o manjericão florir recomenda-se cortar o pendão floral para manter o vigor e aumentar a longevidade da planta. O manjericão prefere clima tropical, solo drenado e rico em matéria orgânica. Pode ser cultivado em vasos de barro para ter sempre uma folha à mão, desde que seja em local onde haja incidência de luz solar.

O principal componente do óleo essencial de manjericão é o linalol, contém também estragol, lineol, alcanfor, eugenol, timol, pineno, cineol, taninos, saponinas, flavonóides, ácido cafeico, e esculosídeo.

Indicações: Considerado antiinflamatório, antiespasmódico, diurético, carminativo e estimulante digestivo. É usado para tratar enjôos, vômitos e dor de estômago com chá de folhas por infusão. Ajuda no tratamento de infecções da pele, picadas de insetos, dores de garganta, aftas, gripes e cistite.

Além dos usos clássicos, aromatizar sopas e condimentar massas, o manjeriço é muito usado na cozinha dos nossos dias em saladas, omeletes, sanduíches e molhos à base de tomates.

O manjeriço é usado ainda como repelente natural de insetos.

Deve ser evitado durante os três primeiros meses de gravidez.

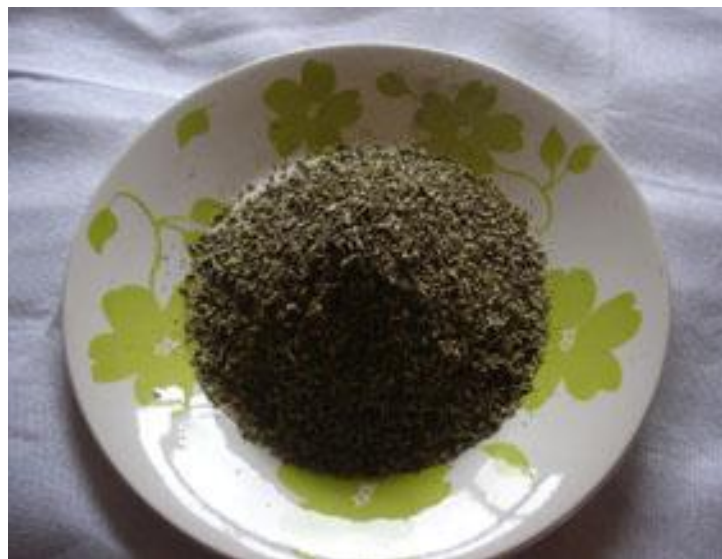
Modo de usar: Podem ser usadas as folhas verdes ou secas e as sumidades florais.

Chá por infusão: 2 colheres (sopa) de folhas ou sumidades florais para 1 litro de água fervente. Cobrir e deixar em repouso de 10 a 15 minutos. Coar e tomar 3 xícaras do chá morno por dia.

Cataplasma: Folhas amassadas podem ser colocadas sobre feridas na pele.

Decocção: Ferver 2 colheres (sopa) de folhas em 1 litro de água. Fazer bochechos para tratar as infecções bucofaringeanas.

ORÉGANO



Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Descrição: Planta aromática da família Lamiaceae, também conhecida como: orégão, manjerona-silvestre e manjerona-rasteira.

Planta herbácea, perene, de aproximadamente 30 cm de altura, possui folhas verdes, inteiras, pecioladas e opostas cruzadas. Suas flores são brancas, pequenas e com inflorescências do tipo corimbo.

É de fácil cultivo, preferindo solos férteis, calcários, secos e com boa iluminação. Propaga-se por divisão de touceiras, sementes e ramos. Deve ser renovada em intervalos de 3 ou 4 anos.

Planta que teve como origem o Mediterrâneo, hoje, encontrada por toda a Europa, Ásia e nas Américas.

A palavra orégano (de *Origanum*) tem origem grega e significa “alegria da montanha”. Para os gregos, a erva tinha o poder mágico de trazer felicidade. Ainda é uma planta muito apreciada pelos gregos, como óleo pós-banho.

Composta de óleos essenciais constituídos de timol e carvacrol; ácidos fenólicos, cafeicos, rosmarínicos; flavonóides e taninos.

Indicações: É indicada para o tratamento digestivo, antiflatulento, antiespasmódico, expectorante e emenagogo. Usada também como anti-séptica das vias respiratórias e estomatites, amigdalites, faringites e até mesmo para enxaguar os cabelos no combate à caspa.

No uso culinário tem boa combinação com tomates, sendo muito usada em pizzas, omeletes e pratos com queijos. Faz parte do famoso tempero francês com várias ervas, o “Fines Herbes”.

Modo de usar: Para o uso interno adiciona-se uma colher de folhas frescas ou secas em uma xícara de água fervente, deixando em repouso de 10 a 15 minutos. Filtrar e ingerir após as refeições.

O chá obtido da planta pode ser usado também em bochechos e gargarejos.

A inalação pode ser feita utilizando 3 colheres de folhas frescas ou secas para meio litro de água fervente. Em crianças a dose deve ser reduzida.

Na bibliografia consultada não há relatos de contra-indicações.

PIMENTA – DO – REINO



Nome científico: *Piper nigrum* L.

Descrição: Planta da família Piperaceae, de origem indiana, que se desenvolve nas florestas equatoriais da Ásia, sendo esta família bastante comum nas formações florestais brasileiras, particularmente na Mata Atlântica. Possui raízes fibrosas e negras, alastrando-se por trepadeiras. Folhas ovaladas, flores reunidas em espigas e frutos pequenos, estes, usados como um apreciado condimento e exportado para todo o mundo.

A pimenta é um nome dado a vários condimentos culinários de sabor picante. É denominada e conhecida por pimenta-do-reino aqui no Brasil. Conhecida também como pimenta branca, pimenta preta, pimenta verde, filfil aswad (árabe), pimienta negro (espanhol), poivre noir (francês), Black pepper (inglês) e pepe nero (italiano).

