



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

COMO IDENTIFICAMOS UMA PLANTA

Quando falamos de uma planta, geralmente usamos o nome popular, mas uma mesma planta pode ser conhecida por diferentes nomes dependendo do lugar onde ela se encontra, por exemplo, a Erva de Santa Maria é conhecida no nordeste do Brasil por Mastruz. Às vezes, plantas diferentes recebem o mesmo nome, o que pode causar graves confusões, por exemplo a Espinheira Santa também é conhecida como Cancerosa e é uma planta com baixa toxicidade, entretanto existe outra planta conhecida também como Cancerosa ou Leiterinha que é tóxica e seu látex (“leite” que sai quando os galhos ou folhas são retirados) pode causar queimaduras quando em contato com a pele.



Nome Popular: Cancerosa ou Espinheira Santa
Nome Científico: *Maytenus ilicifolia*



Nome Popular: Cancerosa ou Leiterinha
Nome Científico: *Philibertia cuspidata*

As plantas também podem ser conhecidas pelo nome científico, neste caso cada planta tem um só nome científico, que é escrito em latim e é composto por duas partes: a primeira é o gênero e a segunda a espécie, depois vem o nome do autor do nome, que é aquele que identificou a planta pela primeira vez.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Assim, a Espinheira Santa pode Ter mais de um nome popular, mas só tem um nome científico que é:



Neste curso apresentamos fichas técnicas das frutas, ervas e temperos e nelas vemos o nome popular pelo qual elas são mais conhecidas e o nome científico. Quando adquirimos um chá no supermercado ou na farmácia, vamos ver na embalagem o nome popular e o nome científico, por isso toda vez que formos buscar informações sobre uma planta, devemos procurar sempre pelo nome científico, desta forma evitaremos confusões. Quando houver dúvidas procure o Departamento de Botânica de uma Universidade.

Atenção!

✓ Não faça uso de uma planta como remédio, sobretudo se for ingeri-la, sem ter certeza de que de fato se trata da espécie recomendada. Uma planta medicinal deve ser utilizada, somente quando for bem conhecida. Nunca utilize plantas desconhecidas ou de identidade duvidosa, pois podem ocorrer acidentes graves.

✓ Certifique-se! Procure conhecer bem as plantas antes de decidir incorporar à sua farmácia familiar. Pergunte, estude, questione, até ter certeza!

PARTE USADA E ÉPOCA DE COLETA

Uma planta é um ser vivo e por isso está constantemente produzindo substâncias que, na planta, cumprem uma função e quando usadas nas pessoas podem ajudar a curar uma doença. Estas substâncias que apresentam atividade farmacológica são chamadas de princípios ativos. Nem sempre os princípios ativos responsáveis pela atividade da planta são conhecidos, embora sua atividade possa ser comprovada cientificamente.

Por ser viva, a planta está sujeita à ação do ambiente (luz, água, temperatura, solo e altitude) e pode mudar sua composição, deixando de produzir alguns princípios ativos ou produzindo-os em maior ou menor quantidade.

É necessário saber em que parte da planta há maior quantidade dos princípios ativos e em que época do ano que esta parte deve ser coletada. Nas fichas técnicas das frutas, ervas e temperos indicamos a parte a ser utilizada, às vezes uma mesma planta pode apresentar princípios ativos diferentes, dependendo da parte utilizada e portanto tem indicação



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

diferente. Por exemplo, a casca do fruto da Romã é indicada tem ação antisséptica, já a casca do caule tem ação contra a solitária (*Tenia solium*).

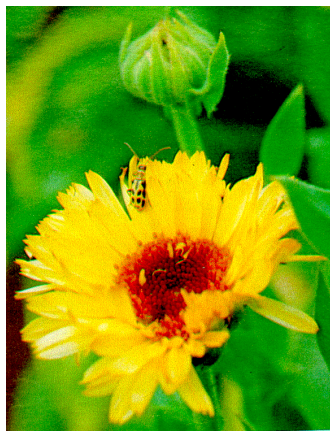
Coletamos a parte da planta quando seu metabolismo faz com que a quantidade de princípios ativos esteja maior naquela parte.

