



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU
SECRETARIA DE AGRICULTURA



PLANTAS MEDICINAIS



GUIA DE IDENTIFICAÇÃO E USO



"JAHU CAPITAL DO CALÇADO FEMININO"

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o consumo de fitoterápicos aumentou em todo o mundo. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que cerca de 80% da população mundial faz uso de algum tipo de erva na busca de alívio de alguma sintomatologia dolorosa ou desagradável. Desse total, pelo menos 30% deu-se por indicação médica. A utilização de plantas medicinais, tem inclusive recebido incentivos da própria OMS. Alguns fatores contribuíram para este aumento, como o alto custo de remédios sintéticos e a resistência dos patógenos dos medicamentos.

As plantas medicinais, que têm avaliadas as suas eficiências terapêuticas e a segurança do uso, dentre outros aspectos, estão cientificamente aprovadas a serem utilizadas pela população nas suas necessidades básicas de saúde, em função da facilidade de acesso, do baixo custo e da compatibilidade cultural com as tradições populares. Uma vez que as plantas medicinais são classificadas como produtos naturais, a lei permite que sejam comercializadas livremente, além de poderem ser cultivadas por aqueles que disponham de condições mínimas necessárias.

Por essas razões é que trabalhos de difusão e resgate do conhecimento de plantas medicinais vêm-se difundindo cada vez mais, principalmente nas áreas mais carentes. Para a Organização Mundial de Saúde - OMS, saúde é: “Um bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença”. O uso de plantas medicinais como prática alternativa pode contribuir para a saúde dos indivíduos, mas deve ser parte de um sistema integral que torne a pessoa realmente saudável e não simplesmente “sem doença”.



ARRUDA

Ruta graveolens – Família: Rutáceas



Propagação: É feita por sementes e estacas.

A arruda é uma planta de nome científico *Ruta graveolens* pertencente à família das Rutáceas. Ela é cultivada em diversas partes do mundo. Com flores amarelas, haste lenhosa e caracterizada por seu cheiro forte.

É uma planta medicinal com propriedades anti-inflamatórias, vermífugas e analgésicas, que ajuda no tratamento de varizes, verminoses, conjuntivite, dor de dente e dor de cabeça. Esta planta é rica em compostos bioativos como rutina, arborinina e graveolina, que lhe conferem suas propriedades medicinais.

Benefícios:

- Regular a menstruação;
- Combater vermes;
- Tratar varizes;
- Combater sarna e piolho;
- Ajuda no tratamento da conjuntivite;
- Aliviar dores;
- Equilibrar a glicemia no sangue.



Chá de arruda

Ingredientes:

1 colher de chá (de 2 a 3 g) de folhas secas de arruda;
1 L de água.

Modo de preparo:

Numa panela, ferver a água e, em seguida, apagar o fogo. Adicionar as folhas de arruda, tampar a panela e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber em seguida. É recomendado beber até 1 xícara (de chá) desse chá por dia.

A ingestão de grandes quantidades de arruda pode causar intoxicações, tremores, convulsões, hemorragia, vômito, cólicas, diarreia, diminuição dos batimentos cardíacos.



ARARUTA

Maranta arundinacea – Família: Marantaceae



Propagação: A araruta é propagada geralmente por pedaços de rizoma. O ideal é usar rizomas pequenos, com cerca de 4 a 7 cm de comprimento.

Araruta (*Maranta arundinacea*) é uma planta tropical nativa da América do Sul, América Central, México e parte do Caribe. O pó ou farinha de araruta é extraído de uma parte da planta chamada rizoma, um caule subterrâneo com múltiplas raízes que armazenam seu amido e energia.

Pode ser consumida na forma natural, em ensopados ou sopas. Além disso, essa raiz também pode ser usada na forma de farinha e fécula em receitas, como bolos, pães, panquecas, biscoitos e mingaus.

Benefícios:

- Ajudar na prevenção da diabetes;
- Manter a saúde do intestino;
- Facilitar a perda de peso;
- Diminuir o colesterol;
- Fortalecer o sistema imunológico.



Mingau de araruta com frutas

Ingredientes:

1 colher de chá de açúcar mascavo;
1 colher de sopa de fécula de araruta;
1 xícara de leite, ou bebida vegetal (soja, coco ou amêndoa);
1 pitada de canela;
Frutas picadas a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, diluir bem o açúcar e a fécula de araruta no leite. Levar a mistura para cozinhar em fogo médio até ficar na consistência desejada, mexendo sempre. Após amornar, polvilhar com a canela e adicionar frutas picadas.

A araruta é segura para todas as pessoas e não possui contraindicações. No entanto, a nutricionista recomenda observar possíveis reações, alergias ou sensibilidades após o consumo.



CAVALINHA

Equisetum giganteum L. - Família: Equisetaceae



Propagação: A cavalinha se propaga naturalmente por meio de esporos, e as pequenas mudas plantas também podem ser desenterradas e replantadas em outro lugar.

A cavalinha é uma planta fitoterápica, cujo nome verdadeiro é *Equisetum arvense* e que foi conhecida anteriormente como Equiseto. Ela recebeu esse nome popular porque seu caule se assemelha à cauda de um cavalo.

A associação dos minerais da cavalinha e dos compostos saponinos funciona como uma "drenagem linfática natural", por conta do potencial antioxidante dessa combinação, ela neutraliza radicais livres e elimina o excesso de água no organismo. Além disso, a cavalinha também tem efeito anti-inflamatório, evitando doenças sistêmicas e reumáticas.

Benefícios:

- Efeito diurético;
- Evita algumas cardiopatias;
- Previne contra cálculos renais;
- Evita a diabetes;
- Favorece a elasticidade da pele (pela manutenção do colágeno);
- Auxilia no tratamento de fraturas;
- Auxilia no tratamento da osteoporose.



Como fazer chá de cavalinha

Aqueça 200 ml de água filtrada até começar a formar as primeiras bolhas, sem ferver;
Acrescente 1 colher de sopa de talo seco de **cavalinha**; mexa bem;
Tampe a caneca e deixe de molho por 5 minutos;
Coe numa xícara;

Devido ao efeito diurético, pessoas com insuficiência renal não devem tomar o chá de cavalinha, assim como quem tem insuficiência cardíaca.