Tem sabor forte, levemente picante, proveniente de um composto químico chamado de piperina. Por essa razão era usada desde a Idade Média para disfarçar o sabor dos alimentos em decomposição. Historicamente o seu valor era tão alto, que era utilizada como moeda.

As tribos indígenas que habitavam as terras brasileiras na época do descobrimento cultivavam a pimenta-do-reino e a utilizavam como condimento.

Em Turuçu - RS, “Capital Nacional da Pimenta” existem relatos de produtores da região, informando que o cultivo desta planta iniciou-se no final do século XIX.

Indicações: A pimenta faz bem à saúde, e seu consumo é essencial para pessoas que sofrem de enxaqueca. O sabor ardido da pimenta provoca a liberação de endorfina,

verdadeiras morfina internas, analgésicos naturais extremamente potentes. Também ajudam na digestão, estimulando as secreções do estômago.

A parte utilizada da planta são seus frutos. Indicada para inflamações na garganta, como estomáquica, tônica, carminativa e digestiva.

Existem estudos que demonstram que a pimenta é um potente antioxidante.

Deve-se ter cuidado ao ser administrada em portadores de hemorróidas ou problemas digestivos.

O uso em excesso tem efeito cáustico, podendo provocar irritação no sistema digestório, úlceras, colite, câncer de cólon intestinal e hemorróidas.

Modo de usar: Em temperos na forma inteira ou moída.

POEJO



Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Descrição: Planta da família Labiatae (= Lamiaceae). Originária da Europa e da Ásia. Conhecida por erva-de-são-lourenço, menta-selvagem e poejo-real. Era usado na Idade Média espalhado no chão para afugentar pulgas e formigas. É considerada a erva da paz e recomenda-se plantar perto de casa para acabar com brigas. Traz saúde e proteção para as famílias.

Erva perene, de 30 a 50 cm de altura, com ramos muito finos que se desenvolvem desde a base. Folhas opostas, cruzadas, de cor verde vivo, miúdas e delicadas que possuem um intenso sabor de hortelã, sendo por isso também conhecida como hortelã-dos-pulmões. Apresenta flores na forma de espigas arroxeadas, brancas ou lilases.

Prefere clima ameno, solo úmido e rico em matéria orgânica, com muita claridade. Propaga-se por mudas. Na sua composição estão presentes a pulegona (óleo essencial), tanino, carvona e mentol.

Indicações: O poejo atua como expectorante, digestivo e antiespasmódico. A planta é usada contra tosse, bronquite, insônia, acidez estomacal, arrotos, febres e gases. É analgésico, cicatrizante e anti-séptico. Utiliza-se o chá por infusão. O mesmo chá pode ser usado na forma de bochechos e gargarejos para combater gengivite, estomatite, amidalite e faringite. Um escalda pés da planta é muito bom para o alívio da gripe e resfriados.

O poejo, como as demais mentas, não deve ser consumido em excesso, pois a pulegona contida na planta, pode exercer ação paralisante sobre o bulbo raquidiano e causar parada respiratória. Deve ser evitado por gestantes, pois pode provocar o aborto.

Para repelir insetos a infusão deve ser aplicada em áreas expostas da pele.

Modo de usar: Podem ser utilizadas as folhas frescas ou secas e sumidades florais.

A infusão é preparada adicionando 1 xícara (chá) de água fervente sobre 1 colher de folhas picadas. Deixar coberto por 10 a 15 minutos. Coar e tomar de 1 a 3 xícaras por dia.

O poejo pode ser usado ainda na forma de um banho estimulante. Ferver 100 gramas de folha em 2 litros de água por 10 minutos. Coar e dissolver 2 colheres de sal grosso. Acrescentar à água da banheira.

Na culinária o poejo é usado em saladas de frutas e verduras, sucos e drinques e também em molhos para acompanhar carnes de carneiro e ovelha.

QUEBRA-PEDRA



Nome científico: *Phyllanthus niruri* L.

Descrição: Planta da família Euphorbiaceae, também chamada de arranca-pedra, erva-pombinha, fura-parede, saudade-de-mulher, saúde-de-mulher, conani, saxifraga. Considerada por muitos uma erva daninha. É muito comum essa planta aparecer em rachaduras de muros e calçadas. Por essa característica e também pela sua eficácia na eliminação de cálculos renais é que ficou conhecida com o seu nome popular.

Herbácea ereta, de consistência mole, que pode atingir até 50 cm de altura. Folhas pequenas elípticas, alternadas e com pecíolo curto, de cor verde. Flores esverdeadas. Frutos baciformes, de sementes arredondadas.

É nativa da América. Planta muito comum que se desenvolve bem em qualquer tipo de solo, desde que encontre luz solar. A propagação se dá por meio de sementes.

Ao contrário do que o nome popular sugere essa planta não desmancha os cálculos renais, o que ela faz é um relaxamento do sistema urinário o que ajuda a expelí-los.

Planta usada pelos índios para o tratamento de problemas hepáticos e renais, o que levou uma empresa americana a patenteá-la para a fabricação de medicamentos contra hepatite B.

O óleo da semente é rico em ácidos linolênico e linoléico. As folhas novas possuem compostos fenólicos e vitamina C, as plantas maduras contêm proteínas. Derivados flavônicos e triterpenóides encontram-se nas raízes.

Indicações: É diurética, litolítica, antiespasmódica, colérica, analgésica, relaxante muscular, antiinflamatória e antiviral. Utiliza-se na forma de infusão.

A ação anticancerígena dessa planta tem sido demonstrada em muitos estudos experimentais, utilizando folhas e sementes.

As doses muito elevadas podem levar à intoxicação. Gestantes e lactantes devem evitar a utilização desta erva.

Modo de usar: Utilizam-se folhas, flores e frutos da planta na forma de uma infusão na seguinte proporção: 2 colheres (café) da planta picada em ½ litro de água fervente. Deixar esfriar e tomar 3 xícaras de chá por dia.

