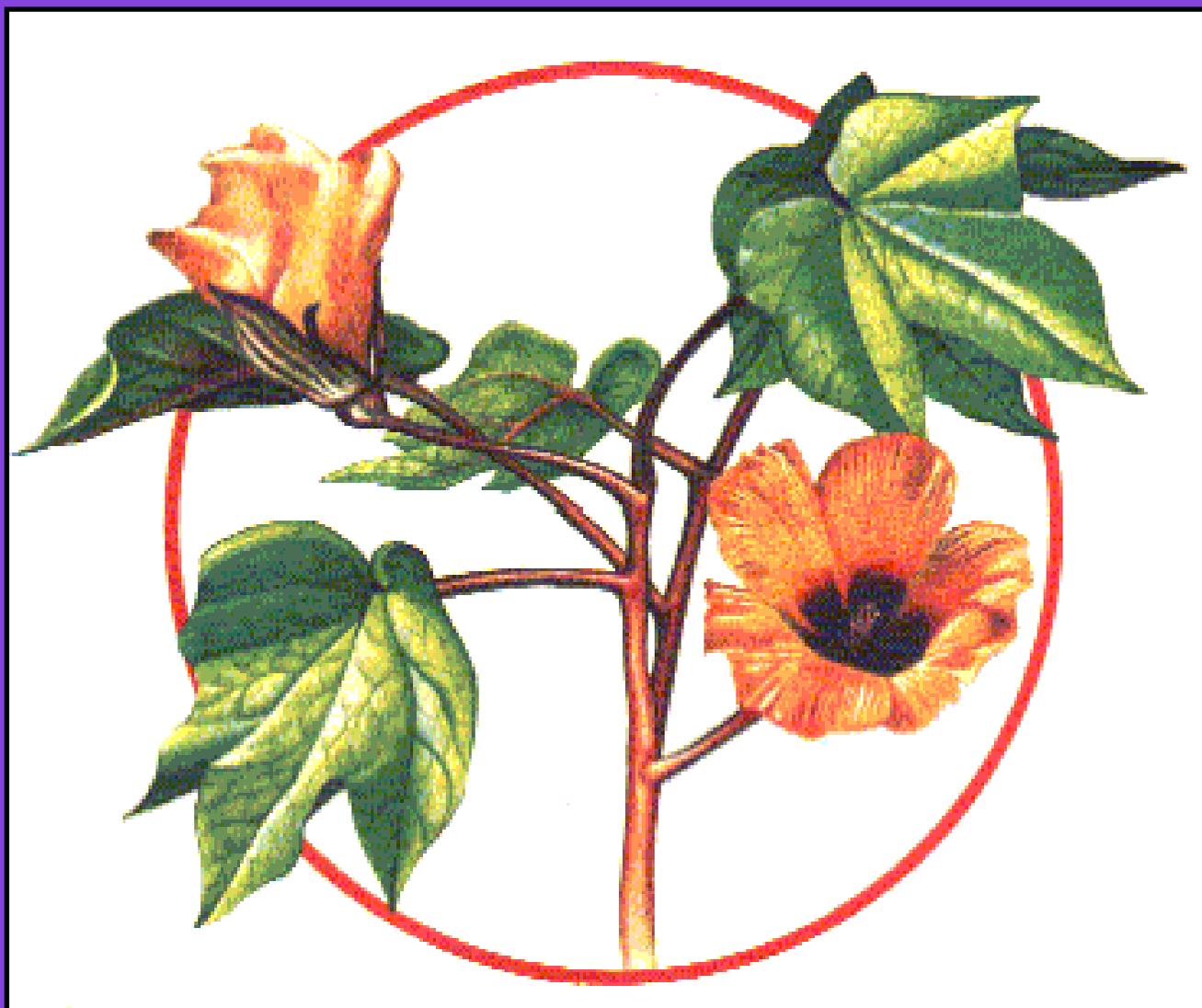




HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA

Fitoterapia



Alameda dos Guaramomis, 1055 – Moema – São Paulo – SP – 04076-012

Telefones: 5055-0880 Fone/Fax: 5055-2800

Site: www.humaniversidade.com.br - E-Mail: humaniversidade@uol.com.br

Humaniversidade formando você um dos mais dedicados e competentes terapeutas do planeta

Índice

Matéria:	Página:
Ervas e plantas medicinais_____	02
Princípios ativos conhecidos_____	06
Preparações fitoterápicas_____	09
Propriedades medicinais_____	10
Plantas, ervas, propriedades e utilidades medicinais_____	11
Referências bibliográficas_____	30

FITOTERAPIA

As informações aqui contidas são básicas, por isso aprofunde-se mais no assunto.