BÁLSAMO

Sedum dendroideum – Família: Crassulaceae



Propagação: A propagação do bálsamo por estacas de ramos.

O bálsamo, cientificamente chamado de *Sedum dendroideum*, é uma planta suculenta da família das crassuláceas. Por ser uma suculenta, o bálsamo é sensível ao encharcamento e muito resistente à seca, tolerando também geadas.

O uso do bálsamo depende do tipo de tratamento desejado, podendo ser utilizado externa ou internamente. Para uso externo, o bálsamo pode ser macerado até se tornar uma pasta. Em seguida, deve ser aplicado sobre a área afetada. Já para o uso interno, ele pode ser ingerido cru, em saladas, ou como chá.

Benefícios:

- Efeito Anti-Inflamatório;
- Ajuda a controlar a glicemia;
- Proteção ao estômago;
- Saúde da pele;
- Indicado para lesões na pele e em órgãos internos.



Suco de bálsamo

Ingredientes:

10 folhas de bálsamo lavadas em água corrente e limpa;

1 ½ copos de água filtrada;

Adoçante, açúcar ou mel a gosto para adoçar (opcional).

Modo de preparo:

Coloque as folhas de bálsamo e a água filtrada no liquidificador;

Em seguida, bata por alguns segundos;

Por fim, transfira para um copo, jarra ou garrafa e adoce.

O bálsamo não possui nenhuma contraindicação apontada pelos nutricionistas e estudiosos, é uma opção de remédio natural. Mas é melhor não consumir mais de 10 folhas por dia, já que o excesso pode causar desconforto intestinal ou até diarreia.



CAPIM-SANTO

Cymbopogon citratus – Família: Poaceae



Propagação: Por divisão de touceiras.

O capim-santo, também conhecido como capim-limão ou capim-cidreira (por ser comumente confundido com a erva-cidreira), é uma planta medicinal com inúmeros benefícios para a saúde. Originário da Índia, ele é amplamente cultivado em países de clima tropical e subtropical e se desenvolve bem em praticamente todo o Brasil.

O capim-santo tem um aroma parecido com o limão e pode ser encontrado na forma fresca ou seca, em feiras e supermercados, sendo usado no preparo de chás, compressas, sucos, bolos ou geleias. Já o óleo essencial da planta é comercializado em lojas de produtos naturais e pode ser usado como cicatrizante.

Benefícios:

- Ajudar na perda de peso;
- Ajudar no tratamento da gastrite;
- Aliviar dores;
- Diminuir colesterol LDL;
- Auxiliar no controle da pressão arterial;
- Prevenir o câncer;
- Combater insônia e ansiedade;



Chá de capim-santo

Ingredientes:

1 colher de sopa de folhas frescas de capim-santo;

1 xícara de água fervente.

Modo de preparo:

Colocar as folhas frescas picadas numa xícara e cobrir com água fervente. Tampar, deixar descansar por 5 a 10 minutos, coar e beber em seguida.

O uso do capim-santo não é indicado para mulheres que estejam grávidas ou amamentando. Assim como não pode ser usado por crianças com menos de 18 anos, pessoas com doenças no coração, rins ou fígado.



BOLDO

Cymbopogon winterianus e *Cymbopogon nardus* – Família: *Poaceae*.



Propagação: Ocorre pelo plantio de um dos ramos da planta, pois apresenta fácil pegamento.

O chá de boldo é muito utilizado como remédio caseiro para problemas do fígado e alterações digestivas, incluindo má digestão, gastrite e gases intestinais. Isso acontece porque o boldo é rico em boldina, ácido rosmarínico e forscolina, substâncias com propriedades medicinais digestivas, antiespasmódicas, estimulantes do fígado e calmantes.

Esse chá pode ser preparado utilizando as folhas frescas do boldo brasileiro, também conhecido como falso boldo ou boldo da terra, e cujo nome científico é *Plectranthus barbatus*, mas também pode ser feito com as folhas secas do boldo do Chile ou boldo verdadeiro, da espécie *Peumus boldus* Molina.

Benefícios:

- Ajuda no tratamento de Gastrite;
- Azia ou sensação de queimação no estômago;
- Prisão de ventre;
- Excesso de gases intestinais;
- Cólicas intestinais;
- Intolerância alimentar;
- Ressaca;
- Vermes e infecções intestinais;
- Problemas do fígado, pois estimula a produção de bile pela vesícula biliar;
- Ansiedade;
- Dificuldade para dormir ou insônia;
- Cistite;
- Dor nas articulações;
- Má digestão;
- Reumatismo.

O chá de boldo deve ser usado com orientação de um médico ou fitoterapeuta, pois embora tenha vários benefícios, também possui alguns efeitos colaterais, incluindo intoxicação do fígado, náuseas, vômitos e diarreia, além de ser contraindicado para grávidas e pessoas com hepatite, pedra na vesícula ou pancreatite.



CAATINGA DE MULATA

Tanacetum parthenium – Família: Asteraceae



Propagação: Pode ser plantada a partir de sementes ou estaca.

A catinga de mulata (*tanacetum vulgare*), conhecida popularmente por Erva de São Marcos, Tanaceto e Atanásia.

É uma planta que pode ser utilizado por adultos e crianças através de uso externo e em forma de chá. Seu uso é indicado como vermífida, mas também possui outras propriedades medicinais. Planta com sabor neutro que deve ser tomado sem adição de açúcar.

Benefícios:

- Forte herbicida;
- Auxilia o combate das dores reumáticas;
- Combate de insetos em geral, principalmente os piolhos;
- Regularização do ciclo menstrual;
- Problema nos Renais;
- Controle da epilepsia e taquicardia;
- Combate de furúnculos e feridas;
- Controle de asma e bronquite.

Chá de catinga de mulata

Ferva 1 litro de água e adicione após fervura 2 colheres de sopa de erva em um recipiente. Tampe o recipiente e deixe abafar por 10 minutos, será o tempo suficiente para infusão estar pronta. Passe o chá em uma peneira de forma que fique somente o líquido para ingestão. A dosagem recomendada diária é de 2 a 3 xícaras no máximo.