Nos casos de hepatite o tratamento deve ser mantido durante 30 dias.

Para eliminação do cálculo renal o chá deve ser tomado à vontade durante o dia, por três semanas. Parar de tomá-lo durante 1 semana e, se necessário repetir o tratamento.

TANSAGEM



Nome científico: *Plantago major* L.

Descrição: Planta da família Plantaginaceae, também conhecida como: tranchagem, tanchagem, plantago, língua de vaca e plantagem.

Planta originária da Europa. Acredita-se que chegou ao Brasil na bagagem dos portugueses misturada às sementes de outros cereais.

Os povos mais antigos consideravam importantes as propriedades dessa planta e a utilizavam como colírio.

É uma herbácea que não apresenta caule, as folhas são agrupadas na base, com nervuras bem evidentes, podendo atingir até 15 cm de comprimento, apresentando ou não, pêlos. As flores são pequenas, esbranquiçadas ou esverdeadas, agrupadas em espigas alongadas. O fruto é pequeno do tipo cápsula deiscente.

A reprodução dessa planta se dá por meio de sementes em solos úmidos e bem esterçados.

Entre os constituintes químicos estão ácidos fenólicos, vitamina C, tanino, açúcares, enxofre, lactona, potássio, mucilagem, manitol, sorbitol e outros.

Indicações: Apresenta ação antiinflamatória, bactericida, depurativa, cicatrizante, expectorante, antiulcerogênica, antidiarréica, analgésica e purificadora do sangue. É usada nos casos de cistites e hemorróidas.

Popularmente é muito usada sob a forma de gargarejo para ajudar combater infecções na garganta e gengivites, na forma de infusão.

Aplicada diretamente sobre lesões da pele, as folhas, bem lavadas e socadas como emplastos, aliviam a dor, combatem a inflamação e ajudam à cicatrização.

Compressas com o chá bem coado são usadas para cura de terçol e conjuntivite.

Na culinária é usada como as folhas de couve-manteiga, na forma de bolinhos, sopas e refogados.

A tansagem deve ser evitada por mulheres grávidas.

Modo de usar: As folhas, sementes e raízes são utilizadas na forma de chás.

Chá por infusão: prepara-se utilizando 2 colheres (sopa) de planta picada para ½ litro de água fervente, espera-se de 10 a 15 minutos. Ingerir de 2 a 3 xícaras por dia. O mesmo chá pode ser usado para bochechos e gargarejos.

As compressas devem ser feitas fervendo 5 colheres (sopa) de folhas em 1 litro de água durante 5 minutos. Deixar esfriar, coar e aplicar na forma de compressa.

RECEITAS COM PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

As ervas aromáticas emprestam ao alimento sabores e odores dando-lhes um toque mágico e especial nas combinações. Há combinações que são clássicas e parecem ter nascido para serem utilizadas, mas não podemos esquecer que a cozinha é um “verdadeiro laboratório” e o espaço para que novas experiências e bem sucedidas misturas de sabores aconteçam.

Um dos grandes segredos da boa mesa é realçar o sabor dos alimentos, antes mesmo de serem contemplados com o paladar. A decoração dos pratos com plantas aromáticas permite que a aparência visual atue como um gatilho para acionar os demais sentidos, alcançando até efeitos terapêuticos.

O belo formato das folhas das ervas são uma ótima alternativa para a decoração de pratos e nada se compara à fragrância das ervas frescas utilizadas em saladas ou acrescentadas sobre legumes cozidos. Muitas vezes as ervas se tornam uma opção para temperar a comida sem adição de sal em excesso.

Cultivar ervas aromáticas na cozinha é um hábito que além de proporcionar prazer, ajuda muito na hora de preparar um prato. Podem-se cultivar ervas em vasos, floreiras ou em um pequeno canteiro no quintal, o que permite ter sempre à mão ervas frescas em casa para acentuar a beleza e o sabor de muitos pratos.

Graças ao seu aroma e sabor únicos, as ervas colaboram na criação e confecção de muitos pratos saborosos. Muitas vezes esses pratos são típicos de cozinhas tradicionais e reconhecidos mundialmente.

A vida moderna tem provocado cada vez mais a ingestão de grandes quantidades de massas, gorduras e de alimentos mal triturados. O resultado desta alimentação incorreta é a má digestão. O consumo de algumas plantas medicinais e aromáticas acelera o processo de digestão e conseqüentemente o esvaziamento do estômago, bem como a estimulação da secreção biliar.

Muitas crianças apresentam certa rejeição na ingestão de chás e xaropes. As plantas medicinais e aromáticas podem ser aproveitadas através de alimentos como bolos, bolinhos e tortas, permitindo a introdução do princípio ativo necessário.

Desde a antigüidade, o homem observou o poder das plantas medicinais no tratamento e na cura de doenças. Seus princípios ativos são largamente empregados em pomadas, tinturas, xampus, sabonetes e muitos outros produtos.

As plantas medicinais e aromáticas demonstram uma versatilidade de utilidades, podendo se apresentar em pratos saborosos ou em produtos fitoterápicos e cosméticos. Este caderno apresenta uma coletânea de receitas que demonstram esta ampla e eficiente utilização.

ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes:

- 3 copos (tipo requeijão) de açúcar;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 abacaxi inteiro descascado;
- 1 maço pequeno de hortelã fresca picada;
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco.

Modo de preparar:

Numa panela de pressão coloque açúcar, água, abacaxi descascado e hortelã fresca picada. Feche a panela e leve para o fogo médio. Após pegar pressão, conte 10 minutos. Retire a pressão imediatamente e acrescente creme de leite fresco. Corte o abacaxi em fatias e sirva com sorvete de sua preferência

<http://www.culinaria-receitas.com.br/>

ARROZ COM ERVAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz integral cru;
- 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 3 xícaras (chá) de caldo básico quente;
- 2 folhas de louro ou 1/3 de colher (chá) de louro em pó;
- 1 1/2 colher (sopa) de ervas frescas picadas: salsa, manjerona, manjericão, tomilho, etc.

