



PLANTAS MEDICINAIS

EMATER-DF

Parceria com Ministério do Desenvolvimento
Social e Combate à Fome

Governo do Distrito Federal

Rodrigo Rollemberg

Governador

Secretaria de Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural

José Guilherme Tollstadius Leal

Secretário

**Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal -
Emater-DF**

Argileu Martins da Silva

Presidente

Rodrigo Marques

Diretor Executivo

***Esta publicação é de distribuição gratuita para capacitações da Emater-DF.
Não pode ser comercializada.***



Ministério do
Desenvolvimento Social e
Combate à Fome

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

FOTOS

Henrique José da Costa Moreira
Rogério Lúcio Vianna Júnior
Camila Lima Fiorese

REVISÃO

Loiselene Carvalho da Trindade
Rafael Ventorim Rodrigues de Oliveira
Rubstain Ferreira Ramos de Andrade

DIAGRAMAÇÃO

Camila Lima Fiorese
Diândria Maria de Martins Daia

Impressão e acabamento: Serviço Gráfico da Embrapa Cerrados

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte,
constitui violação aos direitos autorais. Lei nº 9.610/1998.

Tavares, Selma Aparecida.

Plantas medicinais / Selma Aparecida Tavares... [et al.]. –
Brasília, DF: EMATER-DF, 2015.

50 p. ; il.

1. Planta medicinal - cultivo. 2. Planta medicinal - armazenamento. 3. Planta tóxica. I. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do DF (EMATER-DF). II. Título.

CDU: 633.8

Emater-DF

Parque Estação Biológica - Ed. Emater-DF Sede
CEP 70.770-915 - Brasília – DF - Telefone: (061) 3311-9330
www.emater.df.gov.br | e-mail: emater@emater.df.gov.br

PLANTAS MEDICINAIS

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstico
Maria do Carmo dos Santos Barbosa - Economista Doméstico
Carlos Alberto Camargo Campos - Médico Sanitarista
Ailton Guilherme de Lucena - Raizeiro

Emater-DF
Brasília DF
2015

Dedicatória

A Ricardo Ferreira Barreto (*in memoriam*)

Contemplar “Minas” e os seus “Gerais” era uma das suas preferências. Bastava uma oportunidade e ele já estava assuntando a natureza, aqui e acolá. Vivía a observar os seus elementos e sempre agradecia por poder vivê-los na sua intensidade. Quando estava ali ele até se confundia, camuflava ou se passava por ela. Quem sabe, até tivesse um pouco de familiaridade com um Saci, um Gnomo, um Caipora ou um Pajé, pois expressava em seus atos um pouco de cada um.

Chamava sempre quem estava por perto para compartilhar a sua nova descoberta na natureza, conseguia perceber alguns elementos dela que já eram invisíveis às nossas vidas atropeladas pelo “ter”. Estes achados eram privilégios somente daquele que veio com a missão maior de “ser” um grande extensionista do “Cio da Terra”.

E assim, as ironias da vida abrem novas trilhas para outros mundos. Quem sempre admirou e valorizou os elementos dos “Cios da Terra”, talvez já anteviesse neles próprios a cura para o seu derradeiro mal. Ou seja, presumia que para debelar os males da nossa civilização, tão desequilibrada pelos vícios, ainda exista a necessidade de preservar a natureza e perpetuar os elementos que ela nos fornece de graça: o alimento, o oxigênio e as plantas medicinais.

Dedicar essa nova versão de Plantas Medicinais a quem ajudou a concebê-la, talvez seja algo inusitado. No entanto, a sua verdadeira paixão pela natureza e o seu jeito idealista de viver e realizar as suas obras pudesse justificar essa atitude.

Enfim, os colaboradores que aqui ficaram, dedicam essa publicação àquele que sempre fez questão de resgatar e preservar, tanto os elementos da natureza, quanto os valores da nossa cultura, que tem tudo a ver com essa obra.

Apresentação

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal – Emater-DF, vinculada à Secretaria de Estado de Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural do DF – Seagri-DF, tem a satisfação em trazer à sua mão essa publicação técnica que ora se apresenta, criada para suprir de informações o público atendido pelo programa de Agricultura Urbana no Distrito Federal.

Esse volume faz parte de um conjunto de quatro publicações elaboradas com o apoio da Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sesan) do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) que, por meio de um convênio com a Emater-DF, alocou recursos a fim de promover o acesso de populações socialmente vulneráveis, ao direito humano à alimentação adequada por meio da capacitação, assistência técnica e fomento produtivo. O objetivo é possibilitar o aprimoramento das ações de agricultura urbana e incentivar, por meio da educação multidisciplinar, novos hábitos alimentares e ainda elevar o potencial para geração de renda nas comunidades atendidas pelo programa.

Escolhemos assim os temas de hortas agroecológicas urbanas com hortaliças e com plantas medicinais como temas centrais, pois elas podem fornecer alimento nobre e sadio e ainda combater diversos males da saúde. Escolhemos, em seguida, o tema das boas práticas de manipulação de alimentos, pois mesmo que o alimento tenha excelente qualidade, a falta de cuidados com a higiene e com sua correta manipulação pode comprometê-lo seriamente. E por fim, selecionamos o tema da comercialização, pois hortaliças e plantas medicinais produzidas com técnicas agroecológicas e com selo de produto socialmente responsável tem grande apelo de mercado e podem garantir significativa fonte de renda a essas comunidades.

Sumário

Introdução	11
NOÇÕES DE CULTIVO E PROPAGAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS	12
Formação das mudas.....	12
Propagação	13
COLHEITA, SECAGEM E ARMAZENAMENTO.....	14
Colheita	14
Secagem caseira	15
Armazenamento	16
Cuidados importantes	16
Modos de preparar a planta medicinal	18
Como usar as plantas	20
PLANTAS MEDICINAIS	20
PLANTAS TÓXICAS	50
Referências	54

Introdução

Planta medicinal é a denominação usada para determinar certos tipos de plantas que possuem poderes terapêuticos¹. A utilização das plantas medicinais é a medicação mais antiga conhecida na história do mundo e é repassada de geração a geração. Porém é necessário ter cuidado quanto ao uso, porque as plantas possuem princípios ativos que são substâncias que atuam sobre determinadas células e órgãos ou em todo o organismo. O resultado é chamado de efeito farmacológico. Alguns princípios ativos são prejudiciais à saúde humana, por isso a importância de saber se planta é realmente a que se quer usar; sua procedência e como utilizar.

A organização Mundial de Saúde define saúde como “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. Tal conceito tem uma profunda relação com o desenvolvimento e expressa a associação entre qualidade de vida e saúde da população.

De acordo com os autores do livro Remédios Caseiros da EMATER-DF em 1984², texto que serviu de base para essa publicação, uma boa saúde se consegue com alimentos naturais, livres de agrotóxicos, conservantes e corantes.

O trabalho em excesso ou descanso em demasia faz mal para o corpo e para mente. Devemos equilibrar nossa vida com trabalho, alimentação, lazer e educação. É necessário manter sempre o ambiente da casa, do trabalho, de escola e do lazer limpos, iluminados, livres de pragas domésticas. O uso de remédios, mesmo sendo plantas medicinais, somente deve ser feito quando não se tem saúde.