Não queira tratar qualquer doença, substituindo o médico. Faça da fitoterapia uma terapia associada com outras terapias, dentro de um programa terapêutico amplo. Não faça dela uma terapia exclusiva.

Ervas e Plantas Medicinais

Poesia de Adelino Antunes Cordeiro, no livro do Ir. Cirilo, Plantas Medicinais.

A cura pelas ervas foi a primeira medicina que o mundo conheceu (Durval Stockler de Lima, pág. 283).

“As plantas brasileiras não curam apenas... fazem milagres” - Von Martius, botânico alemão.

O Brasil é um verdadeiro celeiro de plantas medicinais, por isso, de todas as partes do mundo vêm estrangeiros procurar mudas, sementes, folhas e raízes de plantas medicinais.

Só o brasileiro não despertou devidamente para esta riqueza que possui, pois o nosso próprio Hino Nacional confirma isso quando diz: “*deitado eternamente em berço esplêndido*”..

Realmente este nosso berço é esplêndido e precisamos explorá-lo, para o nosso bem. A Natureza é a farmácia divina, gratuita, e sempre disponível para todos. Por que não usá-la? O índio selvagem a utiliza e conhece bem. Da mesma forma nossos antepassados usavam as plantas medicinais para se curarem de seus males. É urgente que o homem de hoje volte a usar todos os recursos naturais, para gozar de boa saúde, pois a saúde se encontra na Natureza. A Saúde brota da harmonia do homem com a Natureza. Por muito tempo quase não mais se ouviu falar sobre o valor curativo das plantas medicinais, a tal ponto que as pessoas jovens quase nem conheçam esses recursos. Os poderosos interesses financeiros procuraram encobrir essa realidade, mas hoje há um novo despertar em toda parte e uma grande procura desses recursos, seja por necessidade financeira, seja por desilusão com outros tratamentos que não resolveram o problema das doenças e ainda intoxicaram o organismo. Nossa flora é muito rica, mas nós nem sabemos usá-la bem e existem ainda muitas plantas desconhecidas.

“O Brasil talvez tem a maior quantidade de ervas medicinais do mundo, mas fora de qualquer dúvida, tem também a maior proliferação de farmácias repletas de drogas e panaceias rotuladas. E causa repulsa saber que tantas pessoas, com simplicidade, largam seus corpos nas mãos de balconistas mal informados, que lhes aconselham qual drogas tomar para suas dores” - Nutrição Orientada - Durval S. de Lima, pág. 285.

M. Lezaeta, na pág. 201 diz “A virtude benéfica das plantas, reconhecida e apreciada desde que o homem existe na terra, é devida a substâncias estimulantes, calmantes, dissolventes, purificadoras ou de natureza não bem definida, que favorecem reações de purificação orgânica”. Mas para que as plantas produzam esses efeitos, conforme Lezaeta, é preciso que sejam usadas naturalmente, porque quando se tira delas apenas o princípio ativo, desorganizando-as e transformando-as em laboratório, tornam-se produtos isolados, mais ou menos tóxicos, quase sempre prejudiciais.

Como usar bem as ervas e plantas medicinais?

Eis algumas orientações para ter êxito no tratamento, pois isso depende muito do preparo e uso certo das plantas.

Podemos usá-las em forma de chás, tisana, infusão, decocção, maceração, xaropes, banhos, cataplasmas, unguentos, pomadas, inalações, clisteres, saladas, sopas, guisados, azeites.



Há 4 maneiras de fazer chá:

a) Tisana - medicamento líquido que constitui a bebida ordinária de um doente, podendo chamar-se poção se a ela se agregar xaropes, extratos, tinturas ou outros ingredientes.