Compressa

Em casos de psoríase, furúnculos, feridas e piolhos a utilização recomendada é de forma externa, sendo passado o azeite por toda região afetada, deixando agir por alguns minutos e sendo retirado com água em abundância.

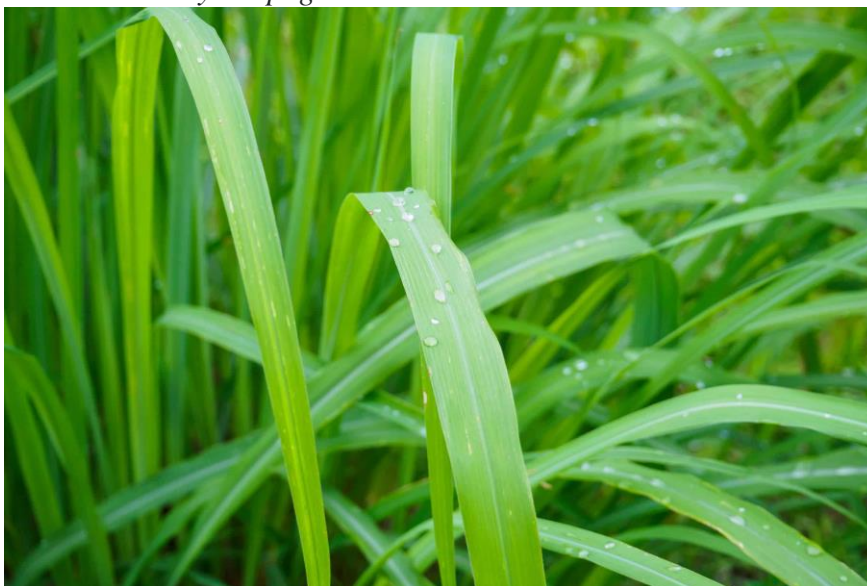


Não é recomendado para crianças até dois anos de idade e nem para mulheres que estão amamentando, por passar através do leite para o bebê e poder ocasionar uma intoxicação. É indicado o consumo de até três xícaras diárias. Sua super dosagem pode ocasionar vômitos, mal-estar, calafrios e até mesmo convulsões.



CITRONELA

Cymbopogon winterianus – Família: *Poaceae*.



Propagação: É por divisão de touceira, já que a citronela não produz sementes distintas. A citronela é uma planta medicinal rica em óleos essenciais, como o linalol, citronelol, citronelal, geraniol e cis-calameneno, com propriedades repelentes para insetos, aromatizadora, antibacteriana e calmante, sendo muito utilizada na confecção de cosméticos.

Pode ser cultivada no jardim ou em casa, em um vaso de plantas, para se aproveitar naturalmente os seus efeitos, mas, além disso, também se pode comprar seu óleo essencial já extraído para obter seus efeitos de forma mais prática e potente.

Benefícios:

- **Repelir insetos**, sendo uma boa forma natural de espantar mosquitos, como o *Aedes aegypti*, moscas e formigas;
- **Combater fungos e bactérias**, ajudando a manter a pele limpa e saudável;
- **Ajudar na cicatrização de feridas**, especialmente causadas por diabetes, devido ao efeito anti-inflamatório e antifúngico do seu óleo essencial;
- **Manter a casa perfumada e desinfetada**, quando usada na limpeza;
- **Facilitar o relaxamento**, através da aromaterapia, que também ajuda a manter a concentração e melhorar o humor.



As folhas de citronela são frequentemente usadas na culinária asiática para adicionar sabor e aroma a pratos como sopas, ensopados e marinadas. As folhas também podem ser usadas para fazer chás, sorvetes e sobremesas.

A citronela não deve ser usada por via oral, seja na forma de óleo essencial ou chá, e o seu óleo essencial não deve ser aplicado puro sobre a pele. Além disso, a citronela não deve ser usada por pessoas que tenham alergia à essa planta.



CONFREI

Symphytum officinale - Família: Boraginaceae



Propagação: É realizada por mudas pela divisão de touceiras ou pedaços de rizomas com 5 cm.

Confrei é uma planta medicinal, também conhecida como consóida, confrei russo, leite vegetal e língua de vaca, muito utilizada no tratamento de doenças dermatológicas, acelerando a cicatrização. O seu nome científico é *Symphytum officinalis* L. e pode ser comprada em algumas lojas de produtos naturais e em farmácias de manipulação e usada externamente, como adstringente, cicatrizante, emoliente, anti-inflamatório tópico, anti eczematoso e anti psoriático.

O confrei apenas está indicado para uso externo e serve para tratar inflamações, cicatrizes, fraturas, reumatismos, micoses, dermatites, espinhas, psoríase e eczemas.

Para fins terapêuticos são usadas as folhas e raízes do confrei, coletadas principalmente quando a planta está seca.



1. Compressas de confrei

Para preparar umas compressas de confrei, devem-se ferver 10 g de folhas de confrei em 500 mL de água e depois coar e colocar a mistura em uma compressa e aplicar sobre a região afetada.

2. Compressa para acne

Para preparar uma compressa para tratar a acne, deve-se colocar 50 g de consóida em 500 mL de água fria, deixar ferver durante 10 minutos e coar. De seguida, molhar um pano fininho nesse chá e aplicar na região que se deseja tratar.

Alguns dos efeitos colaterais que podem ocorrer com o uso do confrei incluem irritações gástricas, lesões no fígado ou aborto, caso seja ingerido.

O confrei está contraindicado para pessoas que apresentam hipersensibilidade a esta planta, na gravidez ou para mulheres em fase de lactação. Deve ser evitada em pessoas com doenças hepáticas e renais, câncer e em crianças. Além disso também não está indicada para uso interno.



DENTE DE LEÃO

Taraxacum officinale – Família: Asteraceae



Propagação: É feita pelas sementes dispersadas pelo vento ou levadas por animais. O nome Taraxacum deve-se a latinização da palavra que significa erva amarga em referência ao sabor das folhas. Em árabe significa chicória selvagem. Em grego significa inquieto, perturbado, uma planta que revoluciona, perturba a barriga, devido as suas propriedades laxativas.