1. Que tem propriedade de cura ou tratamento de doenças.

2. Ricardo Ferreira Barreto, Maria Isabel Dias Boaventura, Carlos Alberto Camargo Campos, Inácio Republicano de Oliveira, Jean Kleber de Abreu Mattos, Rogério Pellissari, Rogério Tokaski, Rejane Maria Werka,

NOÇÕES DE CULTIVO E PROPAGAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Formação das mudas

1. Viveiro: ele deve ficar o mais próximo possível do local de plantio definitivo para as mudas não sofrerem maior desgaste na hora do transplante. É necessário estar próximo a uma fonte de água para garantir a irrigação, que é fundamental no estágio do viveiro.

Embora as mudas não possam pegar sol direto, o viveiro deve ser construído em lugar onde bata luz o dia todo, distante de árvores grandes que possam fazer sombra em cima dele. Evite locais expostos ao vento. Você pode construir a estrutura com PVC ou postes de madeira. A cobertura pode ser feita de sombrite (tela de nylon) ou alternativas mais baratas, como: varas simples, treliças de madeira ou de bambu.

2. Sementeiras: há diversos tipos de sementeira, o canteiro de germinação das sementes.

a) Sementeira em canteiro: é o mais barato por ser feito em um simples canteiro de terra. É necessário preparar o solo antes de armar a estrutura do viveiro. Se o solo estiver muito duro, compactado, é necessário afogar a terra. É importante também fazer análise para conferir o PH. O ideal para as plantas medicinais e aromáticas é um PH entre 6 e 6,5, caso esteja abaixo, é necessário aplicar calcário para corrigir a acidez do solo. Depois de corrigir o PH, faz-se a adubação da terra.

Observação: tanto para o plantio na sementeira quanto para o local definitivo é necessário fazer o preparo do solo.

b) Sementeira em bandejas: elas possuem divisões quadradas como colmeia, denominada de células, onde se plantam as mudas individualmente. Este método é mais caro, mas ao transportar em bandejas, as mudas sofrem menos o estresse provocado pela operação - transplante.

c) Sementeiras em embalagens: é o ideal para pequena produção. É mais econômico semear em embalagens: saquinhos plásticos de leite, sacos de polietileno. Esse sistema dispensa o preparo do solo do viveiro assim como a construção de sementeiras, porque a semeadura é direta nos recipientes, um a um. A terra colocada nos recipientes tem que ter os mesmos cuidados da terra de uma sementeira. Para escoar a água, é importante fazer alguns furos na parte abaixo do saquinho, copo ou lata.

3. Semeadura direta: depois do preparo do canteiro é chegada a hora de plantar. O mais comum é semear em sulcos. A profundidade deles depende do tamanho das sementes, se elas forem muito pequenas, como exemplo, a artemísia, quebra-pedra, os sulcos devem ter um 1 centímetro de profundidade. Para as sementes maiores, como as do jaborandi e da espinheira-santa, os sulcos podem ter até 2,5 centímetros de profundidade.

A distância entre um sulco e outro no canteiro também varia conforme a espécie escolhida. Essa distância vai de 10 centímetros, quando se plantam espécies de pequeno porte e até 20 cm, para as maiores. As sementes são distribuídas pelos sulcos aleatoriamente. As muito pequenas, devem ser misturadas a areia para facilitar a semeadura.

Observação: esse tipo de plantio serve apenas para espécies que conseguem enfrentar campo aberto, que suportam sol, chuva, vento. A maioria das espécies precisa de um cuidado extra no começo de vida.

Propagação

1. Estaquia: método de reprodução assexuada dos vegetais através de estacas (galhos, ramos) ou folhas, ou seja, consiste em enterrar no solo uma parte de uma planta adulta - um galho, por exemplo. A melissa e o guaco são espécies medicinais que têm facilidade de enraizar por estaquia.

2. Divisão de touceiras: outro tipo de propagação vegetativa é o de touceiras. Planta como a hortelã, se reproduz sozinha. Ela solta

caules (estolhos) que formam em pouco tempo “touceiras”. O mesmo acontece com as plantas que propagam por bulbos (capim santo), e rizomas (artemísia). De uma forma geral esses tipos de plantas que tem o poder de enraizar, são mais resistentes e por isso suportam bem o campo sem precisar passar pelo viveiro. Mas se quiser pode produzir mudas no viveiro com estolhos (caules).

COLHEITA, SECAGEM E ARMAZENAMENTO

Colheita

Ao colher uma planta com o intuito de usar como remédio caseiro é necessário ter certeza que está colhendo a planta correta.

Para preservar as plantas colhidas e diminuir a perda de princípios ativos, deve ter os seguintes cuidados:

- é importante usar ferramentas apropriadas para cada tipo de planta;
- evitar coletar a plantas amareladas, com manchas, picadas por insetos, ou com terra, para não ter maior trabalho na hora do beneficiamento da planta. Plantas que estejam nas situações citadas devem ser descartadas para não comprometerem o produto final;
- não comprimir o material, evitando que esmague e estrague com facilidade;
- transportar o mais rápido para o local que será beneficiado;
- proteger do sol para não fermentar o material.

O ideal é que a colheita seja feita em períodos secos, sem chuvas, pela manhã, de 8 até às dez horas, horário que o orvalho já secou. Muita umidade prejudica o processo de secagem das plantas e aumenta o risco de aparecimento de fungos.

Não é recomendada também a colheita após um período de chuvas prolongado, pois o teor de princípios ativos pode diminuir em função do aumento de teor de umidade da planta.

Tabela 1: Época da colheita da planta

Partes	Época da colheita
Talos e folhas	Antes de as plantas florescerem
Flores	No início da inflorescência
Frutos e sementes	Quando maduros
Raiz	Quando a planta já for adulta
Casca e entrecasca	Quando a planta estiver florida

Secagem caseira

A secagem das plantas tem por finalidade reduzir a ação das enzimas pela desidratação, permitindo a conservação das plantas por mais tempo e a eliminação da água aumenta o percentual de princípios ativos em relação ao peso. A secagem das plantas tem que ser feita no mesmo dia da colheita. É necessário que o local tenha sombra, seja bem ventilado, higienizado, livre de poeira e de ataques de insetos e outros animais. O tipo de secagem vai depender da parte da planta a ser utilizada. É necessário ter alguns cuidados antes e durante a secagem:

Fazer a seleção do material colhido eliminando partes com impurezas, manchadas, picadas por insetos e outras condições desfavoráveis que possam interferir na qualidade do produto.

Separar as plantas por espécies, ou seja, só hortelã, só poejo.

Não é recomendado lavar as plantas medicinais antes da secagem, com exceção das raízes e rizomas.

No caso de raízes grandes, o ideal é cortar em pedaços para facilitar a secagem.

Secar as partes das plantas em separado (quando for casca, só casca, semente só semente e assim por diante) porque cada parte tem seu tempo de secagem.

No caso das flores e folhas, fazer pequenos maços amarrados com um barbante e pendurá-los em um varal até que fiquem bem

secos. Colocar plantas com folhas pequenas dentro de um tecido ou saco antes de pendurar no varal.

Colocar as plantas em pequenas prateleiras compostas por bandejas com peneiras. Para flores pequenas como a camomila, deve-se colocar um pano antes da tela para não perder as folhas.

Ao colocar em peneiras, fazer camadas finas permitindo a circulação de ar entre as partes vegetais para evitar a formação de mofo e fermentação.

Raízes, troncos e sementes duras pode ser secadas numa peneira de taquara em local ventilado.

Armazenamento

Para o armazenamento das plantas é melhor ter uma proteção de papel (proteger da luz) para depois serem armazenadas em vidros, caixas, latas ou plásticos.

Não se deve armazenar diferentes ervas na mesma embalagem. Cada planta deve ser armazenada em embalagem própria, devidamente identificada.

