

Farmácias Medicinais: Floresta Luz

UNIDADE: Fazenda Sta. Maria

**Plantas medicinais em Floresta Luz
conheça o projeto**

São Paulo - SP
2017

www.florestaluz.com

**ATIVIDADE PRÁTICA
PESQUISA COM CLIENTES:**

“LOJAS Floresta luz”

**São Paulo - SP
2017**

RESUMO

A implantação da horta orgânica de ervas medicinais teve como objetivo a inclusão social de ex-viciados, ex- infratores e clientes ao permitir acesso a tratamento de doenças por meio da fitoterapia. Inicialmente, houve a escolha das espécies, a obtenção de mudas e a instalação da horta. As 80 espécies selecionadas, sob manejo agroecológico, eram indicadas como terapêuticas aos 25 principais problemas de saúde levantados na pesquisa junto aos clientes da Floresta Luz. Os clientes, amigos e parceiros foram a base de todo projeto desde o início, forneceu matrizes e colheu as ervas medicinais. O processamento pós-colheita, o preparo de fitoterápicos e a dispensação dos fitoterápicos ocorre nas dependências do Sítio Floresta Luz.

As formas fitoterápicas disponibilizadas são de uso interno (erva seca, tintura, xarope) e tópico (creme, gel, pomada), sendo as mais procuradas: gel, tintura e xarope. O sucesso do projeto se refletiu no aumento do número de espécies utilizadas, passando de 80 espécies para 120 espécies no mesmo ano, dentre elas: alecrim de jardim (*Rosmarinus officinalis*), alfavaca (*Ocimum basilicum*), amora (*Morus alba*), arnica brasileira (*Solidago microglossa*), calêndula (*Calendula officinalis*), camomila (*Matricaria chamomilla*), capim gordura (*Melinis minutiflora*), cavalinha (*Equisetum arvense*), chapéu-de-couro (*Echinodorus grandiflorus*) e espinheira santa (*Maytenus aquifolium*). A produção orgânica de ervas medicinais permitiu a inclusão social de pessoas carentes através de 128 atendimentos entre 2017 e 2020.

Palavras - chave: Plantas medicinais. Fitoterapia. Agroecologia. Inclusão social

Sumário

1.INTRODUÇÃO.....	5
-------------------	---

2. PLANTAS MEDICINAIS EM FLORESTA LUZ.....	6
3. PRODUÇÃO.....	7
4. FIQUE ATENTO.....	8
5. PLANTAS MEDICINAIS FLORESTA Luz (144 espécies).....	8
5.1 Alcachofra <i>Cynara scolymus</i>	8
5.2 Alecrim de Jardim <i>C.....</i>	9
5.3 Alecrim do campo <i>Baccharis dracunculifolia</i>	
.....	13
5.4 Arnica brasileira <i>Solidago microglossa</i>	
.....	14
5.5 Arnica do mato <i>Chaptalia nutans</i>	14
5.6 Assa peixe <i>Vernonia polyanthes</i>	14
5.7 Azedinha <i>Oxalis latifolia</i>	14
5.8 Agrião	
5.9 Alfazema	14
5.10 Alcaçuz	14
5.11 Alho	14
5.12 Babosa	14
5.13 Boldo <i>Vernonia condensata</i>	14
5.14 Boldo peludo <i>Plectranthus barbatus</i>	14
5.15 Boldo rasteiro <i>Plectranthus ornatus</i>	14
5.16 Calêndulas.....	14
5.17 Camomila.....	14
5.18 Canela.....	14
5.19 Cambará <i>Lantana camara</i>	15
5.20 Cana de macaco <i>Costus spiralis</i>	
.....	13
5.21 Cânfora <i>Artemisia camphorata</i>	14
5.22 Capim cidreira <i>Cymbopogon citratus</i>	14
5.23 Capim Limão.....	14
5.24 Capuchinha <i>Tropaeolum majus</i>	14
5.25 Carqueja <i>Baccharis trimera</i>	14
5.26 Cáscara Sagrada	14
5.27 Cipó mil homens <i>Aristolochia triangularis</i>	14
5.28 Cordão de frade <i>Leonotis nepetaefoli</i>	8
5.29 Coentro	14
5.30 Confrei	14
5.31 Cravo da Índia	14
5.32 Dente de leão <i>Taraxacum officinale</i>	9
5.33 Erva macaé <i>Leonurus</i>	
sibiricus.....	13
5.34 Erva Doce	14
5.35 Espinheira santa <i>Maytenus aquifolium</i>	14
5.36 Eucalipto	14
5.37 Gervão <i>Starchytapheta cayennensis</i>	14

5.82 Melissa	14
5.83 Jurema Preta	14
5.84 Jurema Branca	14
5.85 Menta	14
5.86 Mirra	14
5.87 Pacová	14
5.88 Romã	14
5.89 Pau Ferro	14
5.90 Pau Pereira	14
5.91 Poejo	14
5.92 Rosa Branca	14
5.93 Urucum	14
5.94 Emburana	14

6.	ESCOLHA DO PROBLEMA DE PESQUISA..	16
7.	DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DA PESQUISA..	17
8.	HIPÓTESES..	17
9.	MÉTODOS DE PESQUISA..	17
10.	TABELA COM RESUMO DAS PESQUISAS DE MERCADO..	18
12.	ANEXOS..	19
24.	12.1 REFLEXÕES..	19
	BIBLIOGRAFIA..	21

1. INTRODUÇÃO

A agroecologia, na busca de agroecossistemas sustentáveis, procura estabelecer a base científica de uma agricultura que depende menos de insumos externos à unidade de produção agrícola e que conserva os recursos naturais. Nos sistemas agroecológicos, a reciclagem de energia e nutrientes é maximizada como forma de evitar a perda destes recursos durante os processos produtivos (AQUINO; ASSIS, 2007). Assim, a produção sustentável deriva do equilíbrio entre os componentes bióticos e abióticos coexistentes e permanece pelo manejo e pela tolerância (a estresses e a adversidades) (ALTIERI, 2004). Sistemas de produção de base agroecológica caracterizam-se pela utilização de tec-

1 Biólogo, XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 2 Sítio Floresta Luz – Estrada Santa Maria, 10 Fazenda Santa Maria - CEP: 36.880-000, Tremembé, São Paulo (BR) 3 Técnico Florestal, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sudeste de MG, campus Barbacena (IFBARBACENA). Rua Monsenhor José Augusto, 204 - Bairro São José - 36205-018, Barbacena, Minas Gerais (BR). jose.oliveira@ifsudestemg.edu.br 20 Horta orgânica de ervas medicinais: inclusão social na comunidade da Zona Norte em Tremembé/SP - Brasil. nologias que respeitem a natureza, mantendo ou alterando pouco as condições de equilíbrio entre os organismos participantes do processo de produção. Com base nesses princípios, foram desenvolvidos diferentes estilos de agricultura não industrial. Entre esses, a agricultura orgânica tem sido a mais difundida, e foi reconhecida junto ao mercado como sinônimo de todas as outras (ASSIS; ROMEIRO, 2002). De acordo com Caporal e Costabeber (2000), a busca da qualidade de vida permeia as novas combinações tecnológicas, sociais e éticas que permitem a produção e o consumo de alimentos com qualidade biológica superior, livres de insumos tóxicos no processo produtivo. Os autores consideram essa a Dimensão Social da agroecologia. Quando se referem à Dimensão Cultural da agroecologia, enfatizam que as intervenções devem respeitar a cultura local, pois os saberes e os valores da população precisam ser analisados, compreendidos e utilizados como ponto de partida dos processos de desenvolvimento que devem espelhar a “identidade cultural” das pessoas que vivem e trabalham em dado agro ecossistema. As duas dimensões devem ser congregadas como prática realizada por sujeitos que se caracterizam pela forma particular de relacionamento com o meio ambiente. Uma ação do governo que contempla a inclusão social, a igualdade e o combate à pobreza foi o PAC-Saúde, lançado em fevereiro de 2008 com a denominação Mais Saúde. Este programa sinaliza a vinculação da saúde com o desenvolvimento da sociedade (MENICUCCI, 2009). Essa iniciativa usa a fitoterapia para inserir as plantas medicinais na saúde pública – uma

contribuição efetiva à saúde da população (KLEIN et al., 2009). Os fitoterápicos são medicamentos oriundos da biodiversidade, representam uma fonte renovável de inovação no campo da saúde e contribuem com a melhoria de vida da população, tanto por meio da assistência farmacêutica, quanto pela inclusão social, no contexto da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (BRASIL, 2011). O emprego terapêutico de plantas medicinais e produtos fitoterápicos no Brasil vem se consolidando nos últimos tempos. Desde 1983, uma referência para implantação de hortas orgânicas de plantas medicinais é o projeto “Farmácia Viva”, desenvolvido pela Universidade Federal do Ceará (MATOS, 1998; MARQUES et al., 2012). Essas hortas padronizadas e instaladas em comunidades organizadas seguem as normas da agricultura orgânica. O trabalho tem característica social com finalidade de oferecer, sem fins lucrativos, assistência farmacêutica fitoterápica de base científica às comunidades (OLIVEIRA et al., 2013). Essa assistência funciona como coadjuvante da atenção primária à saúde e emprega plantas de ocorrência local e regional, cultivadas e espontâneas, dotadas de atividade terapêutica comprovada (MATOS, 1998; LORENZI; MATOS, 2002; SIMÕES et al., 2004; ARNOUS; SANTOS; BEINNER, 2005; OLIVEIRA et al., 2013). Uma das ferramentas auxiliares na escolha dos fitoterápicos foi o método biodigital (ROSÁRIO-UBÁ; OLIVEIRA; ARRUDA, 2011). Segundo Silva Júnior (1997) e Arnous, Santos e Beinner (2005), o avanço da medicina convencional não inibiu o progresso das práticas curativas populares, pois estas trazem uma melhor relação custo/benefício à população e promovem a saúde a partir de plantas medicinais obtidas localmente. Apesar da intensa substituição das plantas medicinais por medicamentos industrializados, o interesse pelo cultivo dessas plantas tem aumentado devido à busca de uma vida mais saudável e de uma forma de tratamento curativo mais natural, adicionado ao fácil acesso e o baixo custo. No contexto global, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que 80% da população dos países em desenvolvimento utiliza práticas tradicionais nos cuidados básicos de saúde e, deste universo, 85% utilizam preparados vegetais. Nesse sentido, a OMS recomenda a difusão mundial dos conhecimentos necessários ao uso racional das plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. O Brasil tem ampla tradição de uso das plantas medicinais e tem tecnologia para validar cientificamente este conhecimento (BRASIL, 2011). No nosso país, o conhecimento acerca das plantas medicinais é uma rica mistura de conhecimento dos indígenas, dos europeus e dos africanos a respeito de espécies tropicais e exóticas aclimatadas desde a colonização.

É indiscutível a necessidade de resgatar o conhecimento empírico a respeito da utilização das plantas medicinais no tratamento de 21 Revista Agrogeoambiental - Agosto 2013 inúmeras doenças, já que essa prática representa um dos principais recursos terapêuticos de muitas comunidades e de muitos grupos étnicos (MARTINS et al., 2003; ARNOUS; SANTOS; BEINNER, 2005; OLIVEIRA, 2008). Segundo Matos (1998) e Simões et al. (2004), a implantação de projetos de uso de plantas medicinais é de grande importância por aceitar a premissa de que nunca se deve subestimar a sabedoria popular acerca das plantas medicinais. O conhecimento popular pode ser repassado como verdade científica depois de ter comprovado e assegurado a sua pertinência através de testes farmacológicos. As espécies medicinais produzem componentes farmacologicamente ativos por influência qualitativa e quantitativa de fatores genéticos, edáficos e fitotécnicos. Enfocando o último fator, tem-se as variações contidas no plantio, adubação, tratos culturais, colheita e pós-colheita (OLIVEIRA, 2008; MEIRA, SOUZA, MARTINS, 2010). Estudos confirmam que a utilização de adubos químicos, dentro dos limites técnicos, não causa prejuízo às plantas, porém, altera a qualidade química dos compostos secundários (CORRÊA JÚNIOR; MING; SCHEFFER, 1996; HOFFMANN et al., 2001; MAY et al., 2008).