De uma forma geral a coleta de:

- Folhas: devem ser antes da floração, quando começam a despontar os primeiros botões;



- Flores: quando abrirem-se completamente, deve-se observar quando as abelhas estão indo na flor, pois depois da polinização a flor já começa a "virar" fruto e os princípios ativos podem se deslocar;





Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

- Raízes ou rizomas: no final do período de crescimento (outono);



- Frutos: quando estiverem completamente desenvolvidos, no início da maturação;
- Sementes: espera-se o final do ciclo da planta, quando elas estão prontas para serem semeadas;
- Cascas do tronco: devem ser retiradas na época mais seca, pois no período de chuva elas acumulam muita água;
- Partes aéreas (que ficam acima do chão): coleta-se a planta toda quando estiver no início da floração com os primeiros botões e não arrancamos a raiz;

Atenção!

- Quando coletamos folhas, nunca tirar mais da metade das folhas existentes na planta. Quando coletamos flores, frutos e sementes, deixar uma quantidade tal que permita a multiplicação da espécie. Quando coletamos cascas, nunca coletar ao redor do tronco, somente em um dos lados;
- Não devemos coletar plantas com doenças (manchas, fungos, etc.) ou com insetos, pois podem ser prejudicial a nossa saúde;





Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

- Devemos utilizar ferramentas adequadas, para que não prejudiquemos a planta coletada e nem a que fica viva (pois facilita a cicatrização do corte). Usamos tesoura para folhas, flores e frutos, facão para as cascas, pá para as raízes que devem ser retiradas inteiras, quando possível
- Quando não houver muita quantidade de planta no lugar da coleta, devemos coletar somente uma quantidade que permita que a planta se desenvolva e continue se multiplicando;
- Local de coleta das frutas, ervas e temperos deve ser limpo, longe de indústrias, de esgotos, de ruas por onde passem muitos carros, pois as plantas podem estar contaminadas. Também não devem ser consumidas aquelas em que foram aplicados defensivos agrícolas.
- Devemos trocar o local de coleta de um ano para outro, para que as plantas tenham tempo de recuperar-se;
- O material colhido não deve ser amontoado, pois pode causar o emboloramento e não deve ser colocado diretamente no chão;



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Ficha Técnica das Plantas

2ª parte

Boldo Nacional

Nome científico:

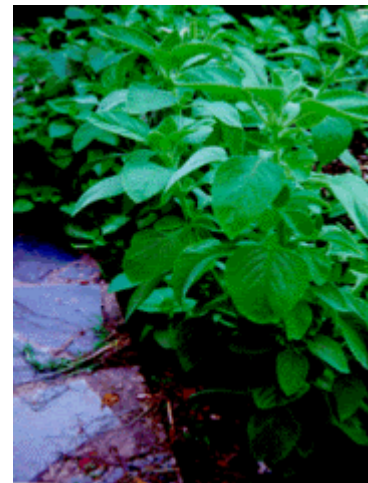
Plectranthus barbatus Andr.

Nomes Populares:

Malva Santa, Sete Dores, Boldo, Boldo de jardim; Boldo Silvestre, Malva Amarga, Sete Sangrias, Boldo Brasileiro.

Toxicidade:

Grandes doses ou uso prolongado causa irritação gastrointestinal e elevação da pressão arterial.



Indicação	Forma de uso	Posologia
<ul style="list-style-type: none">- Anti-ácido,- Anti-ulcerosa,- Má digestão;- Azia, mal-estar gástrico,- Ressaca Estimulante da digestão	Infusão: 4 a 6g das folhas frescas ou 1 a 3g de folhas secas em xícara de água fervente. Maceração. Triturar 2 a 3 folhas verdes (4 a 6g) em 1 xícara de água.	Toma-se, opcionalmente, 2 a 3 xícaras do chá, adoçado ou não.



Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Camomila

Nome científico:

Matricaria recutita L. Rauschert.,

Nomes Populares:

Matricaria, manzanilha

Toxicidade:

O contato prolongado e repetido com a planta pode ocasionar dermatite de contato.