O produto deve ser armazenado o menor tempo possível, porque geralmente quanto maior o tempo armazenado, maior a perda de princípios ativos.

O local de armazenagem deve ser limpo, arejado, sem insetos, roedores ou poeira.

Ao colocar em peneiras, fazer camadas finas permitindo a circulação de ar entre as partes vegetais para evitar a formação de mofo e fermentação;

Cuidados importantes

Não substitua o medicamento que seu médico receitou por plantas indicadas por outras pessoas. O ideal é sempre conversar antes com seu médico.

Antes de usar qualquer planta como remédio, procure saber se ela serve para doença que você quer tratar.

Procure conhecer a parte da planta que serve como remédio (raiz, caule, folha, flor, fruto, semente).

Conheça as plantas que são tóxicas.

Saiba o modo adequado de preparar as plantas medicinais (infusão, maceração etc.).

Não apanhe plantas nas beiras de córregos, rios, lagos e lagoas, que tenham a água suja ou poluída.

Não colha plantas próximas de lavouras convencionais, pois podem estar contaminadas com agrotóxico.

Evite também plantas que estão à beira da estrada, podem estar contaminadas com óleos, graxas e fumaças que saem dos carros.

Não guarde chá de um dia para o outro.

Lembre-se de que mesmo usando a planta medicinal indicada para certa doença, pode ocorrer efeitos colaterais, principalmente se tomado de forma abusiva e com concentração muito forte.

Quando for comprar qualquer planta medicinal, procure um local de confiança ou alguém que tenha experiência com plantas medicinais.

Antes de utilizar uma planta, verifique se foi secada adequadamente, se não contém mofo ou inseto.

Gestantes só devem usar planta como remédio se orientadas pelo profissional de saúde.

Evite os chás para crianças que estejam em aleitamento materno até os seis meses de vida.

Caso esteja utilizando algum remédio alopático (medicamento convencional), não deve misturar com plantas medicinais. O ideal é conversar antes com um médico.

Cada indivíduo responde de uma maneira única diante de um alimento, chá de ervas ou medicamento. Dessa maneira, fique atento aos efeitos colaterais que aparecem ao consumir algum tipo de planta.

É importante lembrar que a diferença entre o remédio e o veneno é a dosagem. Por isso é muito importante estar atento àquilo que consome e como consome.

Modos de preparar a planta medicinal

Infusão: ferver a água, colocar sobre a planta dentro da vasilha, tampar, e deixar por cinco a dez minutos em repouso, coando em seguida. Emprega-se esse método para folhas, flores e cascas finas.

Decocção: colocar a erva junto com a água fria e aquecer até ferver, deixando por meio minuto. Deixar em repouso por 20 a 30 minutos. Esse método é utilizado para partes duras como cascas, ramos e frutos. A raiz deve ser deixada pelo menos 12 horas em repouso depois de decocção.

Suco e sumo: o suco é obtido espremendo-se o fruto e o sumo triturado uma planta fresca num pilão ou máquina de moer. Colher o líquido que é liberado. Quando a planta usada tiver pouco líquido, acrescentar pequena quantidade de água, deixar por uma hora e moer novamente recolhendo o líquido. O pilão ou moedor deve estar bem limpo antes de usar.

Observação: os chás obtidos por infusão ou decocção, bem como o sumo deverão ser usados no dia em que forem preparados, não ultrapassando 24 horas, pois podem estragar.

Pó: é a planta desidratada e triturada.

Tintura: colocar a planta seca triturada ou picada no álcool 70°, cachaça ou vinho na proporção de uma medida de planta para cinco medidas do líquido. Deixar macerando no mínimo por dez dias, agitando a mistura diariamente. Observação: conservar em vidros ou vasilhames de cor escura.

Xarope ou lambedor: colocar para ferver duas partes de água e três partes de açúcar ou rapaduras até dissolver. Juntar uma medida do suco da planta ou do fruto para cinco medidas da mistura preparada. Ferver por mais dois minutos. Guardar em garrafas limpas e escaldadas.

Observação: o xarope deve ser limpo. Não deve ser usado se apresentar sinal de coalhado ou cheiro azedo. De preferência guardar em geladeira ou em local fresco. Usar no máximo por 15 dias.

Cataplasma: preparar a decocção da erva e acrescentar farinha enquanto quente, fazendo uma papa. Colocar sobre um pano limpo o suficiente para cobrir a área machucada ou ferida.

Compressa: mergulhar um pano limpo ou pedaço de algodão no chá ou suco da planta e aplicar, quente ou frio, sobre o local indicado. Renovar frequentemente.

Unguento: pegar o sumo da erva ou chá mais forte e misturar com banha animal ou de coco na forma líquida, Misturar até que esfrie e fique cremoso.

Maceração: amassar a erva e colocar em água. No caso de cataplasma ou compressa, fazer um chá mais forte.

Como usar as plantas

Ingestão: tomar em forma de chá, xarope, suco ou comer a planta.

Banho: dar banho na parte indicada com o chá da planta.

Banho de assento: colocar o chá em uma bacia e sentar dentro de 15 a 20 minutos.

Aplicação local: preparar a cataplasma, unguento ou compressa e aplicar no local machucado.

Inalação: com um pedaço de papel fazer um funil. Na parte fina do funil deve estar o nariz da pessoa, na outra o recipiente com chá bem quente (saindo vapor). Respirar fundo pelo nariz e solta o ar pela boca. Desse modo estaremos inalando (respirando) o vapor com a erva.

Observação: Cuidado! Testar aos poucos a respiração do vapor para não sofrer queimaduras nas mucosas nasais.

PLANTAS MEDICINAIS

Nome popular: Abóbora

Outros nomes: jerimum, abóbora rasteira, abóbora cheirosa, abóbora de pescoço, abóbora moranga

Nome científico:

Cucurbita pepo L.

Família: Cucurbitaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Vermes	Semente	Secar as sementes em um papel, levar ao forno para secar ou deixar secar ao natural e consumir como petisco.
Colesterol, glicemia	Semente	Deixar as sementes de molho em água de um dia para outro, secar no forno ou ao natural, torrar e triturar no liquidificador. Modo de consumir: Três colheres (sopa) ao dia.
Prisão de ventre	Fruto cru	Suco: fazer o suco do fruto cru com água e tomar dia sim, dia não durante um mês.
Queimaduras Erisipela	Folhas frescas	Sumo: pisar as folhas frescas e extrair o sumo e aplicar sobre o local afetado.

Nome popular: Acariçoba

Outros nomes: cariçoba, erva-capição, barborosa, londagem, poncaga

Nome científico:

Hydrocotyle bonariensis Lam.

Família: Umbelliferae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Remoção de pintas ou sardas	Planta toda	Sumo: triturar a planta, coar o líquido e passar com um chumaço de algodão no local a ser removido.
Diurético, anti-reumático, problemas de rins e fígado	Rizomas	Decocção: Colocar dez gramas de um rizoma em um litro de água e deixar ferver por três minutos, esfriar e tomar três xícaras de chá durante o dia.

Nome popular: Agrião

Outros nomes: Agrião d' água

Nome científico:

Nasturtium officinale R.Br.

Família: Cruciferae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Tosse, catarro no peito, bronquite	Folhas e talos frescos	Xarope: preparar meio litro de xarope e adicionar quatro xícaras (café) do suco de agrião bem forte. Tomar uma colher (sopa) de três em três horas.
Fraqueza (anemia)	Folhas e talos frescos	Ingerir em forma de salada à vontade.