Mesmo que observaram diferenças significativas em relação ao rendimento de óleo essencial em Capim-Santo não tenham sido observadas em experimentos, Carvalho et al. (2005) observaram maior produtividade e menor custo de produção quando utilizada a adubação orgânica. Sendo assim, a prática agroecológica é preferível para cultivar ervas medicinais (MARTINS et al., 2003). Considerando o espaço disponível ao cultivo, a demanda social por tratamento de saúde e a aceitação da fitoterapia pela comunidade, a pesquisa em Muriaé-MG se orientou para revelar a prática agroecológica e a inclusão social promovida pelo cultivo das plantas medicinais

A fitoterapia, conhecida também como tratamento vegetal, é uma técnica que surgiu há mais de 60 mil anos em ruínas do Irã. Ela consiste no uso interno ou externo de vegetais, para o tratamento de doenças, tanto in natura quanto em forma de medicamentos. Os primeiros registros de fitoterápicos datam da China no período de 3.000 a.C., quando o imperador chinês catalogou 365 ervas medicinais e venenos que na época eram utilizados. No Brasil, essa utilização tem na prática indígena suas bases, influenciadas pelas tradições africana e portuguesa, as quais geraram uma vasta cultura popular

2 Material e Métodos

As atividades foram iniciadas em junho de 2017, com a instalação da horta orgânica de ervas medicinais e a unidade de secagem e de processamento de ervas. A horta foi instalada em área de aproximadamente 150 m², circundada por drenos a céu aberto e ervanário de 10 metros x 6 metros, dentro da Fazenda Santa Maria, possui um viveiro medicinal com cerca de 80 espécies de plantas que são produzidas, vendidas e doadas para clientes, universidades e comunidades. A produção é orgânica: e nas dependências do Sítio Floresta Luz, na Fazenda Santa Maria, Tremembé-SP. Muitas ervas medicinais que surgiram espontaneamente na horta foram mantidas. Uma área foi destinada à manutenção de plantas matrizes adquiridas sobretudo na comunidade. Foi separada uma área para produzir composto orgânico a partir das folhas oriundas da varrição do pátio do Centro Educacional, do esterco bovino doado pela comunidade e do material vegetal oriundo da própria horta e dos arredores. As médias foram construídas seguindo a proporção de 20 cm de material vegetal (oriundo da limpeza da área) e 5 cm de esterco bovino. No preparo dos canteiros, utilizou-se substrato contendo composto orgânico, produzido no local e solo do próprio local (latossolo vermelho amarelo), respectivamente na proporção de uma parte do composto e duas partes de solo. Os canteiros receberam cobertura morta de folhas advindas da varrição da área do sítio. O procedimento realizado visou manter o solo com cobertura viva ou morta, protegendo-o da incidência direta do sol. O manejo fitossanitário foi principalmente preventivo, com a manutenção de quebra-ventos, plantas companheiras, hospedeiras, atrativas e repelentes, com o objetivo de proteger as ervas medicinais de herbívoros e organismos patogênicos.

Inclusão social na comunidade da Zona Norte/SP - Brasil. Antes da implantação da horta, foi feito o levantamento dos principais problemas de saúde entre os clientes floresta luz e que poderiam ser tratados com plantas medicinais. Utilizaram-se como fonte de dados os problemas tratados pelos medicamentos dispensados na farmácia de dispensação de medicamentos alopáticos. A partir da correlação entre os problemas levantados e as plantas medicinais utilizadas, foi feita a seleção das espécies a serem cultivadas na horta. A pesquisa realizada em 2016 encontrou 25 problemas de saúde relacionados aos sistemas nervoso (como depressão), respiratório (como gripe e asma), digestório (como azia, úlcera e fígado), circulatório (como pressão alta e hemorróidas), urinário (como cálculo renal), locomotor (como artrite e artrose), dentre outros. Esses problemas, ao serem revisados na literatura especializada (SILVA JÚNIOR, 1997; LORENZI; MATOS, 2002; MARTINS et al., 2003), permitiram selecionar 40 espécies medicinais recomendadas aos problemas identificados. Com a lista de plantas medicinais, verificaram-se quais estariam adaptadas ao clima e disponíveis ao cultivo, sendo obtidas no município de São Paulo, principalmente em quintais. Os propágulos coletados serviram a duas finalidades: identificação específica e propagação. A identificação foi realizada por consulta a literaturas especializadas, chaves dicotômicas e especialistas. Dessas, realizou-se o fichamento sobre modos de identificação e de emprego das espécies selecionadas, norteado em literatura como Silva Júnior (1997), Lorenzi e Matos (2002), Martins et al. (2003) e acervos digitais de periódicos e herbários em sítios na internet. As espécies identificadas foram reproduzidas por sementes e estacas visando à obtenção de mudas, que foram inseridas na área de cultivo. Após o crescimento adequado das espécies, foi iniciada, a colheita em horário próximo às nove horas da manhã, após intervalo de pelo menos três dias sem chuva e sem estar nublado (MARTINS et al., 2003). O material coletado foi conduzido à área de processamento pós-colheita, onde foram realizados procedimentos de assepsia e onde o material foi posto para secar. As salas de secagem e manipulação foram instaladas em área anexa ao viveiro de ervas medicinais). A sala de secagem, toda forrada com placas de isopor, foi equipada com desumidificador de ambiente e prateleiras de madeira. A armazenagem foi feita em sacolas de papel Kraft, envolvidas por polietileno, conforme recomendação de Arruda (2004). As condições sanitárias do material armazenado foram avaliadas periodicamente. A sala de manipulação foi equipada com balanças de precisão, vidrarias, mesa, prateleira e caixas de papelão destinadas ao acondicionamento das ervas secas e embaladas. A partir das primeiras colheitas, houve a instalação, em outra sala, de uma farmácia de dispensação de plantas secas e fitoterápicos. O processo foi realizado pela equipe supervisionada por um farmacêutico responsável. O acervo de espécies utilizadas foi aumentando gradativamente e chegou a cerca de 120 espécies no mesmo ano. Este fato gerou a necessidade de um local que permitisse aumentar a produção e aprofundar as práticas agroecológicas. Isso motivou, a partir de dezembro de 2017, a realocação da horta para um espaço adequado no sítio. Essa horta, mantida desde então, é cuidada pelos funcionários dessa instituição e serve como laboratório ao Curso.

Pesquisa Floresta Luz - Agosto 2016

Resultados e Discussão

Os problemas de saúde, identificados pelo levantamento da pesquisa, foram organizados e os de maior ocorrência serviram à seleção das espécies medicinais a serem cultivadas na Horta de Plantas Medicinais (Tabela 1).

Tabela 1.

Relação de 40 espécies medicinais (nomes populares e científicos) e as indicações de uso nos principais problemas levantados na pesquisa.

1. Alcachofra *Cynara scolymus* Fígado, vesícula biliar
2. Alecrim de Jardim *C. Hemorróidas*
3. Alecrim do campo *Baccharis dracunculifolia* Garganta, gripe
4. Arnica brasileira *Solidago microglossa* Artrite
5. Arnica do mato *Chaptalia nutans* Artrite, artrose, reumatismo
6. Assa peixe *Vernonia polyanthes* Expectorante, tosse
7. Azedinha *Oxalis latifolia* Azia, gastrite
8. Boldo *Vernonia condensata* Fígado
9. Boldo peludo *Plectranthus barbatus* Fígado
10. Boldo rasteiro *Plectranthus ornatus* Fígado
11. Cambará *Lantana camara* Bronquite, expectorante, tosse
12. Cana de macaco *Costus spiralis* Gota, rins
13. Cãnfora *Artemisia camphorata* Artrite, reumatismo
14. Capim cidreira *Cymbopogon citratus* Pressão alta, sistema nervoso
15. Capuchinha *Tropaeolum majus* Gripe
16. Carqueja *Baccharis trimera* Fígado, gota, rins, triglicérides
17. Carqueja *Baccharis trimera* FDoenças renais, ácido úrico
18. Cipó mil homens *Aristolochia triangularis* Gripe
19. Cordão de frade *Leonotis nepetaefolia* Ácido úrico, asma, rins
20. Dente de leão *Taraxacum officinale* Fígado
21. Erva macaé *Leonurus sibiricus* Fígado
22. Espinheira santa *Maytenus aquifolium* Úlcera gastroduodenal
23. Gervão *Starchytapheta cayennensis* Gripe
24. Guaco *Mikania glomerata* Bronquite, expectorante, tosse
25. Hortelã *Mentha x villosa* Vermes
26. Jambolão *Syzygium jambolanum* Diabetes
27. Macela *Achyrocline satureioides* Sistema nervoso
28. Melão de são caetano *Momordica charantia* Vermes
29. Mentrasto *Ageratum conyzoides* Depressão

30. Mil folhas *Achillea millefolium* Artrose
31. Pé de galinha *Eleunice indica* Gripe
32. Penicilina *Alternanthera brasiliana* Garganta, gripe
33. Picão *Bidens pilosa* Fígado, rins
34. Pulmonária *Stachys byzantina* Expectorante, tosse
35. Quebra pedra *Phyllanthus niruri* Ácido úrico, rins
36. Sabugueiro *Sambucus australis* Gripe
37. Salsão *Apium graveolens* Gripe
38. Tanchagem *Plantago major* Garganta, gripe
39. Tiririca *Cyperus rotundus* Vermes
40. Tuia *Thuja orientalis* Gripe

Essa diversidade de espécies medicinais, desde herbáceas (hortelã – *Mentha x villosa*) a arbóreas (jambolão – *Syzygium jambolanum*), permite perceber a disponibilidade ampla de material e a ocupação de variados estratos. Dessas espécies, destacam-se as plantas nativas, como assa peixe (*Vernonia polyanthes*), carqueja (*Baccharis trimera*) e cipó cabeludo (*Mikania cordifolia*); e as exóticas, como alecrim de jardim (*Rosmarinus officinalis*), boldo peludo (*Plectranthus barbatus*) e capim cidreira (*Cymbopogon citratus*).

Foi adotada a adubação orgânica dos canteiros porque ela é agroecológica e está de acordo com os modos de cultivo das plantas medicinais (CORREA JÚNIOR; MING; SCHEFFER, 1996; HOFFMANN et al., 2001; MAY et al., 2008). As plantas espontâneas que surgiram na horta foram mantidas por servirem como quebra ventos (Figura 2), como matéria prima vegetal destinada ao preparo de alguns fitoterápicos e por contribuírem com o aumento da biodiversidade. Essa estratégia permitiu bons níveis de equilíbrio ecológico na área, diminuindo os problemas fitossanitários e aumentando os níveis de sustentabilidade. Tal estratégia está de acordo com Altieri (2004). A produção de ervas medicinais seguiu os princípios agroecológicos, utilizando insumos internos, como as folhas oriundas da varrição do sítio Floresta Luz que serviram para elaborar o composto orgânico, este último utilizado como substrato nos canteiros. Esse fato está de acordo com as afirmações de Aquino e Assis (2007), para os quais, nos sistemas agroecológicos, a reciclagem de energia e nutrientes é maximizada como forma de evitar a perda destes recursos durante os processos produtivos.

Plantas espontâneas e cultivadas; nas laterais percebe-se as plantas com função de quebra vento.. As plantas serviram à elaboração de formas farmacêuticas dispensadas como ervas secas, creme, gel, pomada, tintura e xarope. As formas mais procuradas foram gel, tintura e xarope e serviram os clientes que as utilizam no tratamento de problemas

(Tabela 2).