Conhecida na medicina popular como dente-de-leão devido as suas folhas recortadas em forma de dentes agudos e curvos. É uma planta pequena de 35 cm de altura, com rizoma cônico, curto, ramificado e de sabor agridoce. As folhas são de sabor amargo, dentadas, que formam uma roseta, de onde se elevam os talos floridos amarelos.

Benefícios:

- Proteger o fígado;
- Prevenir doenças com o coração;
- Estimular a perda de peso;
- Ajuda a controlar a diabetes e favorecer a saúde gastrointestinal;
- Ajuda a prevenir o câncer;
- Ajuda no tratamento da gripe;
- Ação diurética;
- Prisão de ventre.



O dente-de-leão também pode ser usado na sua forma natural na culinária. Uma vez que é uma planta segura para consumo, o dente-de-leão pode ser utilizado para preparar saladas, sopas e até algumas sobremesas.

Possui contraindicações, não podendo ser utilizado por crianças menores de dois anos e pessoas que possuam obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal, gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares.



CARQUEJA

Baccharis trimera - Família: Asteraceae



Propagação: A propagação da carqueja é feita por estacas no local definitivo.

A carqueja é uma planta medicinal, da espécie *Baccharis trimera*, muito utilizada como remédio caseiro para regular a pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue, além de ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

O chá de carqueja, preparado com as hastes, é a forma mais utilizada para consumir a planta, que pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e algumas farmácias de manipulação. Outra forma de usar a carqueja é na forma de cápsulas.

Benefícios:

- Ajudar a controlar a glicemia;
- Diminuir a pressão arterial;
- Combater a retenção de líquidos;
- Fortalecer o sistema imune;
- Melhorar o funcionamento do fígado;
- Diminuir o colesterol ruim;
- Ajudar no combate a inflamações;
- Auxiliar no tratamento da gastrite;
- Ajudar a emagrecer;
- Combater vermes intestinais.



CHÁ DE CARQUEJA

Ingredientes

2 colheres de sopa de hastes de carqueja;
1 litro de água fervente.

Modo de preparo: Colocar as hastes da carqueja na água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Coar e beber até 3 xícaras por dia. Outra forma de usar a carqueja para obter seus benefícios, é utilizar a carqueja em cápsulas que pode ser tomada 1 cápsula de 300 mg, de 1 a 3 vezes por dia.

Embora tenha diversos benefícios para a saúde, o uso da carqueja também pode causar efeitos colaterais, principalmente quando é consumida em quantidade excessiva, além de ser contraindicada para mulheres grávidas ou em amamentação.



CHAPÉU-DE-COURO

Echinodorus grandiflorus – Família: Alismataceae



Propagação: Pode ser por meio de sementes ou por meio de brotos que partem do ramo principal.

O chapéu-de-couro é uma planta medicinal da espécie *Echinodorus grandiflorus*, rica em substâncias como flavonóides, diterpenos alcalóides e taninos, possuindo propriedade anti-inflamatória, antirreumática, diurética e hipotensora, sendo popularmente muito utilizada para o tratamento de artrite, infecção urinária ou problemas de pele, como furúnculo ou dermatite, por exemplo.

As partes utilizadas do chapéu de couro são as folhas ou as raízes, de onde são extraídas as substâncias ativas com propriedades medicinais para o preparo do chá ou cataplasma.

Benefícios:

- Artrite;
- Artrose;
- Gota;
- Infecção urinária;
- Pedra nos rins;
- Inflamação na bexiga;
- Prostatite;
- Doenças do fígado;
- Amigdalite;
- Faringite;
- Estomatite;
- Gengivite;
- Neuralgia;
- Hérnia;
- Dor de cabeça;
- Infecções de pele;
- Furúnculos;
- Eczemas;
- Dermatites.



Chá de Chapéu-de-couro

Ingredientes

- 20 g de folhas de Chapéu-de-couro
- 1 Litro de água

Modo de preparo: Ferver a água, desligar o fogo e acrescentar as folhas de chapéu-de-couro. Tapar e deixar descansar por cerca de 10 minutos. Coar, esperar amornar e beber cerca de 2 a 3 xícaras por dia.

O chapéu-de-couro quando consumido em excesso, pode causar diminuição excessiva da pressão arterial ou diarreia.



Erva - de – Santa - Maria

Dysphania ambrosioides – Família: Amaranthaceae



Propagação: A forma mais tradicional de propagação da Erva-de-santa-maria é através de suas minúsculas sementes, essas são amarelas de formato achatados. Uma das ações mais estudadas da planta é como vermífugo, tendo ação antiparasitária comprovada graças ao ascaridol, substância ativa presente na erva. Além disso, o epazote tem comprovadas propriedades antissépticas, podendo, portanto, ser utilizado no combate à proliferação de vírus e bactérias. Ainda em relação a doenças, a erva-de-santa-maria tem ação antiulcerosa, antimalárica, hipotensora e relaxante muscular.

Benefícios:

- Combater infecções bacterianas, virais e fúngicas;
- Equilibrar a pressão arterial;
- Melhorar a digestão;
- Reduzir inflamações;
- Fortalecer o sistema imunológico;
- Eliminar vermes intestinais.



Chá de Erva-de-santa-maria

Ingredientes:

1 colher de sopa de folhas secas
1 xícara de água fervente

Modo de preparo:

colocar 1 colher de sopa de folhas secas de mastruz numa xícara de água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Depois coar e beber 1/2 ou 1 xícara inteira de manhã por 3 dias.

A erva-de-santa-maria é contraindicado no caso de gravidez, amamentação e em crianças com menos de 2 anos. O mastruz é uma erva medicinal que pode ser tóxica, e a orientação médica é necessária para definir a dose recomendada.



GUACO

Mikania glomerata – Família: Asteraceae



Propagação: Por meio de estacas é a mais indicada para o guaco. Retire de segmentos saudáveis e grossos de uma planta maior as medianas ou basais, com três gemas – enterre duas e deixe uma para fora – e um par de meias-folhas – corte-as ao meio. A formação de mudas ocorre em dois ou três meses.