Nome popular: Agrião do Norte

Outros nomes: jambú, agrião do Brasil

Nome científico:

Spilanthus oleracea L.

Família: Asteraceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Dor de dente (anestésico, alivia a dor)	Flores frescas	Mastigar sem engolir duas a três flores sobre o local dolorido. Repetir quando necessário. Extrair o suco da flor com um pouco de álcool com o auxílio de um pilão, pingar quatro gotas no dente cariado quando necessário.
Anemia, má digestão	Folhas e flores frescas	Xarope - ferve em 400 ml de água, 100g de planta e 900 g de açúcar, tomar de 3 a 4 colheres (sopa) por dia.

Nome popular: Alecrim

Outros nomes: rosmarino,
alecrim de jardim

Nome científico:

Rosmarinus officinalis L.

Família: Labiatae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Má digestão e azia	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma colher de (café) de folhas picadas em uma xícara de (chá) de água. Tomar uma xícara de chá três vezes ao dia.
Hipertensão, fraqueza, falta de apetite e, cansaço físico e mental.	Folhas secas	Tintura: dez xícaras de (café) de folhas em meio litro de aguardente. Deixar descansar por oito dias. Tomar uma colher de (chá) três vezes ao dia em um pouco de água.

Nome popular: Alface

Outros nomes: -

Nome científico: *Lactuca sativa L.*

Família: Compositoe



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Insônia	Folhas frescas	Ingerir em forma de salada, comer à vontade durante as refeições.
		Batidas no liquidificador com leite morno antes de deitar.
	Raiz	Decocção: preparar o chá com uma xícara (café) da raiz picada em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de oito em oito horas.
Tosse noturna	Folhas frescas	Infusão: preparar com duas colheres de (sopa) de folhas picadas em uma xícara de água, adoçar com mel e tomar de três a quatro vezes ao dia.

Nome popular: Alfavaca

Outros nomes: basilicão, manjeriçã de folha-larga, manjeriçã dos cozinheiros, remédio de vaqueiro

Nome científico:

Ocimum basilicum L.

Família: Labiatae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Infecções bacterianas externas	Folhas frescas	Sumo: passar no local quatro vezes por dia até cicatrizar.
Problemas respiratórios, gripes, resfriados e tosse	Folhas frescas	Xarope: preparar meio litro de xarope e adicionar uma xícara de (chá) de sumo de alfavaca no xarope frio.
Febre	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara de (café) de folhas picadas de alfavaca em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá de três em três horas.
Gases intestinais	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara de (café) de folhas picadas de alfavaca em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá antes das refeições.

Nome popular: Alfazema

Outros nomes: lavandula,
lavandula vera

Nome científico: *Lavandula officinalis* Chais & Kitt;
Lavandula angustifolia Mill.

Família: Lamiaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Problemas respiratórios (tosse, gripe, bronquite)	Folhas	Xarope: preparar meio litro de xarope, adicionar três xícaras de sumo da planta. Tomar uma colher (sopa) de quatro em quatro horas.
	Inflorescência	Infusão: preparar o chá com uma xícara de (café) de flores picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá de seis em seis horas.
Fraqueza (anemia), debilidade cardíaca, falta de apetite (inapetência), cansaço físico e mental	Folhas secas	Tintura: dez xícaras (café) de folhas em meio litro de aguardente. Tomar uma colher (chá) três vezes ao dia em um pouco de água.
Azia	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) quatro vezes ao dia.
Corrimento vaginal, prurido vaginal, sarnas ou piolhos.	Flores secas	Maceração: Duas colheres de (sopa) de flores secas em uma garrafa de vinho branco por três dias. Para banho de assento colocar dez colheres de sopa para cada litro de água. Para sarnas aplicar no local algodão embebido nesse extrato. Para piolho aplicar no couro cabeludo, deixando por trinta minutos depois lavar, repetir por quatro dias.

Nome popular: Alho

Outros nomes: não tem

Nome científico:

Allium sativum L.

Família: Liliaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Gripe, resfriado, tosse e rouquidão	Dente (bulbilho)	Infusão: esmagar um dente de alho para 1 copo de água. Tomar um copo três vezes ao dia.
		Tintura: Moer uma xícara (cafezinho) de álcool por dez dias, coar). Utilizar dez gotas em meio copo d'água três vezes ao dia.
Verme	Dente (bulbilho)	Ferver por 1 minuto, em leite açucarado, alguns dentes de alhos amassados. Tomar 2 a 3 colheres ao dia.
Hipertensão (pressão alta)	Dente (bulbilho)	Tintura: moer uma xícara (café) de alho, colocar cinco xícaras (café) de álcool por dez dias e coar. Utilizar uma colher (chá) em meia xícara (chá) de água e tomar 3 vezes ao dia.
		Maceração: esmagar um dente de alho para 1 copo de água em temperatura ambiente. Tomar um copo três vezes ao dia.

Quando consumido em quantidades elevadas, o cheiro pode tornar-se evidente no suor de quem o ingeriu, por isso, também pode ser usado como repelente.

Nome popular: Açafrão

Outros nomes: gengibre amarelo, açafroa, cúrcuma, açafrão da terra

Nome científico: *Curcuma longa* L.

Família: Zingiberaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Má digestão	Rizoma	Tintura: preparar a tintura com 20g de rizoma para 1 litro de álcool de cereais. Tomar uma colher (chá) três vezes ao dia em um pouco de água.
Faringite	Rizoma	Pó: um copo de leite quente e colocar uma colher (sopa) de mel e uma colher (sopa) de açafrão em pó.
Garganta irritada	Rizoma	Pó: misturar meia colher (sopa) de açafrão com meia colher (sopa) de sal em um copo de água morna e fazer gargarejos.

Nome popular: Almeirão roxo

Outros nomes: Almeirão de árvore, almeirão-de-raiz, almeirão-selvagem, almeirão-silvestre

Nome científico:

Cichorium intybus L.

Família: Asteraceas



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Estimulante do apetite e diurético	Folhas verdes	Consumir as folhas refogadas ou em saladas cruas à vontade.

Nome popular: Artemisia

Outros nomes: artemigem, artemígio, anador, artemísia comum, artemísia vulgar, absinto selvagem

Nome científico:

Artemisia vulgaris L.

Família: Compositae (Asteraceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Menstruação irregular; cólicas menstruais.	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara de (café) da planta picada em meio litro de água. Tomar quatro xícaras de chá por dia.
Escaras, feridas, piolhos e lêndeas.	Folhas e rizomas	Extrato ácido: Utilizar duas colheres de (sopa) de folhas e rizomas picados em uma xícara de (chá) de vinagre branco e deixar macerar por oito dias. Aplicar por sobre as partes afetadas.

Nome popular: Babosa

Outros nomes: Aloé, aloé-candelabro, aloé-do-natal, babosa-de-arbusto, caraguatá, caraguatá-de-jardim, erva-babosa, erva-de-azebra

Nome científico:

Aloe arborescens

Família: Asphodelaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Cicatrizante de cortes, ferimentos e queimaduras.	Folhas frescas	Suco: cortar as folhas, retirar o suco viscoso e aplicar no local.
Hemorroidas.	Folhas	Cortar pedaço do miolo da folha e aplicar no local afetado com aplicador vaginal ou com uma seringa descartável cortada o bico.
Contusões, entorses e dores reumáticas.	Folhas	Alcoolatura: preparar com 50g de pedaços da folha em meio litro de álcool e água e aplicar no local afetado em forma de compressas.