Problema de saúde Plantas recomendadas (citadas pelo nome popular)
Amigdalite angico vermelho, anis estrelado, romã, tanchagem Dores musculares

arnica brasileira, arnica do mato, cânfora, mil folhas Gripe alfavaca, assa-peixe, calêndula, cambará, eucalipto, guaco Menopausa Amora quando afirmam que o interesse pelo cultivo das plantas medicinais tem aumentado “devido à busca de uma vida mais saudável e de uma forma de tratamento curativo mais natural, adicionado ao fácil acesso e ao baixo custo”. O trabalho pode ser considerado como uma “farmácia viva”, conforme foi concebido por Matos (1998), pois “tem características de um programa de medicina social cuja adoção tem por finalidade oferecer, assistência farmacêutica fitoterápica de base científica, ao clientes como coadjuvante à atenção primária de saúde”. Isso foi feito pelo aproveitamento de plantas de ocorrência local ou regional, cultivadas ou espontâneas, dotadas de atividade terapêutica comprovada

. O local de dispensação dos fitoterápicos (Figura 3) é de fácil acesso ao público, seja pela localização do Sítio,
Vista parcial da farmácia de dispensação de plantas secas e fitoterápicos do Sítio Floresta Luz

A OMS propõe a promoção do retorno às práticas populares em saúde, dentre as quais as plantas medicinais. O trabalho também corresponde à atualidade no Brasil, evidenciada pela “Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos” (BRASIL, 2006) e pelo “Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos” propostos pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2009), citados, em parte, a seguir: “O governo federal aprovou a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, por meio do Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, a qual se constitui em parte essencial das políticas públicas de saúde, meio ambiente, desenvolvimento econômico e social como um dos elementos fundamentais de transversalidade na implementação de ações capazes de promover melhorias na qualidade de vida da população brasileira”. A política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos destaca a necessidade de realizar trabalhos que permitam o uso adequado de plantas medicinais e fitoterápicos, tendo como atividades: “sistematizar demandas de pesquisas em toda a cadeia produtiva de plantas medicinais e fitoterápicos; fomentar pesquisas agroecológicas; incentivar e fomentar a pesquisa de plantas medicinais para aplicações terapêuticas” (BRASIL, 2006, 2009; MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO, 2012). Finalmente, o trabalho se mostrou sustentável desde sua implantação, pois utilizou recursos internos na produção, na manutenção e no envolvimento com os clientes. Essa forma é coerente com os princípios da agroecologia (CAPORAL; COSTABEBER, 2000), por ter sustentabilidade nas dimensões cultural e social. .

2. Plantas medicinais na Floresta Luz

O projeto, que iniciou em Junho de 2017, é composto por um horta medicinal que está localizado em uma área de 150m² dentro da Fazenda Santa. Maria (SP) e que possui 144 espécies de plantas medicinais identificadas que servem como matrizes para a multiplicação de mudas e matéria-prima para a fabricação de drogas vegetais.

Assim, por meio do projeto, foram promovidos cursos para capacitar os profissionais e dar uma maior segurança na hora de consumir as plantas medicinais. Os Clientes também participaram do programa e aprenderam sobre o cultivo e beneficiamento de plantas medicinais, assim podendo produzir mudas de boa qualidade e ajudar a suprir as necessidades das comunidades e laboratórios.

3. Produção

O ervanário, criado em 2017 dentro da Fazenda Santa Maria, possui um viveiro medicinal com cerca de 80 espécies de plantas que são produzidas, vendidas e doadas para clientes, universidades e comunidades. A produção é orgânica: “

Distribuição

No início dos trabalhos, as plantas, ao saírem do ervanário, iam para as lojas. Hoje em dia elas são fornecidas, com baixos custos,

Também por meio do programa, cerca XXX mudas doadas e que servem para a implantação de áreas produtivas, hortas e trabalhos científicos. Mas “nossa prioridade são nossos clientes cadastrados no projeto.

Temos os kits – que contém 18 tipos de plantas medicinais – são distribuídos para nossos clientes que solicitam o recebimento. “Os profissionais de saúde de outros municípios podem ligar e pedir kits [mudas secas], que serão separados e entregues a eles.”

Fique atento

- A planta medicinal pode ser usada em crianças acima de 5 até 12 anos, utilizando um terço da dose;

- Muitas mães dão chazinho para os bebês, e isso não deve ser feito, pois o aleitamento materno é exclusivo até o sexto mês de vida. Após essa idade deve ser dado com muito cuidado, por exemplo, no caso do chá de poejo, que dependendo da dosagem poderá ser tóxico à criança;
- Não precisa parar o tratamento convencional químico se iniciar o tratamento fitoterápico, pois um complementa o outro;
- O ideal é tomar o chá morno e ingeri-lo no momento em que foi feito, para não alterar a quantidade de princípio ativo;
- O boldo é um chá que foge à regra – o ideal é ingeri-lo frio, pois conseguiu-se retirar o seu princípio ativo com água fria, diferentemente das outras plantas medicinais que necessitam de água quente;
- A planta pode ser usada como alimento (tempero) e também tem a função de um tratamento;
- A erva do chimarrão (erva-mate) é uma planta medicinal, não sendo recomendado misturá-la com outras ervas na cuia, pois seu efeito é estimulante e nos casos de hipertensão arterial pode prejudicar o tratamento. O ideal seria usar plantas mais sedativas como a erva-cidreira, melissa e folha de maracujá;
- O xarope caseiro é feito com planta medicinal e açúcar, portanto é contraindicado seu uso por pacientes diabéticos. Ele pode ser armazenado na geladeira para conservar seus efeitos ou utilizar cravo e canela como conservantes naturais;
- E o mais importante, nunca comece um tratamento com plantas medicinais sem antes consultar um especialista no assunto.

5.1 Alcachofra *Cynara scolymus*

A alcachofra (*Cynara scolymus*) foi trazida para o Brasil pelos imigrantes europeus há cerca de 100 anos.

Nativa do sul da Europa e norte da África é uma planta de clima temperado a frio (média de 20 graus C) e áreas úmidas.

Em regiões quentes vegeta bem, mas não forma os botões florais comestíveis.

Características

Por ser uma cultura perene, a planta produz vários anos seguidos, o que compensa o relativo trabalho para manter a produção.

Porte

A planta chega a atingir de 90 cm a 1,20 m de altura.

Folhas

Compostas pinatífidas e espinhosas, sendo as superiores bem menores que as da base.

Flores

Purpúreas, reunidas em um grande capítulo envolvido por brácteas que são a parte comestível da inflorescência.

Frutos

Do tipo aquênio, oval, com um apêndice plumoso.

Raízes

Chegam a atingir até 50 cm de profundidade.

atífidas e espinhosas, sendo as superiores bem menores que as da base.

Tipos de solo

Prepare o solo antes do plantio, mantendo-o fofo e profundo.

Forma de plantio

Para a reprodução da alcachofra utiliza-se mudas de boa procedência.

As mudas usadas no plantio devem apresentar parte da planta-mãe, 25 a 30 cm de altura, mais ou menos 5 folhas e raízes desenvolvidas.

Prepare as covas para o plantio e coloque as mudas de forma que todo o caule seja coberto de terra.

Comprima bem o solo ao redor da planta para mantê-la firme.

Espaçamento

Mantenha um espaçamento de 60cm entre as mudas, mais ou menos.

Ventilação

Deve-se evitar expor a alcachofra a ventos fortes.

Iluminação

A produção dá melhores resultados quando há muita luminosidade e proteção contra ventos.

Colheita

Cerca de 4 a 5 meses após o plantio, é possível iniciar a colheita, que deve ser feita manualmente, quando os botões apresentarem-se carnudos, com coloração arroxeadada e as pétalas bem fechadas.

Se passar do ponto, a coloração torna-se esverdeada e os botões ficam bem fibrosos.

Para colher as alcachofras, corte com uma tesoura de poda a cabeça central e depois as laterais.

Partes utilizadas

Folha

Reprodução

Garanta boa irrigação durante o desenvolvimento das mudas, mas sem encharcar o solo.

Não dispense a adubação orgânica e as regas: após dois meses da formação da touceira, a plantação deverá receber uma cobertura orgânica e ser irrigada duas vezes por semana.

Propriedades

Desde a década de 1960, esta planta é uma das mais estudadas devido aos seus ingredientes adelgaçantes, nomeadamente a cinaropicrina, a cinarina e outras substâncias que demonstraram ter acções depurativas e desintoxicantes do organismo.

As propriedades da alcachofra incluem sua ação anti esclerótica, depurativa do sangue, digestiva, diurética, laxante, anti-reumática, anti tóxica, hipotensora e antitérmica.

Toxidade

Dos inúmeros trabalhos consultados, se conclui que a Alcachofra apresenta uma boa tolerabilidade. Os testes de embriotoxicidade, inibição de fertilidade ou ovulação e teratogenicidade com extratos hidroalcoólicos de Alcachofra não mostraram atividade, enquanto a toxicidade aguda, apresentou DL50 com doses em torno de 1-2 g/Kg de peso i.p., em ratos.

No entanto o uso prolongado de preparações comerciais, por um período de 13 semanas, não desenvolveu qualquer alteração hematológica, nem nas provas de funções hepática e renal, ou alterações anatomopatológicas nos diversos órgãos estudados em animais.

O fato de ser uma planta reconhecida em todo o mundo, como alimentícia, representa uma certa confiabilidade na sua utilização, mesmo assim dentro dos critérios de segurança farmacológica.

Nessa perspectiva, os principais relatos encontrados de toxicologia em pessoas humanas, se referem à alergenicidade, sendo o principal alergênico, a fina camada de pêlos encontrada nas **folhas** e caule, que tanto podem desenvolver reações tóxicas, como servir de porta de entrada para uma sensibilização sistêmica, comum à Família das Asteraceae, manifesta por quadro respiratório e urticária de contato em pessoas envolvidas na sua manipulação, sem ter demonstrado no entanto, efeitos colaterais quando usada em dose terapêutica, como medicamento.

Indicação

Insuficiência hepática, obesidade, distúrbios dispépticos. Apesar de muitos autores contestam o uso de colagogos e coleréticos, a comercialização da Alcachofra é bastante forte em diversos países da Europa, onde o controle da produção e comercialização de drogas é muito mais rigorosos, aparecendo em dezenas de especialidades farmacêuticas.

A Alcachofra apresenta vasta gama de indicações populares também diversificada, sendo conhecida e usada desde as mais antigas civilizações como alimentícia e aperiente, colagoga/colerética, como antiácida, hepática, contra diabetes, como antihipercolesterolemia, antivaricosa, diurética, contra febre, como antiofídica, antianêmica e como contraceptivo, para usar antes ou depois do coito, devendo no entanto ser proscrito durante a lactação.

No Brasil, apesar de ser citada como antiofídica, sua principal indicação popular, se refere ao Aparelho Digestivo, como estimulante hepático e vesicular, assim como nas disfunções hepáticas causadas pelo excesso de gordura, álcool, etc., eliminando excessos de colesterol nos tecidos e no sangue.

Além disso, tem várias indicações como diurético e eliminador de ácido úrico. No entanto, ultimamente seu uso como alimento tem ultrapassado o medicinal, estando incluída na relação de produtos alimentícios da Secretaria de Vigilância Sanitária.

Contra-indicação

De toda a literatura consultada, não foram encontradas referências sobre contra-indicações formais para o uso da Alcachofra, porém, por falta de estudos mais detalhados na pessoa humana, recomenda-se a não utilização por lactantes, por apresentar ação desfavorável sobre a secreção láctea e nas gestantes, pela falta de estudos na embriogênese humana.

Mesmo assim, deve ser contra-indicada formalmente em casos de obstrução das vias biliares, já que o aumento na produção e secreção da bile pode ser agravado por um impedimento qualquer na sua eliminação.

Utilização

A parte da alcachofra que consumimos é constituída pelas cabeças que se apanham antes de florescerem. No entanto, atualmente, sabe-se que as **folhas** (não as cabeças) são a parte da alcachofra mais rica em princípios ativos e, portanto, a mais eficaz terapeuticamente falando.

Uso medicinal

Diurético, colagogo, tratamento de colesterol. cada 100g comestíveis, encontramos boas doses de vitaminas do complexo B, potássio, cálcio, fósforo, iodo, sódio, magnésio e ferro.

A lista de suas qualidades terapêuticas também é digna de registro. Para começar, o sabor amargo estimula as secreções digestivas.