Indicação	Forma de uso	Posologia
<ul style="list-style-type: none">- Gengivite- Aftas- Dor de garganta	Bochecho e gargarejo: usar o infuso Infusão: 2 colheres de chá de flores em 1 xícara de água fervente.	3 vezes ao dia 1 xícara de chá, 3 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Indigestão- Enjôos- Gases intestinais- Dor de barriga	Infusão: como citado acima	1 xícara 3 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- inflamadas- Ferimentos- Eczemas- Assaduras- Queimaduras- Acne- Conjuntivite	Banho: usar o infuso após esfriar Compressa: usar o infuso após esfriar Pomada Óleo	4-5vezes ao dia Aplicar 4 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Hemorróidas	Banho: usar o infuso após esfriar.	4-5vezes ao dia



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Coentro

Nome científico:

Coriandrum sativum L.

Toxicidade:

O óleo essencial em altas doses pode provocar convulsões



indicação	Forma de uso	Posologia
Digestivo, carminativo, dor no estômago, cólica intestinal e cólica menstrual	Salada: usado como tempero 6 g de folhas frescas Infusão Tintura: 100 g de folhas frescas em 500 ml de álcool diluído (2 partes de álcool puro e 3 partes de água)	2 x/dia 1 xícara 3 x/dia após as refeições 1 colher de chá 1 x /dia
Dores articulações/ Dores musculares	Óleo Pomada	Aplicar no local 3 x/dia
Diurética/ Hipoglicemiante	Infusão	1 xícara 3x/dia



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Erva Cidreira

Nome científico:

Lippia alba (Mill.) N. E. Br.

Nomes populares:

Falsa Melissa, Erva Cidreira Brasileira, Chá da Febre, Cidreira, Salva Limão, Sálvia, Sálvia da Gripe.



Toxicidade:

Não apresenta toxicidade até o momento, na literatura consultada.

Indicação	Forma de uso	Posologia
- Dor de barriga	Infusão: 10 folhas (4g) numa xícara de água	Tomar quando necessário
- Digestivo	Infusão	Tomar após da refeição
- Resfriado, bronquite, infecções respiratórias	Tintura: 100g de folhas para meio litro de álcool diluído (3 partes de álcool e 2 partes de água) Inalação: usar o infuso	Massagear sobre o peito 1 vez ao dia Fazer inalação 1 vez ao dia
- Calmante - Insônia	Tintura	1 colher de chá 3 vezes ao dia
- Pós parto	Infusão	Após esfriar o chá, fazer banho de assento



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Erva Doce

Nome científico:
Pimpinella anisum L.

Nome Popular:
Anis-verde



Toxicidade:

O extrato alcoólico pode ser abortivo, provocar alterações e distúrbios no feto, causar irritação e vermelhidão na pele e ainda convulsões em crianças por isso deve ser usado com cuidado.

Indicações	Forma de uso	Posologia
<ul style="list-style-type: none">- Digestivo- Gases intestinais- Laxante .	Infusão: 1 g do fruto em 1 xícara de água fervente	1 xícara após as refeições.
<ul style="list-style-type: none">- Expectorante, tosse e contra asma e bronquite- Calmante	Infusão	1 xícara, 3 vezes ao dia.
<ul style="list-style-type: none">- Acne, ferimentos	- Banho: usar o infuso no local afetado	3 vezes ao dia



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Goiabeira

Nome científico:

Psidium guajava L

Nome Popular:

Araça-Goiaba, Araça-Guabá, Araçú-Guaçú, Araçú-Uaçu, Guaiaba-vermelha, Guaiava

Toxicidade:

A presença de taninos desaconselha o uso prolongado desta planta internamente, pois pode ocasionar distúrbios por má absorção alimentar.



Indicação	Forma de uso	Posologia
Disenteria, diarreia	Infusão: 30 g das folhas novas para 500 ml de água	Tomar 1 à 2 xícaras de chá por dia.
Feridas na boca, gengivite, dor de garganta, sapinho	Bochecho e gargarejo: usar a infusão	Bochechar ou fazer gargarejo 2 a 3 vezes ao dia. Tomar 2 xícaras de chá por dia.
Ferimentos na pele	Banho: usar o infuso no local afetado	Lavar a ferida 3 vezes ao dia.
Candidíase vaginal, tricomoníase	Banho	Fazer banho 3 vezes ao dia