Nome popular: Bálsamo do Jardim

Outros nomes: pau-de-bálsamo, óleo-vermelho, cabureiba

Nome científico:

Cotyledon orbiculata L.

Família: Crassulaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Úlcera no estômago e intestino	Folhas frescas	Ingestão comer salada (sem tempero)
		Suco: bater no liquidificador 10 folhas de bálsamo com 1 copo de leite. Tomar 1/2 copo 3 vezes ao dia.
Cicatrizante de cortes e feridas	Folhas frescas	Sumo: triturar, espremer e aplicar no local.

Nome popular: Bardana

Outros nomes: bardana-maior, pega-nossa, erva dos tinhos, orelha de gigante, gobô, pegamasso

Nome científico:

Arctium minus Bernh

Família: Compositae
(Asteraceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Depurativo do sangue	Raiz	Comer a raiz em forma de conserva.
		Decocção: usar 10g de raiz para 1 litro de água, adoçar com mel depois de frio e tomar de 2 a 3 xícaras por dia.
	Folhas e flores frescas	Infusão: fazer o chá com 2 colheres de sopa de folhas e flores picadas em 1 litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras de chá ao dia.
Colesterol	Folhas verdes	Suco: bater no liquidificador folhas verdes e água, coar e tomar durante 10 dias em jejum.
Cicatrizante	Raiz	Fazer cataplasma da raiz e aplicar no local afetado.
Picadas de insetos	Raiz	Compressa: usar 20g de raiz para 1 litro de água, aplicar de 3 a 4 vezes ao dia.

Nome popular: Beldroega

Outros nomes: portulaca, porcelana, caaponga, onze horas, beldroega

Nome científico:

Portulaca oleracea L.

Família: Portulacaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurético	Folhas	Infusão: fazer o chá com 2 colheres de sopa de folhas picadas em 1 litro de água. Tomar 3 xícaras de chá por dia.
Cicatrizante	Folhas	Triturar as folhas e aplicá-las nas feridas.
Afeções do fígado	Folhas	Consumir as folhas em sopas, saladas e suco.
Inflamações nos olhos	Folhas	Retirar o sumo e aplicá-lo sobre os olhos.
Queda de cabelo	Raiz	Decocção: usar 20g de raiz para 1 litro de água, lavar o couro cabeludo.

Nome popular: Bertalha

Outros nomes: espinafre indiano, portulaca

Nome científico: *Baselha rubra L.*

Família: Portulacaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Inflamações, fígado, sangramento pós-parto	Folhas frescas	Refogado ou em sopas.

Nome popular: Boldo

Outros nomes: lumã, sete dores, tapete de oxalá, boldo nacional, malva amarga

Nome científico:

Plectranthus barbatus Andrews

Família: Lamiaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Males do fígado, digestão difícil, resseca alcoólica	Folhas frescas	Maceração: utilizar de três a quatro folhas para uma xícara de (chá) de água. Tomar de uma a três xícaras do chá, adoçado ou não.

Nome popular: Camomila¹

Outros nomes: matricária, mançanilha, camomila romana

Nome científico:

Chamomilla recutita (L.) Rauschert,
Matricaria Chamomilla L.,
Matricaria recutita L.



Família: Compositae (Asteraceae)

Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Cólica uterina, má digestão, calmante, antisséptico	Flores secas	Infusão: Preparar o chá com uma xícara (café) da flor em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá seis vezes ao dia.

¹ Não deve ser usado por gestantes

Nome popular: Cana do brejo

Outros nomes: cana-branca, jacuanga, cana de macaco, pacova, periná, pobre-velha

Nome científico: *Costus spicatus* (Jacq.) Sw.

Família: Zingiberaceae (Costaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Dores nos rins	Folhas	Infusão: preparar o chá com duas colheres de broto picado em 1 litro de água. Tomar uma xícara de chá de uma e uma hora.

Nome popular: Capim santo

Outros nomes: capim limão, capim-cheiroso, capim-cidreira, capim de cheiro, capim-marinho

Nome científico:

Cymbopogon citratus Stapf.

Família: Gramineae (Poaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Calmante, digestivo, crises de cólicas uterinas e intestinais	Folhas frescas ou secas	Infusão: Preparar o chá com duas xícaras (café) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá três vezes ao dia.

Nome popular: Carqueja

Outros nomes: vassoura, quina de condamine, carque

Nome científico: *Baccharis trimera* D.C.

Família: Compositae (Asterceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Anemias, doenças hepáticas (fígados), diabetes, obesidade (auxiliar no tratamento), má digestão, diurético	Folhas frescas ou secas	Infusão: Preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma a duas xícaras de chá após as refeições e ao deitar.

Nome popular: Capuchinha

Outros nomes: flor-de-sangue, agrião do norte, capuchinho

Nome científico:

Tropaeolum majus

Família: Tropaeolaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurético	Folhas secas ou frescas	Infusão: uma colher de (sopa) de folhas frescas ou secas picadas em uma xícara de (chá) de água fervente. Tomar três a quatro xícaras por dia até às quatro horas da tarde.
Tosse noturna, afecções pulmonares.	Folhas frescas	Infusão: duas colheres de (sopa) de folhas frescas amassadas ou piladas com uma xícara de leite quente. Tomar duas xícaras por dia.
Antiescorbútico, abre apetite, início gripe.	flores	Salada

Nome popular: Cará do ar

Outros nomes: inhame moela

Nome científico:

Dioscorea bulbifera

Família: Dioscoreaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Energético e estimula a digestão	Bulbo	Consumir cozido acrescentando mel no café da manhã. Cozido em forma de cozido e a farinha do bulbo no preparo de outros pratos.

Nome popular: Coentro

Outros nomes: icoriandro, erva-percevejo, salsinha

Nome científico: *Coriandrum sativum*
L.

Família: Umbelliferae (Apiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Digestiva	Toda planta	Infusão: preparar o chá com 1 xícara (cafezinho) de raízes picadas em 1 litro de água de boa qualidade. Tomar 1 xícara meia hora antes das refeições.
Gases intestinais	Sementes	Extrato alcoólico: maceração de 1 colher (sopa) de sementes 1 xícara (chá) de álcool de cereais e tomar 15 gotas diluídas em pouco de água, antes das refeições.

Nome popular: Caruru

Outros nomes: bredo, amaranto verde, bredo verdadeiro, caruru de porco

Nome científico: *Amaranthus viridis* L.

Família: Amaranthaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurético, hidropisia, afecções do fígado.	Folhas	Cozida ou refogada.

Nome popular: Dente de leão

Outros nomes: taraxo, alface de cão, amargosa, chicória louca.

Nome científico:

Taraxacum officinale Weber.

Família: Compositae (Asteraceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurético, distúrbio da função digestiva (estomacal, hepática, biliares, prisão de ventre)	Toda planta	Tintura: pilar 2 colheres (sopa) da planta toda e deixar em repouso em 1 xícara (chá) de álcool de cereais a 75% por 3 dias. Tomar 1 colher (chá) diluído em um pouco de água antes das principais refeições.
Gases intestinais	Folhas frescas	Comer refogado ou em sopa.

Nome popular: Erva doce

Outros nomes: funcho

Nome científico:

Foeniculum vulgare Mill.

Família: Umbelliferae (Apiacea)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Gases intestinais, calmante (cólicas de recém-nascido)	Sementes	Infusão: Preparar o chá com 1 xícara (cafezinho) de sementes em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de seis em seis horas.
Aumenta a secreção de leite	Sementes	Infusão: Preparar o chá com 1 xícara (cafezinho) de sementes em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de quatro em quatro horas.
Vômitos, estimulante da digestão	Sementes	Infusão: Preparar o chá com 1 xícara (cafezinho) de sementes em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) a cada meia hora.