A água do cozimento da alcachofra é um verdadeiro chá de efeito **diurético**, **estimulante** da vesícula biliar e ativador da digestão.

∴ Como preparar a alcachofra ∴.

- Corte o talo perto da base e lave a alcachofra em água corrente abrindo bem as **pétalas** para que a água penetre.
- Deixe de molho em água com sal e algumas **gotas** de limão ou vinagre para não escurecer.
- No cozimento, use panelas esmaltadas ou em aço inoxidável. As panelas de alumínio escurecem a alcachofra.
- O tempo médio de cozimento é de aproximadamente 40 minutos, dependendo do tamanho e idade da alcachofra. Em panela de pressão o tempo cai para uns 20 minutos.
- Para saber se a alcachofra está cozida, é só puxar uma folha: se ela se soltar com facilidade é porque está no ponto.
- No cozimento, evite o excesso de água: coloque o suficiente para cobrir metade da alcachofra.
- Os talos das alcachofras também podem e devem ser aproveitados. Para isso, é só retirar a parte fibrosa que os envolve, descascando-os com uma faca.
- Depois, deixe os talos mergulhados em água com limão ou vinagre durante alguns minutos e leve para cozinhar por 30 minutos ou 15 minutos em panela de pressão.

Uso culinário

Devem ser cozinhadas rapidamente para se tornarem digeríveis.

Da flor consumimos apenas a parte carnuda das "pétalas" e o "fundo" da flor, depois de retirados os espinhos.

Arranjos para decoração

Por ser muito decorativa pode ser usada até para ornamentação.

A alcachofra serve para ajudar no tratamento de anemia, aterosclerose, diabetes, doenças do coração, febre, fígado, fraqueza, gota, hemorroidas, hemofilia, pneumonia, reumatismo, sífilis, tosse, ureia, urticária e problemas urinários.

A alcachofra é uma planta medicinal, também conhecida como Alcachofra-hortense ou Alcachofra comum, muito utilizada para emagrecer ou para complementar

tratamentos, tais como: baixar o colesterol, combater a anemia, regular os níveis de açúcar no sangue e combater os gases, por exemplo.

O seu nome científico é *Cynara scolymus* e pode ser comprada em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação, feiras livres e alguns mercados.

Modo de uso da Alcachofra

A alcachofra pode ser consumida in natura, em forma de salada crua ou cozida, chá ou em cápsulas industrializadas.

As cápsulas da alcachofra devem ser consumidas antes ou depois das principais refeições do dia, juntamente com um pouquinho de água.

- Chá de alcachofra: colocar numa xícara de água fervente, de 2 a 4 g das folhas de alcachofra e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber a seguir.

Informação nutricional da Alcachofra

Componentes	Quantidade por 100g
Energia	35 calorias
Água	81 g
Proteína	3 g
Gordura	0,2 g
Carboidratos	5,3 g

Fibras	5,6 g
Vitamina C	6 mg
Ácido Fólico	42 mcg
Magnésio	33 mg
Potássio	197 mcg

Origem

É originária da região do mediterrâneo e cultivadas em todos os países de clima subtropical.

Curiosidades

Entre o segundo e terceiro ano ocorrem as melhores produções, depois disso, é aconselhável substituir as plantas mais antigas por novas mudas.

Conta-se que ela saiu do jardim e foi para a mesa na época do Império Romano, quando suas propriedades nutritivas e medicinais foram descobertas e a alcachofra passou a ser privilégio apenas da mesa de nobres e reis.

Na Antigüidade, elas já eram utilizadas pelos médicos no preparo de medicamentos contra a febre, doenças do fígado, reumatismo e até como antidepressivo. Ao que parece, por volta do século XVI, o consumo da alcachofra na França chegou a ser proibido para mulheres.

É que a esposa do rei Henrique II, a italiana Catarina de Médicis, adorava alcachofras e corria a fama de que a iguaria era um poderoso afrodisíaco.

O comportamento da esposa do rei não devia ser muito exemplar, pois, juntando uma coisa com a outra, acharam que as damas não deviam comer alcachofras e viram por bem, proibir o consumo apenas pelas mulheres.

5.2. Alecrim de Jardim

O **alecrim** é originário da Costa do Mar Mediterrâneo. É também conhecido pelo nome de “Rosmarinus” que lembra a denominação latina “ros marinus” – “rosa do mar”.

Para os romanos esta planta simboliza o amor e a morte e por isto era plantada próximo à soleira das portas das casas. A igreja católica também o usava nos seus rituais, queimando-o como incenso.

Até hoje diz-se que o alecrim é um excelente amuleto contra o “mal olhado”.

Na culinária é recomendado para carnes de porco, cabrito, carneiro e peixe. É usado também para aromatizar vinagres e óleos.

Observação: Por ter um sabor muito forte, deve ser usado com moderação.

História

O nome Rosmarinus do latim significa “orvalho que vem do mar”, justificado pelas flores azuladas que inundam as praias do Mediterrâneo, lembrando o orvalho.

Além de ser símbolo de fidelidade entre namorados, era usado na Era Medieval para purificar os quartos de doentes. Pela reputação de estimular a memória, conta-se que estudantes gregos usavam ramos de **Alecrim** nos cabelos, quando submetidos a exames.

Indicação

As flores do **alecrim** são utilizadas em chá contra a clorose (palidez na menstruação), histeria, inapetência, nervosismo, tosses, indigestão, bronquites e asma.

Como banho, é bom para problemas de pele. O chá provoca um suadouro. Purifica o sangue, tônico do coração. Estimulante, antiespasmódico e ligeiramente diurético.

Atua como colagogo (sobre a secreção biliar), para dor de cabeça, cansaço físico e mental. Equilibra a pressão arterial. Problemas renais. Problemas digestivos. Faça um chá (infusão – água quente sobre a planta, tapar, deixar de 10 a 15 minutos) com as folhas.

Indicado também contra a falta de apetite e problemas intestinais. Ajuda em casos de hepatite, amenorréia e dismenorréia. Para esgotamento cerebral e depressão leve.

Ação: diurético, estimulante geral do corpo e do couro cabeludo, anti-reumático, tônico da circulação e do sistema nervoso, redutor da formação de gases e antiinflamatório.



Alecrim

Externamente combate as dores articulares, contusões, entorses e dores reumáticas. O óleo do **alecrim** é bom para o cabelo; ou pode-se utilizar o chá da planta como banho capilar (não todos os dias – alterne com outros tipos de chás). Estimula a circulação do couro cabeludo e o crescimento de cabelos (mais detalhes), sendo usado contra caspa e para prevenir contra a queda excessiva dos fios. Fortifica o couro cabeludo

Cosmética: embeleza e rejuvenesce o cabelo e o corpo.

Usado também como tempero para carnes e molhos.

Partes utilizadas

Flores e folhas

Contra-indicação

O uso interno prolongado pode provocar gastro enterites e nefrites.

Alecrim – *Rosmarinus officinalis* L.



Alecrim

Pode ser usado o pé todo.

As folhas auxiliam no tratamento da clorose, palidez na menstruação, falta de apetite, medo, nervosismo, digestão difícil, tosse, bronquite e asma. Usa-se também fazer o banho para eliminar impurezas da pele e afecções diversas. O chá do alecrim limpa e afina o sangue, auxilia no tratamento do coração e elimina o reumatismo.

Uso

Colher, secar na sombra (o sol queima a planta) e tomar o chá por 7 dias. Descansar 3 dias e repetir outras vezes do mesmo modo. Tomar um copo por dia, em pequenos goles.

IDADE

Alguns raminhos de **alecrim** jogados sobre as brasas enquanto se faz churrasco, deixa a carne com um aroma delicioso.

O Alecrim

Também conhecida como **alecrim-de-jardim** e **alecrim-rosmarino**

Erva de um verde intenso, folhas espinhosas e sabor forte. Pertence à família das labiadas, é aromática e suas flores têm propriedades estimulantes. Podem ser encontradas frescas ou desidratadas. O **alecrim** concentra mais seu sabor quando não está fresco. Neste caso, é recomendável usar uma quantidade menor.

Tanto o ramo quanto suas folhas longas podem ser adicionadas às comidas. Sempre devem ser retiradas do prato antes deste ser servido. Excelente ingrediente para carnes, como cordeiro, frango assado, vitela, porco, carne vermelha e peixes.

Em espanhol: romero

Em outros idiomas: roris marini (latim), rosemary (inglês), romarin (francês), ramerino (italiano) e rosmarin (alemão).

O **alecrim** é uma planta que “cresce no campo sem ser semeada”, muito usada também nos jardins e de todos bem conhecida.

Uso culinário

De sabor fresco e doce, o **Alecrim** é recomendado no preparo de uma grande variedade de carnes, em especial de porco e carneiro. Dá sabor especial a batatas e manteigas. Pode ser usado como decoração em pratos prontos antes de servi-los. Faz parte do famoso Herbes de Provence (tempero francês com várias ervas).

ETIMOLOGIA

As folhas do **Alecrim** são recomendadas no estímulo à circulação. Também auxiliam na digestão de gorduras e no combate à dor de cabeça associada com tensão nervosa.

Rosmarinus é um termo latino que significa umidade do mar e o **alecrim** possivelmente recebeu este nome por crescer próximo ao mar.

CARACTERÍSTICAS

Partes usadas: as folhas em forma de agulha. Fortemente aromática, relacionada a cânfora ou eucalipto, é resinosa e ligeiramente amarga. Tempero popular em vários países do ocidente, especialmente ao longo do Mediterrâneo (Itália e França).

PRODUÇÃO

Mediterrâneo, Inglaterra, Estados Unidos e México.

COMPONENTES

As folhas contêm entre 1 e 2,5% de óleo essencial, composto por 15 a 25% de cânfora.

UTILIZAÇÃO

Pode ser empregado para aromatizar vinagres. Não perde seu sabor no cozimento, como outras folhas fazem. As folhas frescas possuem aroma mais puro, sendo preferidas. Utilizado com peixes, carnes, aves e vegetais, é frequentemente combinado a batatas, abobrinhas, berinjelas e tomates preparados em azeite. Na Itália, a carne de cordeiro é raramente preparada sem esta erva e aves assadas envoltas em ramos de **alecrim** são muito populares. Efeito similar pode ser obtido com ramos de alecrim colocados sobre carvão em brasa em churrasqueiras.

DICAS

Por ser uma das ervas mais flagrantas, deve-se tomar cuidado para não exagerar nas quantidades utilizadas.

Fonte: www.plantaservas.hpg.ig.com.br

Alecrim

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis* *Officinalis* / família Labiadas

Nomes Populares: Alecrim, rosmarino, erva da recordação.

CARACTERÍSTICAS E CULTIVO

Arbusto rústico e persistente, atinge de 0,50m até 2 metros de altura, com folhas resinosa, coriáceas, lineares e verde-escuras na parte superior e verde-acinzentadas na inferior. Elas exalam forte e agradável aroma. As flores, brancas e rosadas, são muito procuradas pelas abelhas.

O caule, quadrado, torna-se lenhoso à partir do segundo ano.

Locais ensolarados, companheira da sálvia, brócoli e couve, atrai abelhas e repele moscas da cenoura. Solo drenado e permeável, vai bem mesmo nos pedregosos.

Origem

Sua origem remonta às praias do Mediterrâneo (o nome *rosmarinus* vem do latino que significa “o orvalho que vem do mar”, devido ao cheiro das flores vegetando à beira mar). . Carlos Magno obrigava os camponeses a cultivá-lo. Foi companheiro dos portugueses nas Entradas e Bandeiras.

O **alecrim** é empregado na medicina natural desde a Antiguidade. Antigamente queimava-se caules de alecrim para purificar o ar do quarto de doentes em hospitais.

Indicação e Uso

Partes usadas

Folhas e flores

É uma erva de ótima qualidade como chá e tempero.

Como tempero, além de dar um “realce” em certos pratos, tem também um importante papel na digestão dos alimentos.