Modo de preparar:

Leve o arroz ao fogo, mexendo sempre, até começar a estalar. Acrescente a metade da manteiga (ou azeite), a cebola, o alho e a cebolinha. Refogue e junte o louro e o caldo básico. Espere ferver, cubra e cozinhe em fogo lento, por 30 a 40 minutos ou até cozinhar e secar o caldo. Desligue, junte o resto da manteiga (ou azeite) e as ervas frescas, mexa com um garfo, cubra de novo e deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

http://www.hortaemcasa.com.br/mostrareceita.asp?v_codrec=12

AZEITE COM ERVAS AROMÁTICAS

Ingredientes:

- 1 litro de azeite em garrafa transparente;
- 2 dentes de alho com casca;
- 2 ramos grandes de alecrim;
- 1 colher (chá) de pimenta do reino branca em grão;
- 1 colher (chá) de pimenta do reino preta em grão;
- 1 colher (chá) de pimenta rosa em grão.

Modo de preparar:

Esvazie 1/6 da garrafa e reserve o azeite. Lave e seque o alecrim. Reserve. Coloque o alho e as pimentas na garrafa. Coloque o alecrim e complete com o azeite que foi retirado. Tape e deixe macerar por 2 meses. Se quiser escolha uma erva de sua preferência: tomilho, sálvia, manjeriço, hortelã.

BACALHAU COM MOLHO DE TOMATE E POEJO

Ingredientes:

- 4 postas de bacalhau demolhadas e limpas;
- 1 xícara (chá) de molho de tomate refogado;
- 1 colher (sopa) de poejo picado;
- 1 colher (sopa) de páprica;
- 8 batatas do tipo bolinha sem casca.

Modo de preparar:

Aferventar o bacalhau em água suficiente para cobrir por 5 minutos. Escorrer e reservar. Reservar também 1 xícara (chá) da água do cozimento. A parte, cozinhar a batata em água e sal, escorrer e reservar. Espalhar um pouco de molho de tomate no fundo de uma

assadeira e colocar no meio as postas de bacalhau. Ao redor, arrumar as batatas. Regar com o molho restante misturado com a páprica e a água do cozimento do bacalhau. Polvilhar com o poejo e levar ao forno por 20 minutos. Servir.

BALAS DE HORTELÃ

Ingredientes:

- 1 1/2 copo (grande) de água fria;
- 150 gramas de folhas verdes de hortelã;
- 800 gramas de açúcar cristal;
- 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga sem sal;
- Forminhas;
- 200 gramas de mel.

Modo de preparar:

Colocar no fogo a água e a hortelã. Deixe até levantar fervura. Desligue o fogo e deixe abafado por 15 minutos. Coar. Voltar ao fogo, juntar o açúcar, o mel e a manteiga, deixar apurar até o ponto de fio. Colocar em forminhas untadas. Depois de frio desenformar e passar no açúcar.

Valor medicinal: Indicado para dor de garganta, afecções da boca, gripes e resfriados.

BISCOITO DE FUBÁ COM ERVA DOCE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de amido de milho;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de fubá;
- 200 g de manteiga sem sal;
- 1 pitada de sal e erva doce à vontade.

Modo de preparar:

Misture bem com as mãos todos os ingredientes. Quando a massa estiver bem lisa abra em uma superfície lisa e faça rolinhos. Corte como nhoque e leve ao forno pré-aquecido para assar por alguns minutos.

BOLINHO DE TANSAGEM

Ingredientes:

1/2 maço da erva;
2 ovos;
3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
Água ou cerveja o suficiente para amolecer a massa;
Sal;
Óleo para a fritura.

Modo de preparar:

Corte a tansagem bem fina, junte os ovos previamente batidos com a farinha, adicione a água ou cerveja e o sal. Em seguida, frite em óleo bem quente.
<http://www.cotianet.com.br/jornalatuante/mat033.htm>

BOLO DE CRAVO E CANELA

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de chocolate em pó;
2 colheres (chá) de fermento em pó;
½ colher (chá) de canela em pó;
½ colher (chá) de cravo em pó;
3 colheres (sopa) de água;
2 colheres (sopa) de mel;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras(chá) de açúcar;
6 ovos (claras e gemas separadas).

Modo de preparar:

Na batedeira, bater as gemas com a água até ficar bem cremoso. Adicionar aos poucos o açúcar, o cravo, a canela, o chocolate em pó, o mel, a farinha de trigo e o fermento em pó. Misturar, vigorosamente, até obter uma massa homogênea. Misturar delicadamente as claras previamente batidas em neve e despejar em fôrma untada. Levar para assar em forno pré-aquecido até que, enfiando um palito, ele saia limpo. Aguardar esfriar para desenformar e servir.

COGUMELO SHITAKE AO MOLHO DE CAPIM - LIMÃO

Ingredientes:

500g de cogumelo shitake lavados;
1/2 xícara (chá) de molho de soja;
4 folhas de capim-limão;
1 colher (sopa) de óleo de gergelim;
1/4 xícara (chá) de água.

Modo de preparar:

Refogue, levemente, os cogumelos utilizando o óleo de gergelim. Acrescente o molho de soja, a água e as folhas de capim-limão. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, por quinze minutos. Destampe e deixe evaporar um pouco do caldo. Retire as folhas e sirva.

<http://www.hortaemcasa.com.br>

FRANGO ASSADO COM LOURO

Ingredientes:

1 colher (chá) de pimenta-do-reino;
1 colher (sopa) de sal;
1 xícara (chá) de vinho branco seco (240 ml);
2 quilos de sobre coxa de frango com osso;
4 dentes de alho amassados;
Folhas de louro;
Bacon em fatias.