Nome popular: Folha da fortuna

Outros nomes: folha de coroa

Nome científico:

Bryophyllum pinnatum (Lam.)
Oken

Família: Compositae
Crassulaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Furúnculo	Folha	Infusão: preparar 1 colher (sobremesa) de raiz picada para 1 xícara (chá) de água. Tomar 2 vezes ao dia.
Gastrite	Folha	Sumo: triturar 2 folhas em meio copo de água e tomar 20 ml até os sintomas desaparecerem.

Nome popular: Gengibre

Outros nomes: gengivre, margarataia e mangaratiá

Nome científico:

Zingiber officinale Roscoe

Família: Zingiberaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Estimulante de apetite, cólicas do estômago e intestino, tônico geral, mau hálito	Rizoma (raiz)	Decocção: preparar o chá com uma colher (chá) da raiz triturada em uma xícara (chá) de água. Tomar quatro xícaras de chá ao dia.
Reumatismo	Rizoma (raiz)	Cataplasma: preparar com gengibre bem moído ou ralado num pano, e colocar no local afetado.
Rouquidão, gripe, tosse, combate a infecções e inflamações de garganta, pressão baixa.	Rizoma (Raiz)	Mascar um pedaço quando necessário.

Nome popular: Guaco

Outros nomes: uaco, cipó catinga, cipó sucuriçu

Nome científico:

Mikania glomerata Spreng

Família: Compositae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Tosse, bronquite, rouquidão	Folhas frescas	Xarope: preparar meio litro de xarope e acrescentar quatro xícaras (cafezinho) de sumo. Tomar uma colher de sopa de quatro a seis vezes ao dia.
	Folhas frescas	Infusão: preparar o chá com duas xícaras (cafezinho) de folhas picadas em meio litro d'água. Tomar uma xícara de chá quatro vezes ao dia.
Reumatismo, calmante, febres, gota, sífilis	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com duas xícaras (cafezinho) de folhas picadas em meio litro d'água. Tomar uma xícara de chá quatro vezes ao dia.

Nome popular: Hortelã

Outros nomes: hortelã pimenta, erva boa, hortelã cheirosa; hortelã comum, hortelã da folha miúda; menta; hortelãzinho

Nome científico: *Mentha crispata* L.

Família: Labiatae (Lamiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Cólica, prisão de ventre, digestivo, lactação (aumenta secreção de leite), combate ao vômito	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas picadas em meio litro d'água. Tomar uma xícara de chá seis vezes ao dia.
Estimulante do apetite	Folhas frescas	Comer duas xícaras (cafezinho) das folhas como salada.
Vermífugo: giárdia, ameba (vermes), reumatismo, calmante	Folhas secas	Pó: colher as folhas e colocar para secar na sombra, em ambiente ventilado até que fiquem bem secas e facilmente trituráveis. Crianças de 5 até 13 anos consumir ¼ de colher de (café). Pessoas mais velhas consumir ½ colher de (café). Repetir após dez dias.

Nome popular: Hortelã grossa

Outros nomes: malvarisco, malvarço, malva, hortelã grande, hortelã-gordo, hortelã da folha grossa.

Nome científico:

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng

Família: Labiatae (Lamiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Tosse, dor de garganta, bronquite	Folhas fresca	Xarope: coloca de 30 a 40 folhas frescas em uma panela, com um copo americano de açúcar disposto em camadas alternadas (uma camada de folha, uma de açúcar, outra de folha, outra de açúcar) leve ao fogo com chama baixa até chegar ao ponto de melado. Coar, guardar em vidro escuro esterilizado por 1 semana na geladeira. Tomar uma a duas colheres de sopa, três vezes ao dia.

Nome popular: Losna*

Outros nomes: ervas dos vermes, erva santa, absinto

Nome científico:

Artemisia absinthium L.

Família: Compositae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Verme (lombriga, ameba, solitária), má digestão, problemas do fígado, falta de apetite	Folha seca	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá quatro vezes ao dia.

* É desaconselhado o uso continuado (intoxica). Não deve ser consumido por grávidas.

Nome popular: Malva-rosa

Outros nomes: malva-de-botica, malva-silvestre, malva rosa

Nome científico:

Malva parviflora L.

Família: Malvaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Tosse, irritação de garganta, calmante	Folhas secas	Xarope: preparar meio litro de xarope, adicionar duas xícaras (cafezinho) de folhas picadas e deixar ferver por dois minutos e coar. Tomar uma colher de sopa de quatro em quatro horas.
Mau hálito, afta	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com duas xícaras (cafezinho) de folhas picadas em meio litro d'água. Gargarejar de meia em meia hora.
Pele irritada (queimadura de sol)	Folhas secas	Compressa: preparar o chá com duas xícaras (cafezinho) de folhas picadas em meio litro de água. Fazer compressa várias vezes ao dia.

Nome popular: Manjeriçã

Outros nomes: manjeriçã-flor-branca, alfavaca-cheiro, manjeriçã-flor-branca

Nome científico: *Ocimum basilicum L.*

Família: Labiatae (Lamiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Problemas digestivos em geral	Folhas frescas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de três em três horas.
Problemas respiratórios, febre	Folhas frescas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de três em três horas. (adoçar cada xícara (chá) com 1 colher e sobremesa de mel.
Garganta	Folhas secas ou frescas	Infusão: preparar o chá com 50g de folhas secas ou 100g de folhas frescas para em meio litro de água. Fazer bochechos e gargarejos.

Nome popular: Mastruz¹

Outros nomes: erva-de-santa-maria, erva-formigueira, mastruso, mentruz, mastruz

Nome científico:

Chenopodium ambrosioides L.

Chenopodium anthelminticum L.

Família: Chenopodiaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Contusões (pancada)	Toda a planta	Maceração: em uma vasilha colocar uma xícara (cafezinho) de planta picada em meio litro d'água. Tomar uma xícara de chá de seis em seis horas.
		Suco: uma xícara (cafezinho) da planta picada, para um copo de leite. Tomar durante a recuperação.
Pulgas e percevejos	Toda a planta	Colocar os ramos debaixo dos colchões. Varrer os cômodos com os ramos.

Nome popular: Melissa

Outros nomes: erva-cidreira, erva-cidreira-verdadeira, cidrila, melitéia

Nome científico:

Melissa officinalis L.

Família: Lamiaceae ou Labiatae



¹ O mastruz é muito utilizado popularmente com leite como vermífugo, mas é uma planta que, se usada em doses elevadas, pode causar efeitos colaterais como problema no fígado, aborto, náuseas.

Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Digestiva, ansiedade, calmante	Folhas verdes	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) de quatro vezes ao dia.
Pressão alta	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas picadas em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá quatro vezes ao dia.
Insônia	Folhas secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas picadas em um copo de leite. Tomar um copo de chá quente antes de dormir.

Nome popular: Mil em ramas

Outros nomes: erva-de-carpinteiro

Nome científico:

Achillea millefolium L.

Família: Asteraceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Cólica menstrual, diarreias, flatulência, digestivo, febre, gota	Inflorescência	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de inflorescência em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá de quatro em quatro horas.
	Toda a planta seca	Tintura: preparar com uma xícara (cafezinho) da planta picada para cinco xícaras (cafezinho) de álcool. Tomar 10 gotas em meia xícara de água duas vezes ao dia.
Cálculo renal	Inflorescência	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de inflorescência em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá de 2 vezes ao dia.