LENDAS E MITOS

Conta-se que numa viagem Nossa Senhora sentou-se à sombra de um alecrim para dar de mamar ao menino Jesus: por isso acredita-se que a planta nunca atinja altura superior à de Jesus adulto.Outro conto diz que a Bela Adormecida foi acordada pelo príncipe com um ramo de alecrim.

Os gregos usavam coroas de alecrim em festas, como símbolo da imortalidade.

A crendice popular usa o **alecrim** para afastar olho gordo, erva da juventude eterna, do amor, amizade e alegria de viver. Erva colocada debaixo do travesseiro afasta maus sonhos. Tocar com alecrim na pessoa amada faz ter seu amor para sempre.

Uso medicinal

Como chá, o alecrim tem um sabor um pouco amargo e é quente, ou seja, tem uma ação fortificante e aquecedora sobre todo o organismo, particularmente o aparelho digestivo, revigorando, aumentando a disposição e a energia, agindo como um anti-depressivo nos casos de esgotamento físico e mental.

Combate a diabetes e tem propriedades anti-reumáticas.

Também ativa as funções do pâncreas e estimula a circulação.

Alguns dizem que tomado quente acalma a tosse.

Externamente, serve para desinfetar feridas e ajudar na cicatrização.

Bom para os rins e vesícula e equilíbrio da pressão arterial, auxiliando a boa circulação; auxilia nos estados de depressão, dores reumáticas, digestão, facilita menstruação, combate gota, icterícia é anti-séptico, sedativo, fortalece a memória. Bochechos de infusão são recomendados para aliviar aftas, estomatites e gengivites.

Para asma

Fumo de **alecrim** (reduzir a pedaços pequenos as folhas secas.

Fazer cigarro e fumar quando ameaçar ataque de asma).

Para reumatismo, eczemas e contusões: folhas cozidas no vinho usadas externamente.

Anti-séptico bucal: infusão comum.

Para sarna

Infusão bem forte aplicada externamente.

Cicatrizante de feridas e tumores: folhas secas reduzidas a pó ou suco.

Como medicação, só se utilizam folhas de alecrim.

Galhos floridos secando num vaso na casa estimula a memória.

Uso culinário

Aves e carnes brancas, carneiros, peixes, batatas, omeletes e molhos. Carnes de caça, frutos do mar, pães. o famoso “néctar dos deuses” parece que é o mel de **alecrim** Cosmética

Vinagre de alecrim ou chá bem forte no cabelo depois de lavado estimula a saúde dos folículos capilares e evita a calvície; xampú para fortificar.

Na pele, restabelece o ph natural (é ligeiramente adstringente).

Óleo de alecrim é bom para passar no corpo pós banho.

Creme para lábios sensíveis:

1 col café de manteiga de cacau, 1/3 de col de café de glicerina, essência de alecrim.

Derreta a manteiga, misture a glicerina e o alecrim. Impede rachadura dos lábios ou irritação.

Tônico facial de alecrim

1,5 xíc de água, 1 maço de **alecrim**, 1/2 dose de conhaque. Ferver o alecrim na mistura de água e conhaque por 15 minutos. Filtre e conserve em vidro escuro.

Para pele precocemente envelhecida: 50 gs de alecrim em infuso em 1 litro de água por 10 minutos. Coe e faça compressa no rosto após a limpeza.

Uso caseiro

Inseticida natural, plantado na horta protege as outras plantas.

Ramos de alecrim frescos, colocados entre as roupas defendem-nas de ataque de traças.

Desinfetante de alecrim: ferver folhas e pequenos caules de alecrim por meia hora.

Quanto menos água mais concentrado. Espremer e usar para limpar louças e casas de banho.

Para desengordurar melhor, misturar um pouco de detergente. Guardar na geladeira, dura uma semana.

Aromaterapia

O óleo essencial de **alecrim** é utilizado para dores musculares, reumatismo, artrite, prisão de ventre, tosse, sinusite, resfriado, bronquite, enxaqueca, deficiência de memória, cansaço.

Efeitos colaterais: Não é indicado durante a gravidez e nem para epiléticos; em caso de overdose pode causar gastroenterites e/ou nefrites.

Na religião

São tomados banhos de alecrim.

Nos adultos repele o sexo feminino .É usado pelas mulheres para atrair o sexo masculino.

Em crianças com menos de 7 anos é muito benéfico e recomendado para acalmar e espantar olho grande.

Uso mágico: Afasta olho gordo, erva da juventude eterna, do amor, amizade e alegria de viver.

Erva colocada debaixo do travesseiro afasta maus sonhos. Tocar com **alecrim** na pessoa amada faz ter seu amor para sempre. Poção de amizade leva alecrim.

INSENSO: Alecrim: Ajuda a superar os problemas afetivos e a enfrentar o cansaço, o desânimo e a tristeza. Deve ser usado sempre que você se sentir desmotivado ou infeliz.

Alecrim: Ajuda a superar os problemas afetivos e a enfrentar o cansaço, o desânimo e a tristeza. Deve ser usado sempre que você se sentir desmotivado ou infeliz.

Fonte: br.geocities.com

Alecrim



Alecrim

Planta autóctone em Portugal, pertencente à família das Labiadas e utilizada desde longa data como planta medicinal, de utilização culinária e ornamental.

O **alecrim** era queimado nos santuários da Grécia antiga e o seu fumo era utilizado na idade média para desinfetar e afastar maus espíritos. O seu cultivo era vulgar nos mosteiros da Europa desde a idade média. Em muitas regiões de Portugal substitui a palma e a oliveira na festa religiosa do Dia de Ramos.

A canção Scarborough Fair vulgarizada por Simon e Garfunkel, cujo verso parsley, sage, rosemary and thyme é repetido de forma recorrente, evoca o simbolismo que o alecrim tinha na idade média: lealdade, amor e lembrança. Este último é justificado por algumas pesquisas científicas atuais, segundo as quais o aroma do alecrim estimula a memória!

O seu nome vulgar em português, contrariamente ao da maioria das línguas europeias, tem origem no árabe (Ikleel al-Jabal, Iklil al-Jabal) e difere do nome científico Rosmarinus, donde tem origem o nome vulgar da maioria das línguas. O nome em árabe significa coroa das montanhas. A origem do nome rosmarinus (do latim ros orvalho, marinus – do mar) virá provavelmente do fato da cor das suas flores evocar a cor do mar, ou ainda, como é também vulgarmente sugerido devido, ao fato de ser cultivado perto do mar.

Existem inúmeras variedades e cultivares utilizados como ornamentais, de porte ereto, semi prostrado ou prostrado, com vários graus de vigor e cuja cor das flores vai do branco puro até ao azul escuro, passando pelo rosa e azul claro.

Além da utilização como planta ornamental o **alecrim** é hoje vulgarmente utilizado culinariamente, e também como componente de chás e medicamentos da medicina alternativa ou complementar. A extração de óleos aromáticos é comum na Turquia, Marrocos e Espanha. A proporção dos principais componentes do óleo essencial varia com a origem. Estes são utilizados na indústria cosmética e perfumaria, mas também na fabricação de óleos aromáticos com utilização em aromaterapia.

Dimensão

A dimensão dos alecrins e o seu porte são muito diferentes para as diferentes variedades, variando entre porte rasteiro com cerca de 10-20 cm de altura até porte ereto entre 1 e 2 metros de altura.

Exigências

O **alecrim** cresce espontaneamente em solos calcários pobres e secos, ao sol em locais bem drenados. É cultivado com sucesso em muitos outros tipos de solos, no entanto em solos pesados, argilosos, encharcados ou ácidos torna-se mais sensível a doenças. Em solos pesados deve-se fazer uma correção com matéria orgânica para aligeirar, ou mesmo com areia. Nos solos muito encharcados deve-se fazer uma drenagem, quando a adição de matéria orgânica não for suficiente.

Em solos muito ácidos pode ainda haver vantagem em adicionar algum calcário. Os lugares sombrios também não são adequados, uma vez que o alecrim tomará uma forma rala e será mais suscetível a doenças.

Utilização no jardim

A utilização do **alecrim** é muito variada conforme as variedades, podendo algumas ser usadas como sebes, outras como coberturas do solo, em vasos etc.

Manutenção

Dependendo das variedades, algumas devem ser podadas regularmente para manter uma forma regular e compacta, a poda primaveril após a floração permite um crescimento rápido antes da dormência do Verão. Não deve ser regado no Verão (a menos que esteja em vaso ou ainda não esteja estabelecido), já que a regra aumenta o risco de doenças

Fonte: www.viveirodosrosmaninhos.com

Alecrim



Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Características

Subarbusto. Folhas opostas cruzadas, sésseis, ensiformes, coriáceas, de bordas voltadas para baixo; verde-escuras, lustrosas na face superior; esbranquiçadas, empobrecidas na face inferior. Pequenas flores labiadas em pequenos cachos axilares e terminais com as cores azul ou branca. Originário da região mediterrânea, cresce em estacas e viveiros, atingindo normalmente cerca de 50 cm de altura.

Uso caseiro

O sabor das folhas e das sumidades floridas é intensamente aromático, canforáceo e algo picante. . É usado em recheios de porcos, aves, carneiro e cabrito; sopas, ovos, carnes, frangos, peixes e molhos básicos. Usa-se ainda, fresco ou secos, para grelhados e assados de aves, cordeiro, porco e vitela, saladas, pudins e biscoitos. É utilizada em perfumaria e cosmética (sabonete, desodorante e tônico capilar). As sementes contém um óleo essencial cor âmbar utilizado na preparação de

cosméticos, entre eles a “água de colônia”. Desidratada e pulverizada, atua como incenso (odorizante e abascento). É repelente de pragas caseiras, de moscas e borboletas. É melífera. O mel produzido a partir de sua flores é reputado como sendo da mais alta qualidade alimentar e medicinal. Também é utilizada como condimento de queijos.

Uso medicinal

Utilizado como digestivo e para ajudar a descer a menstruação (ingerido como chá). Seu óleo é usado nas dores reumáticas e no banho, sendo também parasiticida. Uma infusão de três xícaras de folhas serve como estimulante. É empregado nos casos de má digestão, aerofagia e catarros gastrintestinais. Age sobre o sistema renal. É diurético, influenciando favoravelmente nos casos de debilidade circulatória, fortalecendo a circulação. Aumenta a expulsão do sangue durante a menstruação. Usa-se a infusão de **alecrim** nos casos de erupção cutânea persistente, inflamada e de difícil cura. Portanto regular as funções hepáticas, tem propriedades anti-sépticas e estimulantes.

Fonte: web.matrix.com.br

Alecrim



Alecrim

Originário da Europa, Ásia e África, e amplamente cultivado, o alecrim, *Rosmarinus officinalis* L. (LAMIACEAE) é uma das espécies integrantes do Projeto “Produção”, processamento e comercialização de ervas medicinais, condimentares e aromáticas”, coordenado pela Embrapa Transferência de Tecnologia – Escritório de Negócios de Campinas (SP), a qual está sendo cultivada e multiplicada nas unidades demonstrativas da Embrapa Pantanal (Corumbá, MS), Embrapa Semi-Árido (Petrolina, PE) e nos Escritórios de Negócios de Dourados (MS), Canoinhas (SC) e Petrolina (PE). Esse projeto contempla também o treinamento de técnicos e a qualificação de pequenos agricultores e seus familiares na produção e manipulação de ervas, fundamentadas em boas práticas agrícolas.

DESCRIÇÃO BOTÂNICA

Arbusto perene com ramos tetragonais quando jovens, podendo atingir até 2 m de altura; caule lenhoso e muito ramificado; folhas opostas, desprovidas de pedúnculo, simples, lineares, coriáceas, com pêlos estelares na face inferior, de coloração esbranquiçada e face superior verde escura; grupo de flores hermafroditas saindo da axila das folhas, de coloração esbranquiçada a azul clara; frutos simples, de cor cinza, secos e que não se abrem.

COMPOSIÇÃO QUÍMICA

Óleo essencial com pineno, canfeno, borneol, cineol, taninos, alcalóides, saponinas, flavonóides e ácido rosmarínico.