Modo de preparar:

Numa tigela, colocar o frango junto com o sal, a pimenta, o alho e o vinho. Misturar, cobrir e deixar descansar por meia hora. Escorrer o frango e reservar o caldo do tempero. Pré-aquecer o forno a 200°C (quente). Em cada pedaço de frango, colocar duas folhas de louro, uma de cada lado, e enrolar com uma tira de bacon. Prender cada pedaço com um palito. Numa assadeira grande, distribuir o frango e levar ao forno por cerca de 20 minutos ou até começar a dourar. Juntar o caldo reservado e assar, banhando com ele, de vez em quando, os pedaços de frango até a carne ficar macia. Caso a quantidade de líquido seja insuficiente, acrescentar um pouco de água e raspar o fundo da assadeira. Retirar os palitos, transferir o frango para uma travessa e manter em local aquecido. Acrescentar 1 xícara de água à assadeira e levar ao fogo, raspando novamente o fundo com uma colher de pau. Passar esse caldo pela peneira, colocar

numa tigela pequena, retirar cuidadosamente com uma colher a gordura acumulada na superfície e derramar sobre o frango. Servir a seguir.

FRANGO COM CANELA E LARANJA

Ingredientes:

4 sobre coxas sem pele;
½ xícara (chá) de caldo de legumes;
½ xícara (chá) de suco de laranja;
4 colheres (sopa) de purê de tomates;
1 colher (sopa) de farinha de trigo;
1 colher (chá) de canela;
Tirinhas de casca de laranja;
1 cenoura em cubinhos;
1 cebola picada;
Salsa picada;
Sal a gosto.

Modo de preparar:

Temperar o frango com o sal e a canela e polvilhar a farinha de trigo. Aquecer uma panela e dourar os pedaços de frango, juntar a cebola, a cenoura e regar com o caldo de legumes, o suco de laranja e o purê. Tampar e deixar cozinhar até amaciar. Juntar a salsa e as tirinhas de laranja.

FRANGO COM COENTRO E ALHO

Ingredientes:

2 frangos pequenos;
Sal e pimenta do reino a gosto;
1 colher (sopa) de óleo;
1 colher (chá) de sementes de cominho;
1 maço de coentro fresco (só as folhinhas);
1 colher (chá) de canela em pedaços;
6 dentes de alho.

Modo de preparar:

Aqueça o forno a 230°C. Lave os frangos e enxugue-os, interna e externamente, com papel-absorvente. Lave as folhas de coentro e pique-as bem. Descasque os dentes de

alho e corte-os ao meio, no sentido do comprimento. Tempere os frangos, interna e externamente, com sal e pimenta. Na cavidade de cada um, coloque porções iguais de alho, cominho, canela e coentro. Espalhe o óleo sobre a superfície externa da carne. Leve os frangos ao forno em uma assadeira e asse-os por 45 minutos, ou até que a carne esteja macia e ligeiramente dourada.

FRANGO COM ERVAS AROMÁTICAS

Ingredientes:

- 2 peitos de frango;
- 1 pitada de tomilho;
- 1 pitada de alecrim;
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- 1 tomate cortado em rodela;
- 1 colher (sopa) de polpa de tomate;
- 1 cebola;
- 2 xícaras (café) de vinho branco;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparar:

Numa frigideira coloque o óleo e o peito de frango, deixe dourar. Em seguida junte o sal, pimenta, cebola picada, tomate em rodela e as ervas aromáticas, deixe cozinhar por 3 a 4 minutos em fogo brando. Por fim acrescente o vinho e a polpa de tomate, deixe cozinhar por mais 6 a 7 minutos e sirva quente. Pode acompanhar com arroz branco e salada temperada com ervas aromáticas.

<http://www.maisreceitas.com.br>

GARRAFADA ANTIINFLAMATÓRIA

Ingredientes:

- 1 ½ litro de água;
- 1 colher (sopa) de cada uma das seguintes plantas: tansagem, cavalinha, espinheira santa, calêndula, camomila, melissa, malva, semente de urucum, casca de ipê roxo, noz moscada, canela.

Modo de preparar:

Ferver a canela, noz moscada, casca do ipê roxo em 1 ½ litro de água por 5 minutos. Acrescentar as demais plantas e desligar o fogo. Deixar abafado por 15 minutos. Coar. Deixar esfriar e colocar 2 colheres de tintura de própolis.

Valor medicinal: Indicado para inflamações em geral.

INALAÇÃO COM PLANTAS AROMÁTICAS

Ingredientes:

Punhado de eucalipto, hortelã, cebola branca;

Pitada de sal.

Modo de preparar:

Faça um chá por decocção das plantas. Faça uma cobertura na cabeça sob o vapor das ervas por 15 a 20 minutos. Após esse tempo lavar o rosto em água fria.

Valor medicinal: Indicado para sinusite.

LOMBO DE PORCO ASSADO COM ALECRIM

Ingredientes:

1 kg de lombo de porco limpo;

2 galhos de alecrim;

1 ramo grande de tomilho;

1 folha de louro;

1 dente de alho cortado em lascas;

2 colheres (sopa) de azeite;

Sal a gosto.

Modo de preparar:

Com a ponta de uma faca afiada, perfure toda a carne e enfie as folhas de alecrim e as lascas de alho. Separe as folhas de tomilho e misture-as com a folha de louro esmigalhada e o sal. Esfregue a carne com essa mistura e coloque-a numa assadeira pequena. Regue com o azeite e asse em forno pré-aquecido (180° C) por 1 hora. Continue a regar com o azeite, de vez em quando. Deixe a carne descansar por 10 minutos em local aquecido antes de cortá-lo em fatias. O lombo de porco também pode ser servido frio com salada de batatas.

MOLHO DE MANJERICÃO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de vinagre;
- 1 maço de tempero verde (salsa e cebolinha);
- 1 pimenta (de sua preferência);
- 1 maço de manjericão fresco;
- 300 ml de azeite de oliva;
- 1 pitada de cominho;
- 2 dentes de alho.