O guaco, também conhecido por guaco-liso, cipó-caatinga ou erva de cobra, é uma planta medicinal que contém diversas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, antioxidantes e antidiarreicas, podendo ser usado no tratamento de gripes e problemas respiratórios, como asma, bronquite e tosse, devido ao seu efeito broncodilatador e expectorante. Além disso, o guaco também possui propriedades antialérgicas, vasodilatadoras e anticoagulantes, sendo útil para tratar alergias, problemas cardiovasculares e circulatórios, como trombose, pressão alta e angina de peito, por exemplo.

Benefícios:

- Bronquite;
- Gripe;
- Asma;
- Tosse;
- Rouquidão;
- Garganta inflamada;
- Alergias;
- Febre;
- Trombose;
- Gastrite e úlceras;
- Falta de apetite;
- Doenças cardíacas;
- Infecção por bactérias, fungos e parasitas.



Chá de Guaco

Ingredientes:

3 gramas de folhas secas ou 5 gramas de folhas frescas de guaco;
150 ml de água fervida.

Modo de preparo:

Colocar as folhas de guaco na água fervida e deixar por 10 minutos. Depois, coar e beber até 3 vezes ao dia.

O guaco não é indicado para pessoas com alergia a essa planta, para pessoas com câncer, tuberculose, diabetes e doenças no fígado.



HORTELÃ

Mentha spicata – Família: **Lamiaceae**



Propagação: Por meio de pedaços do caule (estacas dos ramos) acomodados em bandejas contendo substrato orgânico.

A hortelã é considerada uma planta medicinal com propriedades analgésicas, digestivas, antigripais. O chá de hortelã, dessa maneira, torna-se um grande aliado na manutenção do bem-estar, da saúde e no combate dos sintomas de algumas doenças. É importante destacar que a planta é do gênero *Mentha*, que possui mais de 25 espécies diferentes. No Brasil, o mais comum é chamar de hortelã as variações da *Mentha piperita*, e de menta as da *Mentha spicata*.

As folhas de hortelã contêm óleos essenciais como mentol, mentona e limoneno, além de possuir antioxidantes, riboflavina, ácido fólico e vitaminas A, B6, C, K e E.

Benefícios:

- Melhora a digestão;
- Alivia a síndrome do intestino irritado;
- Ajuda a aliviar sintomas da asma e outros problemas respiratórios;
- Ajuda a aliviar sintomas de gripes e resfriados;
- Alivia coceira e irritações da pele;
- Melhora a saúde bucal;
- Alivia a dor;
- Alivia náuseas;
- Melhora a memória;
- Previne o câncer;
- Age como antibacteriano

Chá de hortelã para febre

O chá de folhas de hortelã, quando combinado com a laranja amarga, é bom para ajudar no tratamento da febre, porque promove o aumento do suor. Além disso, também é bom para problemas respiratórios, como tosse, asma, gripe, rouquidão, coriza e congestão nasal.

Ingredientes:

15 g de folhas de hortelã;
5 g de laranja amarga;
150 ml de água.

Adicionar 1 colher de sopa da mistura de folhas de hortelã com a laranja amarga na água fervente. Tampar e deixar repousar por 10 minutos e coar. Este chá pode ser bebido várias vezes por dia, e de preferência antes de deitar para aumentar o suor e diminuir a febre.



É contraindicada em pessoas com cálculos biliares, grávidas, mães em amamentação, bebês e crianças pequenas que ainda mamam.



MENTA

Mentha – Família: **Lamiaceae**



Propagação: Pode ser realizada tanto por estacas apicais como medianas.

A menta é uma planta da família *Lamiaceae*, que é nativa do Oriente Médio. Está entre as plantas com propriedades medicinais mais utilizadas tanto na indústria farmacêutica quanto nos remédios caseiros, sendo aplicada na culinária, nos cremes dentais, nos produtos de higiene, em chicletes, entre outros.

Existem diversos estudos sobre as plantas do gênero *Mentha* mostrando que estas possuem muitas propriedades medicinais.

As folhas da menta são ricas em fibras, nas vitaminas A, B, C, contendo também inúmeros minerais em sua composição, tais como o cálcio, o fósforo, o ferro e o potássio. Além disso elas tem propriedades anti-cancerígenas, antifúngicas e analgésicas.

Benefícios:

- Ajuda no emagrecimento;
- Tratamento para doenças em vias respiratórias;
- Sensação de bem-estar;
- Tratamento para uso de enjoo;
- Tem ação anti-bactericidas, anti-microbianas e anti-inflamatórias;

Chá de menta com laranja

Ingredientes

- ½ xícara de folhas de menta (higienizadas anteriormente);
- 2 xícaras de água filtrada;
- Rodelas de laranja.

Modo de preparo

Primeiro triture as folhas de menta para liberar os aromas e coloque em um recipiente. Depois corte a laranja em fatias e coloque junto com a menta. Em seguida acrescente água filtrada quente e cubra as folhas e a laranja. Então deixe descansar por pelo menos 30 minutos na geladeira. Por fim, passe o líquido pelo coador para retirar as folhas. Sirva gelado.



Pacientes com doença hepática, colangite, acloridria, cálculos biliares e quaisquer outras doenças biliares. Em crianças com idade inferior a 2 anos, pois o mentol pode induzir apneia reflexa e laringoespasmos.



MIL – EM - RAMA

Achillea millefolium – Família: Asteraceae



Propagação: Existem três métodos de propagação do mil-em-rama, a partir de sementes, por divisão e de estacas de ponta.

A Mil em Rama (*Achillea millefolium*), também conhecida como Mil-folhas ou Milefólio, é uma planta medicinal usada por séculos para tratar diversas condições de saúde e fins terapêuticos. As partes usadas da mil em rama são as raízes, folhas, frutos e flores.

As propriedades da mil em rama incluem sua ação analgésica, antibiótica, anti-inflamatória, adstringente, anti-reumática, anti-séptica, antimicrobiana, anti-hemorrágica, digestiva, diurética, estimulante e expectorante.

Benefícios:

- Ajuda no tratamento de DST;
- Abscesso;
- Acne;
- Caibra;
- Feridas na pele;
- Queda de cabelo;
- Cálculo renal;
- Pressão alta;
- Má circulação;
- Má digestão;
- Cólicas;
- Desintoxicar o corpo;
- Diarreia;
- Dor de cabeça de estômago e de dente;
- Eczema;
- Problemas do fígado;
- Escarlatina;
- Falta de apetite;
- Fissura anal;
- Gastrite;



Chá de mil-em-rama

Ingredientes:

15 de folhas secas de Mil em rama;

1 L de água fervente.

Modo de preparo:

Colocar 15 g de folhas secas de mil-em-rama em 1 litro de água fervente e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Depois deve-se coar e tomar 2 xícaras deste chá por dia.