FORMAS DE PROPAGAÇÃO

Sementes ou mudas produzidas a partir da divisão de touceiras ou ramos.

CULTIVO

Espaçamento de 50 x 70 cm entre plantas. Desenvolve-se bem em locais ensolarados, sem vento, não tolera excesso de umidade mas precisa ser irrigada pelo menos uma vez por dia. Tem preferência por solos permeáveis e bem drenados, com pH em torno de 6,5. Adapta-se bem a regiões com altitudes elevadas, de até 1.500 metros. Recomenda-se uma adubação com esterco de gado bem curtido, composto orgânico ou esterco de galinha, quando necessário.

REQUISITOS BÁSICOS PARA UMA PRODUÇÃO DE SUCESSO:

A água de irrigação deve ser limpa e de boa qualidade. A qualidade do produto é dependente dos teores das substâncias de interesse, sendo fundamentais os cuidados no manejo e colheita das plantas, assim como no beneficiamento e armazenamento da matéria prima. Além dos equipamentos de cultivo usuais, é necessária uma unidade de secagem e armazenamento adequada para o tipo de produção.

O mercado é bastante específico, sendo importante a integração entre produtor e comprador, evitando um número excessivo de intermediários, além da comercialização conjunta de vários agricultores, por meio de cooperativas ou grupos.

COLHEITA E BENEFICIAMENTO

Devem ser colhidas apenas folhas adultas, deixando-se 1/3 da planta para rebrota.

REFERÊNCIAS

De plantas medicinais, condimentares e aromáticas. 2 ed. Jaboticabal, SP: FUNEP, 1994, 162p. il.

FERRI, M. G.; MENEZES, N. L. de; MONTEIRO-SCANAVACCA,

W. R. Glossário Ilustrado de Botânica. 1 ed. São Paulo, SP:

NOBEL, 1981, 197p. il.

JACOBS, B. E. M. Ervas: como cultivar e utilizar com sucesso. São Paulo, SP: NOBEL, 1995, 215p. il.

LOW, T.; RODD, T.; BERESFORD, R. Segredos e virtudes das plantas medicinais: um guia com centenas de plantas nativas e exóticas e seus poderes curativos. Reader's Digest Livros. Rio de Janeiro, RJ. 1994, 416p. il.

PANIZZA, S. Plantas que curam. 28 ed. São Paulo, SP:

IBRASA, 1997, 279p. il.

SARTÓRIO, M. L.; TRINDADE, C.; RESENDE, P.; MACHADO, J. R. Cultivo de plantas medicinais. Viçosa, MG: Aprenda Fácil, 2000, 260p. il.

Fonte: www.campinas.snt.embrapa.br

Alecrim

Alecrim – Rosmarinus officinalis

O **alecrim** é um arbusto lenhoso perene e aromático, sendo que suas folhas são como agulhas de aspecto cinzento escamoso.

As folhas se assemelham a agulhas e tem uma fragrância pungente característica.

As flores (muito raras nas plantas da nossa região) aparecem no inverno e primavera, com coloração nos tons azul pálido de aproximadamente três cm, e organiza-se em grupos de 2 ou 3.



Alecrim

A planta do **Alecrim**, como a maioria das hortelãs, tem caule semi-tubular. Há várias espécies pelo mundo que incluem Rain dourado; que é menor e tem extremidades amarelas nas folhas jovens; Prostratus; que está baixo-crescendo e está esparramando, Roseus; que tem flores rosas; e pequeno Santa Bárbara que tem flores azuis.

O **Alecrim** é originária da Região Mediterrânea, Ásia, África Norte sendo que se adaptou muito bem em terrenos arenosas ou rochosas, em um clima caracterizado por verões mornos e invernos moderados, secos e até mesmo em terras ácida. Se alguém estiver interessado em cultivá-lo em um vaso, basta usar um vaso de barro

que contenha uma terra que seja pré-adubada e dar-lhe água em períodos regulares, tomando o cuidado de evitar os excessos, que fazer com que as raízes apodreçam. Também é necessário pelo menos 6 horas de sol diariamente.

Ocorre que sua propagação é muito fácil por cortes. Cortes das raízes das plantas desenvolveram bem um copo com água e logo depois plantados em um vaso ou pote com areia ou terra adubada. Sementes levam tempo para germinar e freqüentemente produzem plantas que muitas vezes tem um desenvolvimento razoável.

Há tantos usos para **alecrim** que nenhum jardim deveria estar sem esta planta atraente e versátil. No jardim, o alecrim atua como a planta carro chefe de toda as outras ervas. Ele lança ao ar o seu odor fresco, limpo. No caso da espécie prostradas, costumam fixar-se ao longo de paredes de pedra ou cobrindo o solo em áreas que são muito secas, arenosas ou rochosas. Alecrim possui uma fragrância muito excêntrica ao florescer. Assim, suas fragrâncias são associadas nos mais diversos produtos.

Com relação a suas indicações, documentos muito antigos relatam prescrições de **alecrim** para curar uma série de enfermidades. Os estudos dizem que o óleo essencial presente em sua constituição aumenta o fluxo do sangue em camadas da pele como a derme. Na água de banho, uma infusão de folhas de alecrim refresca e estimula. São conhecidos óleos de alecrim para ter propriedades de anti bacteriana. A maioria destes usos medicinal não foi verificada através de ciência moderna, mas sempre seguindo a cultura popular, provavelmente muitos são efetivos.

Folhas de alecrim contém odor agradável, assim podem ser fabricados sachês que serão colocados entre as roupas e dentro das gavetas, além de sabonetes, loções e perfumes. O preparo de infusões tem uma ação repelente aos insetos.

As flores do **alecrim** são muito atraentes além de produzir mel. Cabe a ressalva que em nossa região raramente elas chegam a produzir flores, devido às condições climáticas e até mesmo influência da altitude. Na cozinha, o alecrim é usado como um condimento para muitas carnes e legumes. Ramos e talos somados aos alimentos durante os últimos minutos dão um sabor interessante, aromático no caso de receita de grelhados. Outra dica é acrescentar ao preparo do feijão a folhas a fresco, dando-lhe um sabor especial. O vinagre com a erva do alecrim e muito apreciado em diversas localidades.

Considerada a erva da recordação, amizade e amor, o **alecrim** foi utilizada como uma erva medicinal e aromática há milhares de anos. Em estudos sobre a Grécia Antiga, descobrisse que seus habitantes utilizavam sobre a cabeça para melhorar a memória. No Antigo Continente, tem-se por crença colocar galhos de alecrim debaixo de travesseiros para afugentar maus espíritos, além de ser utilizado em

cerimônias pelas noivas para promover amor e utilizada em funerais para assegurar recordação. É dito que se um arbusto de alecrim cresce vigorosamente no jardim, a mulher é a cabeça da casa.

Além de suas utilizações como planta medicinal, é um arbusto que tem as funções como ornamento em jardins e para atrair abelhas. Outras utilizações são as seguintes:

Dor de cabeça de origem digestiva: em uma xícara de chá, coloque uma colher de sobremesa de folhas picada se adicione água em ponto de chimarrão. Afafe por 10 minutos e coe. Tomar uma xícara de chá antes e depois das refeições.

Dores reumáticas; contusões: coloque uma xícara de cafezinho das folhas em uma xícara de chá de álcool de cereais. Deixe em maceração por 8 dias. Após isso, coe em um pano e acrescente ½ pedra de cânfora. Com um pano friccione no local afetado de 2 a 3 vezes por dia, de preferência à noite.

Fonte: www.fw.uri.br

Alecrim



Alecrim

Nome Científico: Rosmarinus officinalis L.

Nomes Populares: alecrim de jardim, alecrim rosmarinho, libanotis.

Família: Labiatae.

Aspectos Agronômicos

Reproduz-se por sementes, divisão das touceiras, estacas da planta – mãe e mergulhia.

Prefere clima temperado ou quente, bastante luminosidade (exposição ao sol) e é sensível a ventos e temperaturas baixas. A qualidade aromática é a melhor quando o solo é seco, pobre em nutrientes, leve e bem drenado.

A colheita do **Alecrim** deve ser iniciada antes ou tão logo se inicie também o período de floração intensa, a partir do segundo ou terceiro ano de vida da planta.

Mas de cada planta só se deverá colher metade dos ramos com folhas, deixando os resultados para a manutenção da mesma.

Parte usada: Folhas e sumidades floridas.

Constituintes Químicos

Óleo essencial contendo principalmente

Pineno

Confeno

Cineol

Borneol

Acetato de bornila

Cânfora

Diterpenos

Possui também:

Ácidos orgânicos

Saponina

Traços de alcalóides

Princípios amargos

Taninos

Origem

Regiões do Mediterrâneo.

Aspectos Históricos

O **Alecrim** foi utilizado por farmacêuticos desde a antiguidade. Os gregos e os romanos tinham o alecrim com grande estima. Esta planta não faltava em nenhum jardim medicinal no séc.

XVI, sendo utilizado em cosmética e, queimado, era usado como incenso para purificar o ar.

Com reputação de desenvolver a memória, tornou-se emblema da fidelidade para os namorados.

Os espanhóis dizem que foi o **alecrim** que protegeu a Virgem Maria na sua fuga para o Egito e que, quando o seu manto roçava as flores brancas, estas iam ficando azuis.

Durante a peste, as pessoas carregavam ramos de alecrim na extremidade de paus e ao pescoço para os protegerem, quando passavam por áreas suspeitas.

O **alecrim** sido objeto, desde tempos remotos, de muitas lendas, atribuindo-se a ele poderes místicos. Por se supor que só crescia no jardim dos justos, e por ter fama de reforçar a memória, converteu-se em símbolo da fidelidade, da amizade e da recordação. Suas aplicações culinárias, cosméticas e medicinais, conhecidas desde a Antiguidade, foram largamente difundidas durante a Idade Média e a Renascença.

Usos

Fitoterápico

Como tônico do sistema nervoso central, é indicado em casos de esgotamento cerebral, excesso de trabalho e depressão ligeira.

Usado na atonia estomacal, falta de apetite e nos distúrbios intestinais, má digestão, azia.

Escassez de bile, mal funcionamento da vesícula.

Por suas propriedades colagogas é indicado em casos de cistite crônica e em hepatite.

Debilidade cardíaca (cardiotônico).

Hemorróidas.

Tosses catarrais e espasmódicas.

Em casos de amenorréia, dismenorréia e oligomenorréia.

Exaustão física e intelectual

Asma, coqueluche, gripe, fraqueza e depressão.

Externamente é indicada para dores reumáticas, contusões, entorses, articulações doloridas, feridas, aftas, eczema.

Óleo

Artrite

Cansaço mental

Estimulante do fígado e da vesícula biliar

Fraqueza genérica

Perda de memória

Fitocosmético

Indicado como fortificante do couro cabeludo, como anticaspa e também contra a queda de cabelo.

Pomada de ação analgésica.

Para a pele ativa a circulação e limpa profundamente.

Óleo

Cabelo e pele

Tônico capilar

Farmacologia

É um tônico geral da circulação sanguínea e do sistema nervoso. Exerce sua ação principalmente em nível das paredes dos vasos, aumentando a irrigação periférica e a pressão arterial.

É ligeiramente diurético, estimulando as funções renais. Atua sobre a secreção biliar, como colagogo. O extrato hidroalcoólico das folhas induz, no rato, uma hipercolerese superior àquela provocada pelo extrato hidroalcoólico das sumidades floridas.

É digestivo, reduzindo a formação excessiva de gases e também auxiliando na digestão de gorduras. Possui também efeito hepatoprotetor e uma atividade antiinflamatória, indicado em afecções reumáticas e articulares, demonstrado por Alvarez e Jimenez no teste da (carragenina).

Externamente estimula a circulação local e alivia as dores. Possui ação antisséptica, inibindo o crescimento da salmonella, escherichia e estafilococos. No couro cabeludo, estimula a circulação e o crescimento capilar. Tem ainda ação anti caspa e previne a queda de cabelo.

Tem demonstrado ainda uma atividade notável e original na captura de radicais livres e inibe o mecanismo que conduz à hepatite tóxica. É também um antilipoperoxidante e mantém constante a fluidez da membrana, assegurando uma atividade enzimática máxima.