Nome popular: Nirá

Outros nomes: Alho japonês

Nome científico: *Allium tuberosum*

Família: Alliaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Dores abdominais, hematêmese (vômito com sangue)	Folhas frescas	Suco: bater e coar 1 medida de nirá com 5 medidas de água e tomar 2 xícaras (café) ao dia.
		Usar na alimentação como tempero ou em tortas e refogados.

Nome popular: Orégano

Outros nomes: ouregão, manjerona baiana, manjerona selvagem, mangerona rasteira

Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Família: Labiatae (Lamiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Má digestão, cólicas menstruais	Folhas e flores secas	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas ou flores picadas em meio litro de água. Tomar de uma a duas xícaras de chá após as refeições. Tempero: folhas trituradas. (colocar nos alimentos).

Nome popular: Ora pro nóbis

Outros nomes: carne de pobre

Nome científico: *Pereskia aculeata*

Família: Cactaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Anemia (desnutrição)	Folhas verdes ou secas	Ingerir preparados em feijão, saladas, refogados, sopas, sucos.

Nome popular: Peixinho

Outros nomes: orelha de coelho, tambari

Nome científico: *Stachys lanata*

Família: Lamiaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Ameniza irritação na faringe e acalma a tosse. Usado na alimentação	Folhas verdes	Infusão: preparar o chá com uma xícara (cafezinho) de folhas em meio litro de água. Tomar uma xícara de chá 3 vezes ao dia e pode fazer gargarejo. Ingerir em preparo à milanesa.

Nome popular: Pimenta Malagueta

Outros nomes: pimenta, malagueta, pimenteira, piri-piri

Nome científico:

Capsicum frutescens L

Família: Solanaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Ajuda a acelerar o metabolismo	Fruto	Comer fruto em pratos prontos, ou usar na culinária.

Nome popular: Poejo¹

Outros nomes: hortelã-pimenta-mansa, hortelã-dos-Açores, poejo real, erva-de-São Lourenço, menta selvagem

Nome científico: *Mentha pulegium L.*

Família: Lamiaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Expectorante, enjoo, cólica, insônia, ventosidade, acidez e ardor no estômago, calmante	Planta toda	Infusão: 1 xícara de planta fresca em meio litro de água fervente, deixar tampado por 5 a 10 minutos. Tomar 1 a 2 xícaras por dia.

Nome popular: Salsa

Outros nomes: salsinha

Nome científico:

Petroselinum crispum (Mill.) A.W.Hill

Família: Umbelliferae (Apiaceae)



¹ O uso contínuo ou em grandes quantidades, causa danos ao fígado.

Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurética, emenagoga, digestiva, cólicas	Raízes	Infusão: preparar o chá com 1 xícara (cafezinho) de raízes picadas em 1 litro de água. Tomar uma xícara de chá 2 vezes ao dia de preferência, uma em jejum e outra a tarde.
Regulador do fluxo menstrual	Sementes	Tintura: maceração de 1 colher (chá) de sementes 1 litro de vinho branco durante 10 dias e tomar um cálice duas vezes ao dia.

Nome popular: Serralha

Outros nomes: serralhinha

Nome científico:

Sonchus oleraceus L.

Família: Compositae
(Asteraceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Anemia, fraqueza, problemas hepáticos e biliares	Folhas e talos	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de folhas e talos picados em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) três a quatro vezes ao dia. Comer em saladas.
Feridas, eczemas	Folha fresca	Cataplasma: pilar 3 colheres (sopa) folhas frescas picadas, adicionar uma colher (sopa) de glicerina, misturar bem, até formar uma pasta, colocar em uma gaze e aplicar sobre o local infectado de duas a três vezes ao dia.

Nome popular: Taioba

Outros nomes: orelha de macaco, mangarito grande

Nome científico:

Xanthosoma sagittifolium (L.)

Família: Araceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Anemia	Folhas frescas	Refogado. Por conter oxalatos de cálcio pode causar coceira e irritação na garganta se for consumida crua.

Nome popular: Taro (Inhame)

Outros nomes: inhame, taiá, cará

Nome científico:

Colocasia esculenta (L.) Shott

Família: Araceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Depurativo do sangue, anemia	Raíz	Comer inhame cozido, em sopa, com carne ou com melado.

Nome popular: Tomilho

Outros nomes: timo

Nome científico: *Thymus vulgaris* L.

Família: Labiatae (Lamiaceae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Desobstrução das vias respiratórias, resfriado, tosse e gripe	Folhas e inflorescência	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de material picado em meio litro de água. Tomar uma xícara (chá) duas a três vezes ao dia.
Fortalecer cabelo (queda)	Folhas e inflorescência	Infusão: preparar o chá com uma xícara (café) de material picado em 1 xícara (chá) de água. Aplicar sobre o couro cabeludo por 15 minutos.

Nome popular: Vinagreira

Outros nomes: azedinha, caruru-guiné, quiabo azedo, quiabo de angola, quiabo róseo, rosela, pampoula

Nome científico:

Hibiscus sabdariffa L.

Família: Malvaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Diurético	Folhas e raízes	Decocção: em meio litro de água colocar uma xícara de (café) de folhas e raízes picadas, deixar cozinhar por cinco minutos. Tomar durante o dia.
Febre	Flores	Infusão: com uma xícara de (chá) de água e uma colher de (sopa) de flores. Tomar uma xícara de (chá) de duas a três vezes ao dia.

PLANTAS TÓXICAS

É comum nos depararmos em nossos quintais, nas ruas, nos bairros e até mesmo dentro de casa com plantas tóxicas que são consideradas medicinais ou ornamentais que podem se tornar risco de intoxicação para o homem. Os princípios ativos encontrados em plantas tóxicas são capazes de causar irritações cutâneas, quando tocadas e graves intoxicações, quando ingeridas.

Todas as plantas possuem princípios ativos (substâncias existentes nas plantas que podem ser benéficos ou maléficos para pessoas) em maior ou menor grau, por isso é necessário ter cuidado com o manuseio. É importante plantar e consumir apenas aquilo que se conhece para não correr risco de plantar e consumir algo que pode ser prejudicial à saúde. Ao plantar alguma planta tóxica manter longe principalmente de crianças e animais domésticos. Caso aconteça algum acidente, guardar a planta para identificação e buscar o mais rápido a orientação médica.

Nome popular: Alamandra

Outros nomes: Oleandro, lou-ro-rosa, rodendro

Nome científico:

Allamanda cathartica L

Família: Apocynaceae



Riscos

Planta ornamental tóxica, usada na medicina popular, mas requer muito cuidado, porque pode acarretar distúrbios gastrintestinais intensos caracterizados por náuseas, vômitos, cólicas abdominais e diarreia.

Nome popular: Arnica de Jardim¹

Outros nomes: arnica silvestre, arnica brasileira macela miúda, solidago, espiga de ouro

Nome científico: *Solidago chilensis* Meyen

Família: Asteraceae (Compositae)



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Contusões, pancadas, torções, dores musculares, hematomas e dores nas juntas.	Folhas secas	Cataplasma ou compressa: preparar o chá com das xícaras (cafezinho) de folhas picadas em meio litro de água. Deixar esfriar e aplicar de três a quatro vezes por 15 minutos ou mais vezes se necessário.

Nome popular: Arruda²

Outros nomes: ruta, arruda fedorenta, arruda de jardins

Nome científico: *Ruta graveolens* L.