Não deve ser usada durante a gestação (considerada abortiva) e em pessoas com dispepsia com hipersecreção gástrica, e deve ser usada com moderação durante o período de amamentação e em pessoas com epilepsia.



MIRRA

Commiphora myrrha - Família: Burseraceae



Propagação: Propaga-se por sementes, na primavera, ou por estacas ao fim do estágio de crescimento.

A mirra é uma planta medicinal da espécie *Commiphora myrrha*, também conhecida como mirra-arábica, que possui propriedades anti-sépticas, antimicrobianas, anti-inflamatórias, anestésica e adstringentes, podendo ser usada para dor de garganta, inflamação na gengiva, para infecções de pele, acne ou para rejuvenescimento da pele.

Além disso, o óleo essencial de mirra pode ser usado como aromatizador de ambientes ou inalado em vaporizador para problemas respiratórios pois ajuda a eliminar o excesso de muco das vias respiratórias.

A mirra pode ser usada na forma de resina ou óleo essencial que podem ser comprados em farmácias de manipulação e em algumas lojas de produtos naturais, devendo ser usado de acordo com a recomendação do médico ou fitoterapeuta.

Benefícios:

- Dor de garganta;
- Inflamação na gengiva;
- Afta;
- Feridas na pele;
- Problemas digestivos;
- Colite ulcerativa intestinal;
- Contusão;
- Artrite;
- Tosse;
- Asma;
- Bronquite;
- Gripe.



Como se faz o óleo de mirra? O óleo de mirra é extraído da árvore mirra, como citamos anteriormente. Ele é retirado da árvore por um processo de destilação com o uso de vapores de água. Muitas pessoas costumam fazer óleos essenciais em casa, fazendo infusões de ervas com óleos vegetais ou óleos de boa qualidade.



Óleo essencial de mirra: O óleo essencial de mirra pode ser usado para aromatização de ambientes, inalação em vaporizador para problemas respiratórios ou no rosto.

- **Aromatizador de ambientes:** colocar 9 a 10 gotas do óleo essencial de mirra em borrifador com 250 mL de água e borrifar nos lugares de sua preferência ou colocar 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico;
- **Inalação para problemas respiratórios:** adicionar 2 gotas do óleo essencial de mirra em um vaporizador com um pouco de água para ajudar a eliminar o catarro nos casos de bronquite, resfriados ou tosse;
- **Para uso tópico no rosto:** colocar 1 a 3 gotas do óleo essencial de mirra na loção ou creme hidratante de rosto e usar diariamente para ajudar a promover uma aparência de pele revigorada;

Tintura de Mirra: A tintura de mirra pode ser usada para dor de garganta, aftas, inflamação na gengiva ou feridas na boca, mas deve apenas ser usada para fazer bochecho ou gargarejo e não deve ser ingerida. Essa tintura pode ser comprada em lojas de produtos naturais ou em farmácias de manipulação ou preparada em casa.

Ingredientes

- 20 g de resina de mirra;
- 100 mL de álcool 70%.

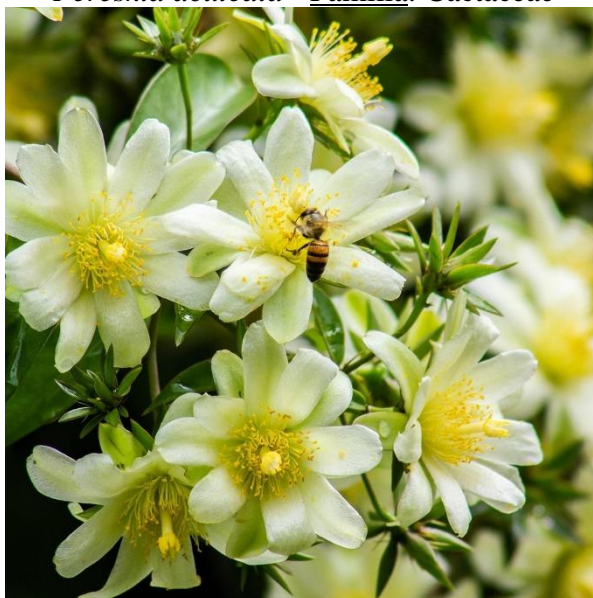
Modo de preparo: Triturar a resina de mirra e colocar em um frasco de vidro limpo, seco e coberto com papel alumínio. Adicionar o álcool e deixar curtir por 10 dias, agitando frequentemente. Após esse período, pode-se usar 5 a 10 gotas da tintura de mirra em um copo de água para gargarejar ou bochechar, 2 a 3 vezes por dia. Não ingerir.

O uso da mirra pode causar irritação na pele ou alergia quando usada em quantidade maior do que a recomendada. Além disso, quando ingerida pode causar diarreia, irritação nos rins ou batimentos cardíacos acelerados.



ORA – PRO – NOBIS

Pereskia aculeata - Família: Cactaceae



Propagação: A ora-pro-nóbis é propagada por meio de estacas.

A ora-pro-nóbis é uma planta comestível com várias propriedades medicinais, fornecendo diversos benefícios para a saúde, como prevenção da anemia, melhora do funcionamento do intestino, perda de peso, prevenção do envelhecimento precoce e diminuição do colesterol.

Os benefícios dessa planta alimentícia não convencional (PANC), são devido ao fato da ora-pro-nóbis ser rica em fibras, proteínas, ferro, vitamina A e vitamina B3, que são nutrientes com propriedades antioxidantes, hipolipemiantes, laxantes e hipoglicemiantes.

O nome científico da ora-pro-nóbis é *Pereskia aculeata* e essa planta pode ser consumida cozida em saladas, sopas ou no arroz, por exemplo. A ora-pro-nóbis pode ser cultivada em casa ou encontrada em feiras de rua e lojas de produtos naturais na forma fresca, desidratada ou em farinha.