Modo de preparar:

Lavar bem as folhas de manjericão e o tempero verde. Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Está pronto, basta armazenar em um vidro bem vedado e conservar em geladeira. Acompanha bem massas e saladas.

PÃO DE CANELA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 50 gramas de fermento biológico;
- 1 e ½ quilos de farinha de trigo;
- 1 copo (grande) leite morno;
- 1 copo (pequeno) de óleo;
- 1 copo (grande) água morna;
- 1 copo (pequeno) de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- 2 ovos;
- Canela.

Modo de preparar:

Colocar o açúcar, os ovos, o fermento biológico, a margarina, a pitada de sal e um pouco de canela para dar gosto à massa. Misturar o óleo, a água morna, o copo de leite. Misturar tudo e acrescentar a farinha aos poucos até a massa desgrudar das mãos e da vasilha. Sovar bem e deixar descansar por 40 minutos. Abrir a massa. Pincelar a manteiga e rechear com a canela. Enrolar a massa. Deixar descansar novamente por 40 minutos. Pincelar um ovo para corar. Deixar assar por 20 minutos em média.

POMADA CURA TUDO

Ingredientes:

15 folhas de confrei;
15 folhas de tansagem;
100 gramas de cera de abelha;
500 gramas de banha hidrogenada;
300 miligramas de óleo de amêndoa ou girassol.

Modo de preparar:

Derreter a banha e a cera e colocar as folhas lavadas e picadas. Quando espumar ou levantar fervura, desligar e colocar o óleo de amêndoa ou girassol. Deixar esfriar ou mornar. Coar e embalar.

POMADA DE HORTELÃ

Ingredientes:

Punhado da hortelã seca e triturada;
Álcool a 70%.

Modo de preparar:

Fazer uma tintura alcoólica com o pó da planta (colocar álcool a 70%, apenas até cobrir o pó), deixar curtir por dois dias e em seguida peneirar. Acrescentar a solução na vaselina sólida derretida em banho-maria e deixar esfriar.

Para a obtenção do pó precisa secar a planta, para isto usam-se panos limpos, guardanapos de papel ou papelão para que a umidade seja absorvida. Podem ser secas, se amarradas em feixes e penduradas em varal à sombra. As plantas não devem ser secas sob o sol, pois as ações dos raios solares destroem o princípio ativo dos vegetais.

Valor medicinal: Indicada no alívio das dores nas pernas e nevralgias.

RETÂNGULOS DE QUEIJO COM ALECRIM

Ingredientes:

50g de manteiga;
150g de flocos de aveia;
175g de queijo cheddar ralado;
1 ovo batido;
1 colher (sopa) de alecrim picado;
1 pitada de pimenta-caiena e sal.

Modo de preparar:

Aquecer o forno a 180°C. Derreter a manteiga num tacho.

Misturar os outros ingredientes numa tigela e juntá-los à manteiga.

Untar uma fôrma quadrada, de mais ou menos vinte centímetros e espalhar nela esse preparado. Colocar no forno durante 30 minutos. Desenformar, cortar em retângulos e servir.

SABONETE ARTESANAL

Ingredientes:

1 kg de base de glicerina para sabonetes (branca ou transparente);

30 ml essência de plantas para sabonetes;

Corante alimentício (anilina);

Álcool de cereais.

Obs.: Algumas essências são mais fortes que outras, dependendo da qualidade. Procure dosar ao seu gosto, não sendo necessário seguir a risca a quantidade especificada acima.

Material de apoio necessário:

1 panela de vidro, ou esmaltada (nunca usar de metal ou alumínio);

1 forma para banho-maria;

Bastão de vidro;

Moldes de silicone ou plástico;

Filme plástico para embalar.

Modo de preparar:

Pique a base para sabonete em pedaços pequenos. Na panela derreter a base em banho-maria (não deixe a temperatura da água muito quente, para evitar que a base ferva). Retire do fogo quando estiver totalmente derretida, coloque o corante aos poucos até atingir a cor desejada. Espere esfriar um pouco, até formar uma nata fina em cima da base. Caso não faça isso a essência e o extrato (se estiver usando) irão evaporar e seu sabonete não ficará perfumado. Adicione a essência e mexa com o bastão de vidro. Evite mexer muito, pois poderá fazer espuma, se fizer borrife com álcool de cereais para retirá-la. Segure com o bastão de vidro a película que se forma e despeje o líquido na forma escolhida. Borrife álcool de cereais pra evitar a formação de espuma. Espere secar por mais ou menos 30 minutos (depende da quantidade utilizada) e desenforme.

Se necessário retire as rebarbas com uma faca sem serra. Aguarde umas 2 horas para embalar em filme plástico. Coloque em cestinhas, caixas ou sacos de celofane.

SANDUÍCHES DE BANANA COM CANELA

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de mel;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 2 fatias de pão de forma ou de sua preferência;
- ½ banana bem madura;
- Canela em pó ao gosto.

Modo de preparar:

Passar o mel sobre o pão. Cortar a banana em fatias bem finas. Misturar o açúcar com a canela. Rechear o pão e levar a uma sanduicheira grill por 1 minuto.

SAQUINHOS DE LAVANDA

Ingredientes:

Um punhado de folhas e flores de lavanda, saquinhos de algodão ou de papel arroz. Fita ou elástico para amarrá-los.

Modo de preparar:

Colha um punhado de folhas e flores de lavanda. Deixe-o secar a sombra. Coloque-o dentro do saquinho. Amarre ou costure a abertura. Use-o dentro de travesseiros.

Valor medicinal: Possui aroma calmante e relaxante.

<http://www.hortaemcasa.com.br>.

SORVETE DE CANELA E MEL

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de mel ou 2 colheres (sopa) de açúcar light;
- 1 colher (sobremesa) de canela;
- 300 ml de leite fervido.