Riscos

A essência do Alecrim pode ser irritante para a pele.

Não deve ser administrado no período de gravidez. (Em altas doses, por via oral, é abortivo).

O uso do alecrim durante a noite pode alterar o sono.

Não se recomenda o uso para prostáticos e pessoas com diarreia.

Doses Utilizadas

Fitoterápico

Uso Interno

Infuso: 20g de planta por dois litros de água, tomar 2 a 3 xícaras ao dia.

Folhas secas: 2 a 4g três vezes ao dia ou por infusão.

Extrato fluido em álcool 45%: 2 a 3 mL, três vezes ao dia.

Uso Externo

Infuso a 5%.

Fitocosmético

Xampus até 5% de extrato.

Loções capilares, dentifrícios até 3% de extrato glicólico.

Banhos estimulantes até 10% de óleo essencial.

Bibliografia

Caran, M. Ervas Medicinais. Cultivo e Uso Prático. Plantas cultivadas e silvestres. [S.l.:s.n], [199-].

Caribé, J.; Campos, J.M. Plantas Que Ajudam o Homem. São

Paulo: Pensamento, 11ª edição, 1999.

Francisco, I.; Hertwig, V. Plantas Aromáticas e Medicinais. São Paulo: Ícone, 1986.

Panizza, S. Plantas Que Curam. Cheiro de Mato. São Paulo: Ibrasa, 1998.

Plantas Que Curam. A natureza a serviço de sua saúde. Rio de Janeiro: Três, v.1, n°2, [19-].

Rose, J.O Livro da Aromaterapia. Aplicações e Inalações. Rio de Janeiro: Campus, 1995.

Sanguinetti, E.E. Plantas Que Curam. Porto Alegre: Rígel, 2ª edição, 1989.

Teske, M.; Trenttini, A.M.M. Compêndio de Fitoterapia. Paraná: Herbarium, 3ª edição, 1997.

Fonte: www.unilavras.edu.br

Alecrim

Nativo da região do Mediterrâneo, o **Alecrim** é empregado na medicina natural desde a Antiguidade.

Ao longo da História, houve muitos povos que o utilizaram como erva de proteção.

Com sabor picante, o **Alecrim** vitaliza, revigora, aumenta a disposição e a energia, agindo como um antidepressivo.

O chá de suas folhas, além de ser um ótimo digestivo, abre o apetite (se consumido antes das refeições).

O **Alecrim** também exerce importante papel no uso dermatológico, pois ativa a circulação, tonifica e limpa profundamente a pele.



Alecrim

Usado na culinária e como talismã, hoje é utilizado em pratos de carnes, principalmente carneiro, saladas, molhos e pães.

Medicina: é muito procurado para tratar depressão, enxaqueca, males do fígado e digestão, entre outros usos. Dizem ser um ótimo tônico rejuvenescedor.

Por ser estimulante, o chá de **Alecrim** não deve ser consumido à noite, sob o risco de prejudicar o sono.

Fonte: www.acquaverde.com.br

Alecrim



Alecrim

Alecrim – Rosmaninus officinalis

Órgãos mais beneficiados pelo Alecrim: o coração e o estômago.

USO MEDICINAL

O **Alecrim** , sob o domínio do Sol , é uma planta que ama o calor e a vida. Ele aquece e estimula o cérebro e o corpo, é ótimo como cardiotônico, estimulante, anti-reumático, resolve rapidamente dores de estômago e asias, restitui a energia dos cansados e estressados por muito esforço mental. Também é bom para tosses, bronquites, e problemas respiratórios.

Usado externamente é bom para limpar feridas, principalmente de diabéticos e pessoas que tem dificuldades de cicatrização.

Os cardíacos podem usá-lo acompanhado de Sete Sangrias e Dente de Leão.

USO ENERGÉTICO

Nós falamos que o **Alecrim** é um “costurador do Plexo solar”.

Ele restitui rapidamente a energia perdida, dá mais estrutura de trabalho aos que lidam muito com o mental racional, é uma das ervas que ajuda na depressão e estados permanentes de cansaço por problemas emocionais.

Ajuda também muito as crianças com uma estrutura emocional passiva, as que não respondem de forma concreta às agressões da vida. Aumenta a capacidade de aprendizado. É a planta chave da falta de auto estima.

Atua nos desconfiados, nos que não acreditam em si mesmos, nos que não têm coragem de se lançar em novos projetos. **É A ERVA DA CORAGEM.**

USO CULINÁRIO

O **alecrim** deve ser inserido na alimentação dos passivos, tímidos, e nas pessoas que têm um constante desgaste de energia.

Um frango temperado com **alecrim** e limão é uma dádiva dos deuses.

O alecrim pode ser usado em qualquer molho branco ou vermelho, para massas e lasanhas.

Vinho com alecrim

Coloque alguns galhinhos de **alecrim** fresco em um bom Vinho tinto e deixe macerar durante 21 dias bem fechado com parafina na rolha. Guarde em lugar escuro, deitado. Quando passar esse tempo, coe e acrescente mel puro à gosto (O mel é opcional). Sirva pequenos cálices antes do jantar. Além de ser ótimo para a digestão, ajuda a clarear as idéias para um novo dia de trabalho.

O alecrim fresco, misturado em pequenas quantidades às massas caseiras de pão, dá um gosto saboroso e exótico a massa, e deixa o pão digestivo e energético.

Misture **alecrim** nas manteigas e patês. O efeito é ótimo.

Conserva de alecrim para saladas

Em um vidro de boca estreita, esterilizado, coloque um galhinho de **alecrim**, um de manjerição, alguns grãos de coentro e um grão de pimenta da jamaica. Acrescente $\frac{3}{4}$ do vidro de vinagre de maçãs , água filtrada e sal para completar. Deixe descansar durante 8 dias. Está pronto para temperar qualquer salada. Na hora de servir, acrescente óleo ou azeite.

OUTROS USOS

O **alecrim** também pode ser encontrado em Tintura-mãe.

O chá forte de folhas de Alecrim é ótimo para se enxaguar os cabelos. Além de ser cicatrizante, dá brilho de novo aos cabelos, e deixa-os muito mais escuros e com brilho.

Compressas com chá forte de alecrim são ótimas para celulite.

Essas compressas também melhoram muito as dores de estômago.

O escalda pés de Alecrim tira todas as energias negativas acumuladas durante o dia. O Alecrim combate os invejosos!

Fonte: www.aleph.com.br

Alecrim

Nomes Populares: Alecrim, rosmaryno, erva da recordação.

Nome Científico: Rosmarinus Officinalis

Família: Labiadas

Sinonímia Popular: Alecrim de jardim, alecrim rosmaryno, libanotis.

Parte Usada: Folhas e flores.

Propriedades Terapêuticas: Estimulante digestivo, anti-espasmódica, estomacal, vasodilatadora, anti-séptica.



Alecrim



Alecrim

Alecrim, rosmarinos ou romero como os espanhóis o chamam, é um pequeno arbusto que pode atingir até 1,5 metro de altura.

Planta muito conhecida em praticamente todo o mundo, mas é na Europa onde o alecrim é muito utilizado. Para quem já fez o Caminho de Santiago com certeza já ouviu de algum espanhol a receita de banhar os pés com o chá do romero para

deixá-los mais fortes, resistentes e com a pele mais rústica, isto para suportar melhor as caminhadas de centenas de quilômetros.



Alecrim

O nome de *rosmarinus* vem provavelmente do latim, que significa orvalho do mar.

Na Grécia antiga utilizava-se o **alecrim** atrás da orelha para curar problemas de memória fraca (até hoje o alecrim é indicado para este problema, e se pensarmos que os óleos essenciais iam se volatilizando e a pessoa ia absorvendo estes óleos, é bem provável que o indivíduo realmente sentisse alguma melhora, pois existiam substâncias químicas sendo absorvidas e atuando na sua fisiologia). Já os romanos, acreditavam que esta planta estava associada com o amor e com a morte, e por isso é que era plantada nas soleiras das portas, hábito que perdurou até a Idade Média. Até mesmo a Igreja Católica incorporou o alecrim em seus rituais, queimando-o em incensários.

Ele cresce de forma nativa e espontânea nos países ao redor do mar Mediterrâneo, local de solos pedregosos e arenosos. É encontrado no sul da Espanha, França, Itália, Grécia, Portugal, nas ilhas Canárias, Açores e Madeira. Também é encontrado no norte da África, sendo mais comum no norte do Líbano, Egito e regiões da Turquia.

Atualmente os principais produtores de alecrim são: Itália, Espanha, França, Tunísia e países da antiga Iugoslávia.

O **alecrim** prefere um clima mais seco, ensolarado e fresco. Não gosta de locais com pouco sol, muita umidade e frio. Estas condições climáticas irão determinar um melhor desenvolvimento e conseqüente-mente uma melhor qualidade do óleo essencial produzido.

O **alecrim** possui inúmeras aplicações farmacológicas. Possui ação tônica, principalmente em casos de cansaço mental; é estimulante, carminativo, emenagogo, desinfetante, anti-séptico e aromático. É também empregado em queda de cabelo, além de auxiliar a esconder cabelos brancos. O óleo essencial diluído pode ser usado em casos de dores reumáticas, musculares e articulares na forma de massagem.

O **alecrim** é muito usado na culinária européia, principalmente a cozinha italiana e francesa. O odor é forte, fresco e herbáceo. O sabor é picante, marcante e amadeirado. Alecrim vai muito bem na carne de porco, de carneiro e de cabrito. A carne de porco irá ficar mais leve, isto provavelmente devido à ação digestiva que esta erva possui. Para evitar que a carne de carneiro fique com um sabor forte recomenda-se retirar toda a gordura da carne. Outro ponto importante é utilizar um bom vinho branco seco para preparar o marinado, tanto do cabrito quanto da carneiro. Uma forma interessante de utilizar o alecrim é pegar um punhado de folhas e ir massageando a carne antes de ser assada.

Esfregue com força para que o óleo essencial possa penetrar na carne. Depois deixe o esfregaço de folhas sobre a carne para assar. É importante que a carne fique marinando nos temperos para poder acentuar os sabores. No peixe também proporciona um sabor refrescante, só que neste caso não precisa esfregar na carne, pois provavelmente irá desestruturá-la.

O **alecrim** também é muito empregado para aromatizar vinagres e óleos para uso em saladas e refogados. Para preparar o vinagre aromático é só pegar uns 3 raminhos frescos de alecrim e colocar dentro de uma garrafa de um vinagre de boa qualidade. Deixe macerar por uns 15 dias e depois já pode utilizá-lo no tempero de sua salada preferida. Já no preparo do óleo ou azeite é um pouco mais complicado. Existem duas forma diferentes. Na primeira você irá pegar de 3 a 5 raminhos frescos de alecrim e amassar suas folhas em um socador de alho. Coloque as folhas trituradas em maceração no óleo, e deixe por 3 semanas. Já a outra forma, a que dá um melhor resultado, é só verter o óleo aquecido sobre as folhas frescas já dentro de um frasco, e deixar macerar por 2 semanas.

Se o óleo ainda não estiver muito aromático pode-se aquecer um pouco mais em banho maria. Pode-se também preparar manteigas, torradas, e o que mais sua

imaginação permitir. Aproveite os aromas intensos do **alecrim**, só tome cuidado com as dosagens, pois pode ficar com um sabor muito amadeirado e não agradável ao nosso paladar.

5.3 Alecrim do campo *Baccharis dracunculifolia*

Introdução

O alecrim-do-campo pode ser utilizado para combate a dengue, prevenção de cáries e fabricação de vassouras.

Sinonímia

- *Baccharis bracteata* Hook. & Arn.,
- *Baccharis dracunculifolia* fo. *Spectabilis* Heering,
- *Baccharis leptospermoides* DC.

Características

Espécie arbustiva, muito ramificada e [perene](#), o alecrim-do-campo pode chegar a três metros de altura.