Benefícios:

- Auxilia no emagrecimento;
- Melhora o funcionamento do intestino;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Previne a anemia;
- Mantém a saúde dos olhos;
- Evita o envelhecimento precoce;
- Diminui o colesterol;
- Regular o metabolismo;



Torta salgada

Ingredientes:

4 ovos inteiros;
1 xícara (de chá) de óleo;
2 xícaras (de chá) de leite;
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
½ xícara (de chá) de cebola picada;
1 colher (de sopa) de fermento em pó;
1 xícara (de chá) de folhas de ora-pro-nóbis picadas;
2 xícaras (de chá) de queijo fresco ralado;
2 latas de sardinha;
Orégano e sal a gosto



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o ora-pro-nóbis, o queijo e a sardinha. Untar uma forma com óleo, colocar a metade da massa, o ora-pro-nóbis, o queijo e orégano por cima. Cobrir com o restante da massa. Bater um ovo inteiro e passar por cima da massa pincelando. Assar em forno médio.

**Suco Verde****Ingredientes:**

- 4 maçãs;
- 200 ml de água;
- 6 folhas de azedinha;
- 8 folhas de ora-pro-nóbis;
- 1 colher (de café) de gengibre fresco picado.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até virar um suco bem grosso. Coar em uma peneira bem fina e servir.

Contraindicação: Até o momento não foram constatados efeitos colaterais de ora-pro-nóbis, porém dependendo da espécie, pode apresentar grande quantidade de oxalato, tendo a possibilidade de contribuir com a formação de cálculos no sistema urinário.



LOSNA

Artemisia absinthium L. - Família: Asteraceae



Propagação: É feita através de sementes, divisão de touceiras ou por estacas. Conhecida como Losna ou **Absinto**, a "Artemisia absinthium L." apresenta substâncias poderosas que tanto podem **curar** como intoxicar. Os componentes responsáveis pelo uso medicinal da losna ou **absinto** são: um óleo essencial (vermífugo e emenagogo), absintina (responsável pelo sabor amargo), resinas, tanino, ácidos e nitratos.

Como planta digestiva e aperitiva, sua ação se dá pelo estímulo à salivação e à produção de sucos gástricos e, por essa mesma razão, não é recomendada para pessoas que apresentam problemas como úlceras e gastrite.

Benefícios:

- A infusão da losna pode aumentar a secreção biliar;
- Favorecendo o funcionamento do fígado e, ingerida meia hora antes da refeição, pode agir como estimulante do apetite;
- Auxiliar da digestão.



Chá de losna com gengibre

Ingredientes

1/2 litro de água;
1 colher de sopa de folhas de losna;
lascas de gengibre.

Modo de preparo

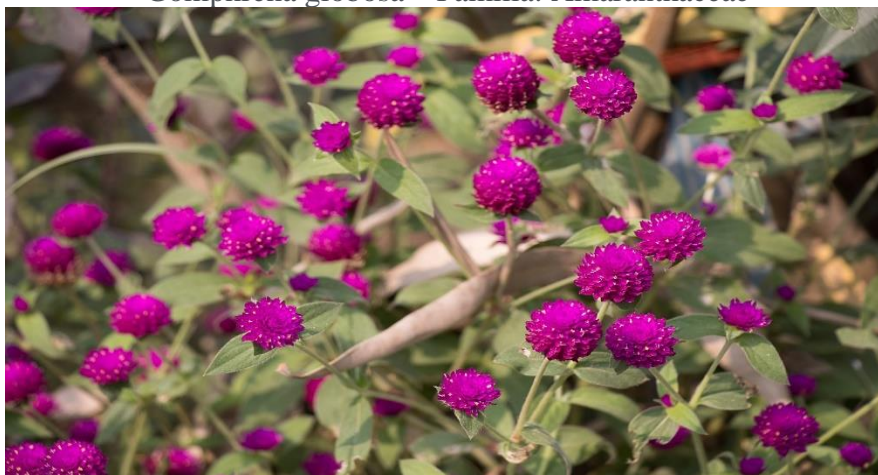
Ferva a água, adicione folhas de losna e gengibre. E deixe em infusão por 10 minutos, mantendo tampado. Coe e sirva. O sabor da losna é amargo e o gengibre ajuda a disfarçar.

Não é recomendável o uso por mulheres grávidas e crianças. Além disso, a maceração da planta com álcool, segundo alguns estudos já realizados, apresenta graves perigos, podendo provocar dependência, alucinações e convulsões.



PERPÉTUA

Gomphrena globosa – Família: Amaranthaceae



Propagação: Multiplica-se facilmente por sementes, que levam de 1 a 2 semanas para germinar.

A perpétua roxa é uma planta medicinal da espécie *Gomphrena globosa*, indicada para ajudar a combater a dor de garganta, rouquidão, tosse ou asma, por exemplo, pois é rica em betacianinas, flavonoides, alcalóides e ácido fenólicos, com propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antioxidantes e antimicrobianas.

As partes normalmente utilizadas da perpétua roxa, que também é conhecida popularmente como flor de amaranto, são as folhas ou as flores, de onde são extraídas as substâncias com propriedades medicinais para o preparo do chá.

Benefícios:

- Dor de garganta;
- Rouquidão;
- Nariz entupido;
- Tosse com catarro;
- Laringite;
- Asma brônquica;
- Bronquite;
- Dor de estômago;
- Hemorroida;
- Varizes;
- Pressão alta;
- Diminuição da produção de urina;
- Problemas renais;
- Ondas de calor;
- Diabetes;
- Feridas na pele.

Os efeitos colaterais da perpétua roxa ainda não são conhecidos, por isso, o seu uso deve ser feito somente com orientação médica ou de um profissional de saúde com experiência em plantas medicinais.



Chá de Perpétua Roxa

Ingredientes

- 4 flores secas ou 10 g de flores secas de perpétua roxa;
- 1 litro de água.

Modo de preparo

Ferver a água, desligar o fogo, e adicionar as flores secas de perpétua roxa. Tampar e deixar repousar por 5 a 7 minutos. Em seguida, coar, esperar amornar, e beber 1 xícara do chá, de 2 a 3 vezes por dia.