Modo de preparar:

Em uma batedeira colocar o leite e bater até dobrar de volume, acrescentar a canela e o mel e bater mais um pouco. Levar ao freezer e bater novamente após 1 hora. Retornar

ao freezer deixando congelar por completo. Retirar do freezer e servir imediatamente com canela polvilhada e um fio de mel.

SUCO DE CAPIM CIDREIRA E LIMÃO

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de capim cidreira (*cymbopogon citratus*);

½ colher (sopa) de açúcar;

1 xícara (chá) de água;

3 cubos de gelo;

Suco de ½ limão.

Modo de preparar:

Preparar o chá de capim cidreira. Depois de frio, adicionar suco de limão, gelo, açúcar e bater no liquidificador.

TINTURA DE ARNICA

Ingredientes:

200g de folhas de arnica picadas (dois punhados grandes);

1 litro de álcool de cereais.

Modo de preparar:

Coloque as folhas da planta no álcool. Acondicione a mistura em um vidro âmbar durante 15 dias. Coe e está pronta para ser usada.

Valor medicinal: Indicada para problemas de circulação nas pernas, para pancadas e hematomas. Usada na prevenção de varizes e varicoses.

TINTURA DE CITRONELA

Ingredientes:

200g de folhas de citronela picadas (dois punhados grandes);

1 litro de álcool (70%).

Modo de preparar:

Coloque as folhas e o álcool em um liquidificador, triture bem. Acondicione a mistura em um vidro âmbar durante 15 dias. Coe e está pronta para ser usada.

Valor medicinal: A tintura pode ser empregada na limpeza da casa, como repelente de insetos ou no preparo de velas.

TINTURA DE SÁLVIA

Ingredientes:

200 gramas de sálvia verde;

1 litro de álcool de cereais (632 ml de álcool para 368 ml de água).

Modo de preparar:

Deixar em vidro âmbar por seis dias. Filtrar.

Valor medicinal: Indicada como anti-sudorífica, tônica, estimulante, digestiva e para menopausa, tosse e gases.

VELA DE CITRONELA

Ingredientes:

1 kg de parafina;

2 copos de tintura de citronela;

Forminhas;

Pavios.

Modo de preparar:

Derreta a parafina em banho-maria, retire do fogo e acrescente a tintura de citronela. Mexa bem para que fique uma mistura homogênea. Prepare a forma, untando com vaselina pasta, centre bem o pavio e prenda com um prendedor de roupas. Aos poucos, encha a forma com a parafina e espere esfriar um pouco, complete com mais parafina para que a vela fique uniforme. Desenformar depois de fria.

Valor medicinal: Indicada como repelente.

VINAGRETE DE CAPIM – LIMÃO

Ingredientes:

1 xícara (chá) de suco de laranja;

1/2 xícara (chá) de azeite;

8 folhas de capim-limão;

2 colheres (sopa) de vinagre branco;

1 colher (sopa) de farinha de trigo;

1 colher (sopa) de mostarda ;

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto.

Modo de preparar:

Coloque o capim-limão em uma panela com meio litro de água. Leve ao fogo por dez minutos ou até obter um chá bem concentrado, retire do fogo, coe e reserve. Aqueça o azeite em outra panela, polvilhe a farinha de trigo e doure-a. Retire do fogo. Junte a fusão de capim-limão, o suco de laranja, a mostarda, o vinagre, o sal e a pimenta. Volte ao fogo e cozinhe, mexendo com um batedor manual por dez minutos ou até a mistura ficar levemente encorpada. Acerte o sal e retire do fogo. Se preferir; coloque um pouco de capim-limão picado finamente durante o cozimento.

<http://www.hortaemcasa.com.br>

VINHO DE CAMOMILA

Ingredientes:

3 colheres de flor de camomila;

1 litro de vinho branco;

Modo de preparar:

Deixar a mistura por oito dias. Coar.

Valor medicinal: Indicado para tensão pré-menstrual.

XAROPE DE GUACO

Ingredientes:

1 mamão começando a amadurecer;

Açúcar cristal ou mascavo;

Punhado de algumas plantas: guaco, hortelã, folha de figo.

Modo de preparar:

Abra o mamão por um pedacinho. Retire um pouco da semente. Encha-o de açúcar cristal ou mascavo e com as ervas escolhidas. Tampe o mamão com o pedacinho retirado e leve ao forninho quente até que o mamão fique derretido por dentro. Coar.

Valor medicinal: Indicado para bronquite.

XAROPE DE ERVAS

Ingredientes:

Gravatá ou banana do mato.

Punhado de plantas como: agrião, poejo, hortelã, cardo santo, quitoco (ou tabacarana), guaco, mil em ramas, eucalipto, folhas de figo, funcho, capim cidreira, maracujá, tansagem.

Modo de preparar:

Fazer um chá por infusão, deixando as ervas por um tempo de 15 a 20 minutos. Coar. Ferver em separado as frutas do gravatá. Coar e acrescentar ao chá das plantas. Colocar ½ kg de açúcar para cada litro de chá, que levado ao fogo formará uma calda. Está pronto o xarope.

Valor medicinal: Indicado para tosse e resfriados.

XAROPE DE COCA-COLA

Ingredientes:

1 litro de coca-cola;

9 folhas de guaco;

9 folhas de figo.

Modo de preparar:

Ferver a mistura por 40 minutos e colocar 1 kg de açúcar.

Valor medicinal: Limpa os pulmões para quem fuma e é bom para sinusite.

XAROPE DE HORTELÃ

Ingredientes:

1 maço de folhas de malva;

1 maço de folhas de hortelã;

2 copos de água;

½ xícara (chá) de açúcar.

Modo de preparar:

Pegue um maço de folhas de malva, a mesma quantidade de folhas de hortelã fresca. Lave bem as folhas e ponha para ferver com dois copos de água. Após cinco minutos de fervura acrescente meia xícara de açúcar e espere reduzir até criar um fio fino de mel. Tomar três vezes ao dia.