Possui estruturas denominadas tricomas que contém substâncias que impedem insetos e outros predadores de devorar seus tecidos vegetais.

Embora a planta seja selvagem, não domesticada para produção comercial, seu cultivo pode ser realizado por meio de [sementes](#).

Além disso, é considerada uma espécie invasora de pastagens

Porte

Chega a 3 m de altura.

Grupo Ecológico

Pioneira

Formas de Reprodução

[1] Sementes

[2] Sementes

Uso medicinal

As folhas de alecrim-do-campo apresentam forte potencial terapêutico na prevenção da cárie dental. A conclusão é de uma pesquisa de doutorado apresentada na Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), em Ribeirão Preto.

O extrato da planta é uma das matérias-primas da própolis verde, capaz de inibir a proliferação de *Streptococcus mutans*, o principal agente causador da cárie dental em humanos. Nos últimos anos, vários estudos atestam que esse tipo de própolis pode ser útil para a prevenção das cáries.

A [bactéria](#) *S. mutans* produz ácidos que corroem o esmalte dental, além de eliminar enzimas que produzem [polissacarídeos](#) auxiliares da formação da placa dental. “Analisado de maneira isolada, o extrato do alecrim-do-campo foi capaz de eliminar os ácidos e enzimas produzidos pela [bactéria](#), mostrando-se uma planta medicinal eficiente no combate à cárie dental”, afirma Denise.

Os japoneses estão bem atentos às pesquisas. Pudera: um frasco de extrato alcoólico da própolis verde é vendido lá fora por cerca de 150 dólares, enquanto no Brasil o mesmo sai por dez reais.

Dist. Geográfica

Planta [nativa](#) da América do Sul, o alecrim-do-campo pode ser encontrado sobretudo em países como Argentina, Paraguai, Uruguai e Bolívia.

No Brasil, ocorre nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, principalmente nas áreas de cerrado. Aliás, essa área é um possível centro de origem do gênero *Baccharis*, uma vez que há uma grande concentração de espécies na região.

Atualmente, sabe-se que é por meio da coleta de resina desta planta pelas abelhas é que elas produzem o [própolis](#) verde. A espécie, ao servir como hospedeira a diversos tipos de insetos e fungos, possui uma enorme biodiversidade associada.^[2]

Embora seja selvagem, as mudas podem ser produzidas por meio de sementes.^[1] Também se dissemina por auto-propagação.

5.4 Arnica brasileira *Solidago microglossa*

1) Arnica

Planta utilizada pela medicina natural, fitoterapia, antroposofia e homeopatia, para uso interno e externo. Há cerca de 30 espécies de arnica, e as mais utilizadas e conhecidas são a arnica montana, a arnica chamissonis e a arnica brasileira, todas da mesma família de plantas asteraceae.

"Suas propriedades se devem à presença na planta de compostos fenólicos e flavonoides, conhecidos por sua ação e seus efeitos anti-inflamatórios e anti radicais livres", explica o Dr. Debski.

A arnica é utilizada por suas ações no combate à dor por contusões e ferimentos, propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, anti-hemorrágicas, antissépticas e para melhorar a circulação venosa.

"Pela possibilidade da arnica ser hepatotóxica, deve-se ter muito cuidado com a utilização como fitoterápico para uso interno, e também com a escolha e procedência da planta, e da quantidade a ser utilizada, especialmente para seu uso caseiro", reforça o médico.

Há contra indicação de seu uso nesta apresentação para grávidas, lactantes ou pessoas com sensibilidade comprovada à arnica.

2) Valeriana

A Valeriana entra na lista de plantas medicinais como calmante natural indicada para pessoas que sentem-se ansiosas, têm problemas na indução do sono e transtornos leves do humor.

"Vivemos uma epidemia de doenças emocionais. A ansiedade se tornou um problema prevalente em todas as faixas etárias e classes sociais, e a fitoterapia fornece recursos para

conseguirmos lidar melhor com estas graves e cada vez mais incidentes doenças da humanidade", ressalta o Dr. Debski.

O extrato de valeriana officinalis interfere nos neurotransmissores cerebrais, aumentando sua disponibilidade na fenda sináptica, tendo assim um efeito ansiolítico, moderador do humor, relaxante muscular, anti espasmódico e facilitador do sono.

Segundo o médico, o extrato de Valeriana também apresentou afinidade com os receptores de serotonina e de melatonina, que têm relação com o sono, com a cognição e com a modulação do relógio circadiano.

3) Alho

O *allium sativum* é uma das mais utilizadas e principais plantas medicinais da humanidade, geralmente na forma de temperos na alimentação, mas também em infusões e chás.

"O alho atua na redução dos valores do colesterol, é um expectorante natural, anti séptico e aumenta a imunidade. Também tem ação no alívio dos problemas circulatórios", explica o médico homeopata.

O alho tem grandes quantidades de vitaminas, especialmente as A, C, B1 e B2. Também possui minerais, especialmente o enxofre e o iodo. O cheiro forte e característico do alho vem da alicina. Algumas pesquisas indicam que o alho estimula a imunidade e tem efeitos no tratamento do câncer, principalmente quando consumido cru.

Alho: 100 vezes mais poderoso do que antibióticos

4) Boldo do Chile

Peumus boldus é o nome científico desta planta medicinal. O boldo tem como componente ativo a boldina, colagogo ou estimulante da secreção de bile pelo fígado, para atuar na digestão das gorduras provenientes da alimentação.

"Pode ser consumido como chá sem aquecer demais as folhas, para favorecer a digestão e melhorar as funções hepáticas. A melhor forma é bater as folhas de boldo com água e ingerir após a preparação", afirma o especialista.

O boldo também tem propriedades anti-inflamatórias, por modular a produção das prostaglandinas. Gestantes, pessoas com doenças do fígado e com doenças pulmonares crônicas como bronquite e asma devem evitar o boldo ou somente usá-lo após orientação de seu médico.

5) Camomila

Matricaria chamomilla é uma das plantas medicinais muito utilizada como chá para reduzir as cólicas, inclusive nos bebês, e também como um anti-inflamatório natural, efeitos derivados do óleo essencial camazuleno, presente em sua composição.

"Esta planta medicinal contribui para a hidratação da pele, por seu efeito emoliente, sendo uma planta medicinal presente em diversos cosméticos. No sistema digestório tem diversos efeitos, como antifisético, auxiliando na eliminação dos gases e favorecendo o apetite", diz o Dr. Debski..

A infusão de camomila é largamente utilizada em bochechos, para aliviar sintomas da gengivite crônica, causa de problemas dentários, queda de imunidade e até mesmo problemas cardíacos. Tem também efeitos nas dores musculares e da coluna. Gestantes devem consultar seu médico antes de utilizar essa planta medicinal.

6) Canela

Utilizada na medicina chinesa há cerca de três mil anos, a canela tem ação em doenças do sistema digestivo, nas inflamações e cólicas. Seu óleo essencial é rico em cinamaldeído, agindo contra fungos, parasitas e microorganismos, além de conter propriedades anti-inflamatórias.

"A canela é uma planta medicinal muito útil para pacientes diabéticos pois reduz a resistência a insulina nas células musculares e hepáticas, aumentando a sensibilidade a esse hormônio. Tem efeito na redução dos gases e na má digestão", afirma o médico.

Plantar espécies medicinais em casa, no trabalho ou em outros estabelecimentos é uma alternativa para se ter acesso imediato ao alívio de problemas de saúde simples como dores de cabeça, de estômago, resfriados, entre outros. Porém, esse cultivo exige cuidados para que não se perca as propriedades curativas da planta. Com o Curso Farmácia Medicinal - Utilização de Plantas Medicinais da Farmácia Medical Floresta Luz, será possível aprender sobre o plantio de espécies medicinais de qualidade. Esse material aborda procedimentos de higiene no preparo de produtos medicinais, como utilizar as plantas, escolha do local e das espécies, produção de mudas, plantio, cuidados diários com a planta, colheita e conservação e muito mais.

2.1 Mapa do Curso

Módulo 1 - Introdução

Módulo 2 - Os Princípios Ativos

2.1. O que são princípios ativos?

2.2. Ácidos orgânicos

2.3. Alcaloides

2.4. Antraquinonas

2.5. Compostos inorgânicos

2.6. Cumarinas

2.7. Flavonoides

2.8. Glicosídeos cardiotônicos

- 2.9. Mucilagens
- 2.10. Óleos essenciais
- 2.11. Saponinas
- 2.12. Substâncias amargas
- 2.13. Taninos

Módulo 3 - Procedimentos de Higiene no Preparo de Produtos Medicinais

- 3.1. Manipulador
- 3.2. Ambiente e utensílios
- 3.3. Preparo da solução de cloro
- 3.4. Embalagens

Módulo 4 - Como Utilizar as Plantas?

- 4.1. Chás
- 4.2. Suco
- 4.3. Sumo
- 4.4. Saladas
- 4.5. Tintura
- 4.6. Pó
- 4.7. Inalação
- 4.8. Banhos
- 4.9. Compressa
- 4.10. Cataplasma
- 4.11. Gargarejo e bochecho
- 4.12. Travesseiro
- 4.13. Xarope
- 4.14. Vinho
- 4.15. Óleo
- 4.16. Pomada
- 4.17. Creme
- 4.18. Bala de Guaco
- 4.19. Cristais de gengibre

Módulo 5 - Farmácia Floresta luz

- 5.1. Escolha do local
- 5.2. Escolha das espécies
- 5.3. Produção de mudas
- 5.4. Plantio
- 5.5. Cuidados diários com as plantas
- 5.6. Colheita e conservação
- 5.7 - Sugestões de plantas para compor a farmácia floresta luz

Módulo 6 - Cuidados no Uso das Plantas

- 6.1. Recomendações
- 6.2. Horários para uso dos diferentes tipos de chás
- 6.3. Dosagens dos fitoterápicos
- 6.4. Plantas tóxicas

Conclusões

As plantas medicinais úteis, foram selecionadas e serviram à implantação e manutenção de uma horta agroecológica. Os vegetais obtidos contribuíram para a inclusão social de ex viciados, porque permitiram o tratamento de problemas de saúde através da fitoterapia. Pelo número de pessoas que buscaram a farmácia de dispensação de plantas secas e fitoterápicos, 2017, média de 44 pessoas/mês, tem-se o indicativo de que este trabalho faz parte da vida dos clientes e representa uma opção terapêutica de qualidade, que cumpre o objetivo da horta construída em bases agroecológicas.

Babosa (*Aloe vera*): cicatrizante, utilizam o gel extraído da planta para tratar queimaduras, cortes e até algumas feridas além de fortalecer os cabelos.

Capim Santo (*Cymbopogon citratus*): utilizam o chá das folhas como, calmante e alguns tomam o chá para diminuir a pressão arterial.

Erva doce (*Pimpinella anisum L.*): utilizam o chá das sementes para tratar dores de cabeça, e cólicas.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus Labill*): chá das folhas para tratar asma, sinusite e gripe.

Mastruz (*Chenopodium ambrosioides*): utilizam um macerado das plantas para eliminar parasitas intestinais.

Hortelã Miúdo (*Mentha x vilosa*): utilizam o chá das folhas para tratar problemas digestivos, gripes, e diminuição da pressão arterial.

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*): o chá da planta é utilizado para diminuir as dores provocadas por doenças reumáticas e articulares, além de auxiliar na queda capilar quando utilizado no couro cabeludo.

Erva Cidreira (*Melissa officinalis L.*): o chá das folhas é utilizado como calmante.

Boldo (*Peumus boldus Molina*): o chá ou um macerado das folhas dessa planta é muito utilizado para tratar a má digestão, ressaca, dor de cabeça.

Alho (*Allium sativum*): o Chá ou até mesmo o consumo in natura ou introduzido no preparo de alimentos, tem diversos benefícios, contra o colesterol alto, expectorante, aumenta a imunidade e promove alívio aos problemas circulatórios.

Canela (*Cinnamomum verum*): o chá da casca alivia Cólicas menstruais.

Estas são apenas algumas das plantas do repertório utilizado , tendo em vista a grande miscigenação dos fundadores do município.