RUBIM

Leonurus sibiricus L. – Família: Lamiaceae



Propagação: Por meio de sementes.

O rubim é uma planta de caule ereto, quadrangular e ramificado e suas folhas são alongadas com pecíolos. Suas inflorescências formam umas espigas longas e bem flexíveis, podendo ter a cor rosa, branca ou vermelha, com lobos do cálice espiniforme. É uma planta anual, de clima temperado, mas que adapta-se bem às regiões subtropicais. Prefere solos úmidos e argilosos, com boa fertilidade. Outros nomes populares da planta são: amor-deixado, macaé, chá-de-frade, coração-de-frade, cordão-de-são-francisco, erva-das-lavadeiras, erva-do-santo-filho, levantina, mamangava, pasto-de-abelha entre outros.

Benefícios:

- Diurético;
- Vermífugo;
- Expectorante;
- Cicatrizante;
- Eupéptico;
- Febrífugo;
- Estomáquico;
- antirreumático, antidiarreico, aperiente, antiemético, antiasmático, anti-inflamatório interno e externo.



Chá de Rubim

Coloque 20 gramas de folhas ou flores secas em meio litro de água, deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Em seguida coe e tome até três vezes ao dia.

Para fazer o xarope: coloque duas colheres de sopa de folhas e flores picadas em uma xícara de chá de água fervente e abafe. Em seguida coe e adicione duas xícaras de cafézinho de açúcar e mexa até que a mistura fique homogênea. Adultos devem beber uma colher de sopa do xarope três vezes ao dia e crianças uma colher de chá do xarope três vezes ao dia.

Deve ser evitado por mulheres grávidas, lactantes, pessoas em tratamento com cardiotônicos





PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JAHU

SECRETARIA DE AGRICULTURA



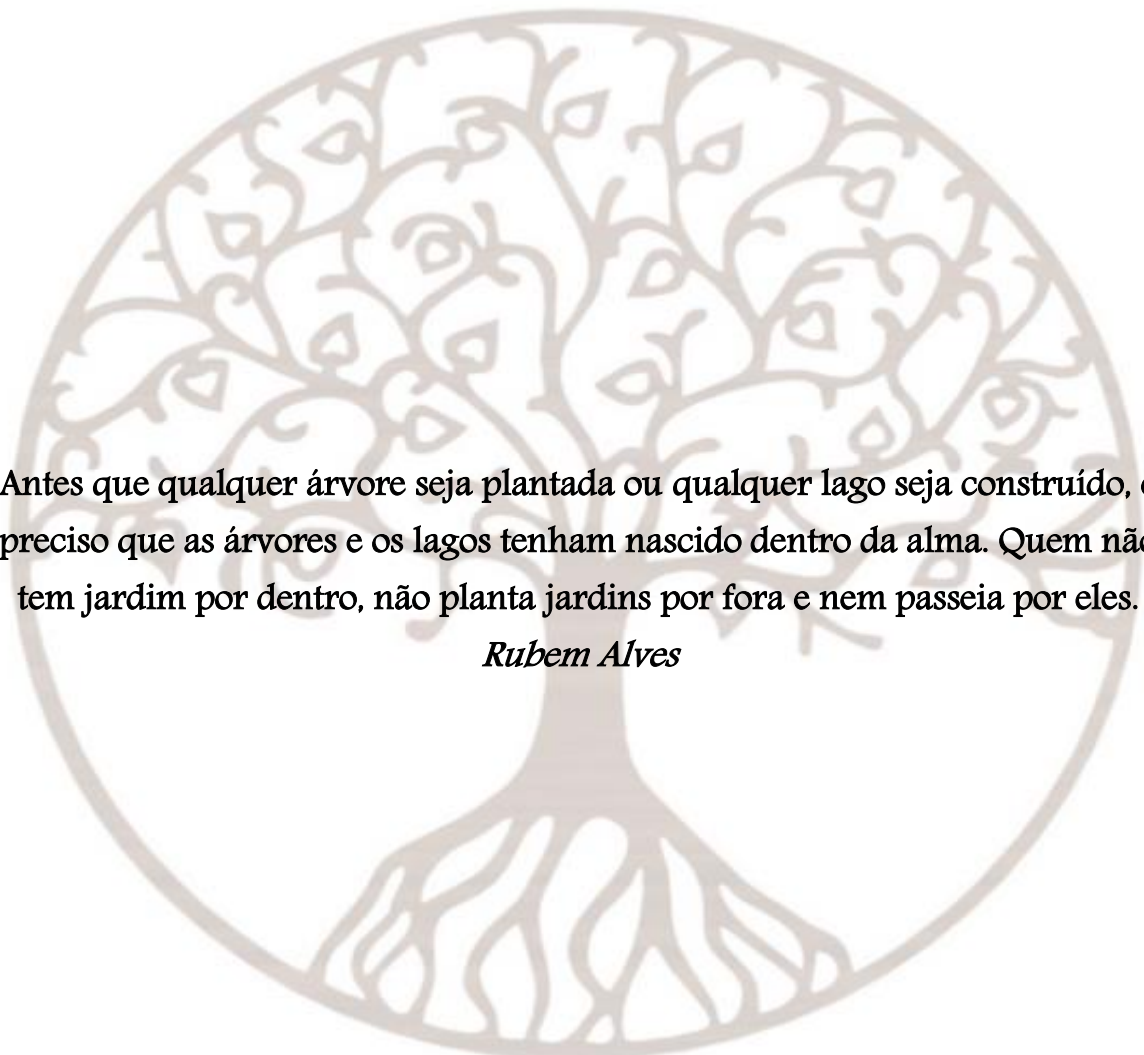
"Fundada em 15 de agosto de 1853"

Recinto da Expo – Jd Padre Augusto Sani

Avenida Prof. Dr. Alfeu Fábris – Jaú/SP – Cep. 17213-351

Telefones: (14) 3626-2404 – (14) 3624-5558

E-mail: sec.agricultura@jau.sp.gov.br



Antes que qualquer árvore seja plantada ou qualquer lago seja construído, é preciso que as árvores e os lagos tenham nascido dentro da alma. Quem não tem jardim por dentro, não planta jardins por fora e nem passeia por eles.

Rubem Alves