Valor medicinal: Indicada para tosse, gripes e resfriados.

XAMPU DE CAROÇO DE ABACATE

Ingredientes:

1 caroço de abacate;

1 ½ litro de água;

Um punhado de alecrim;

3 folhas de confrei;

1 sabão de coco;

10 gotas de limão.

Modo de preparar:

Fazer o chá de infusão das plantas. Juntar o caroço de abacate ralado ao chá. Deixar abafado por 10 minutos. Coar. Acrescentar o sabão que deve estar ralado. É opcional o uso de essência.

Valor medicinal: Indicado para cabelos oleosos, quebradiços e com caspas.

XAMPU DE ERVAS

Ingredientes:

1 ½ litro de água;

Alecrim, salsa e 3 folhas de babosa;

Sabão neutro de coco pequeno.

Modo de preparar:

Bater a água e as plantas no liquidificador. Ralar o sabão. Misturar tudo até diluir o sabão. Deixar por 10 minutos a solução em repouso. Coar.

Valor medicinal: Indicado para cabelos com seborréia, caspas e com queda.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARCOLINI, T. *Guia de Plantas Mediciniais*. São Paulo: On line editora, ano 2, v.2, 2006.
- BOTSARIS, A.S. *As fórmulas mágicas das plantas*. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *A fitoterapia no SUS e o programa de pesquisas de plantas medicinais da central de medicamentos*. Brasília, DF, 2006. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Decreto/D5813.htm>. Acesso em 03 de julho de 2008.
- CARDAMONE, R.B. *No jardim das Plantas Mediciniais*. Campinas: Edição do autor, 1999.
- CASCUDO, L.C. *História da Alimentação no Brasil: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa*. São Paulo: Nacional, 1967.
- CORIOLO AT, OLIVEIRA RAG. *Manual do Profissional de saúde: plantas medicinais & câncer*. João Pessoa. PIBIC/CNPq/UFPB, 2000.
- CORRÊA JR, C.; MING, L.C.; SCHEFFER, M.C. *Cultivo de plantas Mediciniais, Condimentares e Aromáticas*. Curitiba: SEAB, EMATER, 1991.
- CUNHA, A.P.da.; SILVA, A.P.da.; ROQUE, O.R. *Plantas e produtos vegetais em fitoterapia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.
- DI STASI, L.C. Arte, ciência e magia. In: DI STASI, L.C. (Org.) *et al. Plantas Mediciniais: arte e ciência. Um guia de estudo interdisciplinar*. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1996.
- _____. Conceitos básicos na Pesquisa de plantas medicinais. In: DI STASI, L.C. (Org.) *et al. Plantas Mediciniais: arte e ciência. Um guia de estudo interdisciplinar*. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1996.
- FRANCO, L.L. *As sensacionais 50 plantas medicinais campeãs de poder curativo*. 3.ed. Curitiba: O naturalista, 1998.
- HERBÁRIO. Disponível em:< <http://www.herbario.com.br/>>. Acesso em: 5 set. 2008.
- HORTA EM CASA. Disponível em: <<http://www.hortaemcasa.com.br/>>. Acesso em: 10 out.2008.

HORTELÃ miúda. Ladyventania. Disponível em <http://br.geocities.com/ladyervas/ervas_saude/H03_hortelamiuda.htm>. Acesso em: 12 maio 2008.

JARDIM DE FLORES. Disponível em: <<http://www.jardimdeflores.com.br/>>. Acesso em: 4 out.2008.

JOLY, A.B. *Botânica: introdução à taxonomia vegetal*. 12.ed. São Paulo: Editora Nacional, 1998.

KÖRBES, V.C. *Plantas Medicinai*s. 47.ed. Francisco Beltrão: ASSESOAR, 1995.

LIMA, A. Introdução. *Plantas Medicinai*s, São Paulo, v.1, s.n., p.5.

MATOS, F.J.A. *Farmácias Vivas; sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades*. 2.ed. Fortaleza: EUFC, 1994.

MICHAELIS. *Moderno Dicionário da Língua Portuguesa*. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/>>. Acesso em: 5 nov. 2008.

OFICINA DE ERVAS. Disponível em: <<http://www.oficinadeervas.com.br/>>. Acesso em: 15 set. 2008.

SCHULZ, V.; HÄNSEL R.; TYLER, V. E. *Fitoterapia racional – um guia de fitoterapia para as ciências da saúde*. 3.ed. Barueri: Manole, 2002.

SCHNEIDER, E. A cura e a saúde dos alimentos. 11 ed. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1987. 507 p.

SILVA, I. *et al. Noções sobre o organismo humano e utilização de Plantas Medicinai*s. Cascavel: Assoeste, 1995.

SILVA, F.L.A; OLIVEIRA, R.A.G; ARAÚJO, E.C. *Uso de plantas medicinais pelos idosos em uma estratégia de saúde da família*. Revista de Enfermagem UFPE On Line. 2008. Disponível em: <<http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/enfermagem/article/viewFile/85/115>>. Acesso em: 5 nov. 2008.

SIMÕES, C.M.O.; SPITZER, V. Óleos voláteis. In: SIMÕES, C.M.O et al. (Org.). *Farmacognosia: da planta ao medicamento*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS; Florianópolis: Ed. Da UFSC, 1999.

SIQUEIRA, H.M. de. *Importância das plantas medicinais*. Disponível em <http://www.ufes.br/~proex/arquivos/importancia_das_plantas_medicinais.pdf>.

Acesso em 02 de julho de 2008.

TESKE, M.; TRENTINI, A.M. *Compêndio de Fitoterapia*. 3. ed. Curitiba: Herbarium Laboratório Botânico, 1997.

WIKIPÉDIA. *A Enciclopédia Livre*. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Lamiaceae>>. Acesso em: 3 jun. 2008.