Família: Rutaceae



Uso popular	Parte usada	Modo de usar
Repelente (pulgas e percevejos)	Galhos com folhas	- Varrer a casa com os galhos; - Colocar embaixo dos colchões; - Queimar a parte aérea, em forma de defumação.

¹ Existem as literaturas que falam do seu uso popular interno, mas não é recomendável, por ser considerado tóxico. Seu uso interno só deve ser feito com estrita indicação e acompanhamento médico.

² Planta abortiva. O sumo muito forte pode causar comichão nas mãos, em contato com a pele pode causar irritação. Em caso de consumo de dose elevada pode causar envenenamento, a princípio causa grande agitação, secura da garganta, calor mordicante no interior da boca, e depois bocejos e torpor do sistema nervoso.

Nome popular: Bico de papagaio

Outros nomes: rabo de arara, papagaio, poinsetia, flor-de-Natal, estrela de belém, flor-de-São-João, folha de sangue

Nome científico:

Euphorbia pulcherrima Willd.

Família: Euphorbiaceae



Riscos

Planta ornamental, usada popularmente em decoração no Natal. Tem látex e pode causar lesão na pele e mucosas.

Nome popular: Comigo-ninguém-pode

Outros nomes: aninga-pará, cana-muda

Nome científico:

Dieffenbachia amoena Bull.

Família: Araceae



Riscos

1. A ingestão e o contato podem causar sensação de queimação, inchaço dos lábios, boca e língua, náuseas, vômitos, diarreia, salivação abundante, dificuldade de engolir e asfixia;
 2. O contato com os olhos pode provocar irritação e lesão da córnea
-

Nome popular: Espirradeira

Outros nomes: oleandro, louro-rosa, rodendro

Nome científico: *Nerium oleander* L.

Família: Apocynaceae



Riscos

Ao ser ingerida causa: dor, queimação, náuseas, vômitos, cólicas abdominais, diarreia, manifestações neurológicas com cefaleia, tonturas, confusão mental e distúrbios visuais.

Distúrbios cardiovasculares: arritmias, bradicardia, hipotensão.

Nome popular: Pinhão roxo

Outros nomes: pinhão-de-purga, pinhão-paraguaio, pinhão-bravo, pião, pião-roxo, mamoninho

Nome científico:

Jatropha gossypifolia L.

Família: Euphorbiaceae



Riscos

Não deve fazer o uso oral de preparações caseiras dessa planta por causa de suas propriedades tóxicas. A ingestão do fruto e da planta causa náuseas, vômitos, cólicas abdominais, diarreia mucosa e até sanguinolenta, dispneia, arritmia e parada cardíaca.

Referências

- ACCORSI, W.R.; Barros, M.A.A.; ROCHELLE, L.A. **Apontamentos sobre plantas tóxicas e medicinais**. Piracicaba-SP: Esc. Sup. Agric. Luiz de Queiroz. Dept. de Botânica; 1982. 101 p.
- CARIBÉ, José; CAMPOS, José Maria. **Plantas que ajudam o homem**. 6. ed. São Paulo: Cultrix, 1991. 201 p.
- EMATER-DF. **Remédios caseiros**. 2. ed. Brasília, 1988. 53 p.
- FRANCO, Lellington Lobo. **As sensacionais 50 plantas medicinais + algas**. Volume II. Curitiba: Lobo Franco, 2001. p.185-186
- GOMES, Marcos. **As plantas da saúde**. 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2002. 265 p.
- GONSALVES, Paulo Eiró. **Alimentos que curam** 7. ed. São Paulo: IBRASA, 2004. 248 p.
- LORENZI, Harri.; SOUZA, Hermes Moreira de. **Plantas ornamentais no Brasil**. São Paulo: Plantarum, 2008. 1088 p.
- LUCENA, Ailton Guilherme. **Curso de Fitoterapia**. Brasília; 2005.
- MARCHESE, J. A.; FIGUEIRA, G. M. O uso de tecnologias pré e póscolheita e boas práticas agrícolas na produção de plantas medicinais e aromáticas. **Rev. Bras. Pl. Med.**, Botucatu, v. 7, n. 3, p. 86-96, 2005. Disponível em: <http://www.fitoterapicos.ufpa.br/artigos/gnosia/Boas_praticas_producao_pm.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2015.
- MATOS, Francisco José de Abreu Matos, et al. **Plantas tóxicas: estudo de Fitotoxicologia Química de plantas brasileiras**. São Paulo: Instituto Plantarum, 2011. 247 p.
- PANIZZA, Sylvio. **Plantas que curam: cheiro de mato**. 20. ed. São Paulo: IBRASA, 1997. p. 187-188
- REIS, H. H. T.; et al. **Como utilizar plantas medicinais**. Goiânia: Sistema Único de Saúde (MS), 1992 74 p.

Emater-DF Escritório Central

Parque Estação Biológica - Ed. EMATER-DF - CEP 70.770-915 -
Brasília - DF

Telefone: (061) 3311-9330

www.emater.df.gov.br | e-mail: emater@emater.df.gov.br

Alexandre de Gusmão

Fone: 3540-1916 Fax: 3540-1280
alexandregusmao@emater.df.gov.br

Brasília (CEASA)

Fone/Fax: 3363-1938
brasilia@emater.df.gov.br

Brazlândia

Fone: 3391-1553 Fax: 3391-4889
brazlandia@emater.df.gov.br

Ceilândia

Fone: 3471-4056 Fax: 3373-3026
ceilandia@emater.df.gov.br

CENTRER - Centro de Capacitação

Fone/Fax: 3467-6318
centrer@emater.df.gov.br

Gama

Fone: 3556-4323
gama@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Cristalina-GO

Telefone: 8525-6672
cristalina@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Formosa-GO

Telefone: 9381-7583
formosa@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Padre Bernardo-GO

Telefone: 8401-2182
padrebernardo@emater.df.gov.br

Gerência de Projetos Estratégicos Leste

Fone: 9145-7672
emater.pipiripau@emater.df.gov.br

Gerência Regional Leste

Fone: 3388-9956
regionalleste@emater.df.gov.br

Gerência Regional Oeste

Fone: 3385-9043 Fax: 3385-9042
regionaloeste@emater.df.gov.br

Jardim

Núcleo Rural Jardim, DF 285
Fone: 3501-1994
jardim@emater.df.gov.br

PAD/DF

Fone: 3339-6516 Fax: 3339-6559
emater.paddf@emater.df.gov.br

Paranoá

Fone: 3369-1327 Fax: 3369-4044
paranoa@emater.df.gov.br

Pipiripau

Fone: 3501-1990
emater.pipiripau@emater.df.gov.br

Planaltina

Fone: 3389-1861 Fax: 3388-1915
planaltina@emater.df.gov.br

Rio Preto

Planaltina-DF - Fone: 3501-1993
riopreto@emater.df.gov.br

São Sebastião

Fone: 3339-1556 Fax: 3335-7582
saosebastiao@emater.df.gov.br

Sobradinho

Fone: 3591-5235
sobradinho@emater.df.gov.br

Tabatinga

Fone/Fax: 3501-1992
tabatinga@emater.df.gov.br

Taquara

Fone: 3483-5953 Fax: 3483-5950
taquara@emater.df.gov.br

Vargem Bonita

Fone: 3380-2080 Fax: 3380-3746
vargembonita@emater.df.gov.br



Secretaria de Agricultura,
Abastecimento e
Desenvolvimento Rural



GOVERNO DE
BRASÍLIA

Ministério do
Desenvolvimento Social e
Combate à Fome

Apoio