Preparo: põe-se água a ferver e quando estiver fervendo acrescentam-se as ervas. Tapar de novo, deixando-se ferver mais uns cinco minutos. Deixar repousar alguns minutos em recipiente bem tapado e coar.

b) Infusão - esta forma consiste em despejar água fervendo sobre as ervas e deixá-las repousar em recipiente bem tapado durante 10 minutos. Para esse preparo são mais apropriadas as folhas e flores. Os talos e raízes também podem preparar-se por infusão, mas devem ser picados bem fino, e ficar em repouso, depois de se deitar água fervendo em cima, uns 20 ou 30 minutos.

c) Decocção - deitam-se as ervas numa vasilha e verte-se água fria em cima. A duração do cozimento pode variar entre 5 a 30 minutos, dependendo da qualidade das ervas empregadas. Flores, folhas e partes tenras basta cozinhar de 5 a 10 minutos. Partes duras como seja raízes, cascas, talos, picam-se em

pedacinhos e cozinham-se 15 a 30 minutos. Tira-se a vasilha do fogo, e conserva-se tapada durante alguns minutos mais, depois coa-se. Esta forma é mais recomendável para as cascas, raízes e talos.

- Conhecer bem a planta que se vai colher e limpar bem antes de usar.
- Pode-se usar verde ou secar ao sol, forno brando ou sombra, este último método é o melhor.
- Não deixar que insetos ou poeira entrem em contato com as plantas depois de secas e guardadas.
- As melhores folhas são as adultas e verdes.
- As sementes devem estar maduras e secas.
- As plantas verdes pesam mais do que as secas, mais ou menos o dobro, então se deve usar também o dobro de planta verde para fazer um chá.
- Para 1 litro de água usa-se geralmente:
 - 20 g de erva verde, ou 10 g de erva seca.
- 1 colherada de erva verde pesa 5 g, 1 colherada de erva seca pesa 2 g.
- Uma planta seca necessita mais tempo de infusão do que uma verde.
- Não se deve fazer o chá forte demais, principalmente quando as ervas são fortes como o Confrei, bastando 2 folhas grandes por litro de água.
- Um bom método para se curar com as ervas é começar com uma dose fraca e ir aumentando a quantia, cada dia até atingir 10 dias. Depois, diminuir aos poucos e não usar por muito tempo o chá da mesma erva. É bom trocar por outra que tenha as mesmas propriedades medicinais.
- O processo de cura pelas ervas é mais lento, suave e ao mesmo tempo seguro, além de oferecer menos consequências.
- Não se deve deixar os chás de um dia para outro porque fermentam e estragam, deve-se preparar novamente o chá à cada dia.
- Em média toma-se 3 xícaras de chá por dia. Jovens e crianças devem tomar doses menores.
- A dosagem normal para preparar uma água para banhos é de 1/2 quilo a 1 quilo de erva por balde de água, ou 30 a 60 g por litro.
- O suco das ervas consegue-se triturando as ervas num pilão ou moendo-as na máquina de moer carne, ou batendo no liquidificador. Pode-se acrescentar um pouco de água para facilitar a coação.
- O suco das ervas pode ser servido em gotas, colher de chá, colher de sopa, xícaras, colher, copos, dependendo da maneira como foi preparado, a espécie de erva e suas propriedades.

Introdução

Por meio de plantas medicinais secas ou frescas e seus extratos naturais, a Fitoterapia trata das várias enfermidades que afligem nosso povo. Chamaremos de plantas medicinais aquelas que têm aplicação consagrada pelo uso médico ou pelo povo, e que constem da Farmacopeia Brasileira ou do The Merck Index.

A utilização das plantas medicinais pelo povo faz parte da cultura, como resultado das experiências de gerações passadas que foram transmitidas por meio de aprendizagem consciente e inconsciente. O resultado empírico das virtudes curativas dos vegetais remonta a épocas antigas, quando o homem primitivo escolhia nos prados e selvas, guiado pelo instinto ou outra sugestão, a erva para acalmar a dor e curar o próprio mal. Portanto, a Fitoterapia é contemporânea ao início da humanidade.

Mas, ao utilizar uma planta em fitoterapia, devemos dar muita atenção para as consideradas tóxicas, ou seja, aquelas que ao serem ingeridas podem provocar a morte ou paralisia de um animal, doenças em crianças e náuseas, ou perda de memória em adultos.

Em uma planta que provoca esses efeitos deve haver princípios medicamentosos muito importantes, pois toda planta medicinal é tóxica, mas nem toda planta tóxica é medicinal. Ao se estudar uma planta para ser introduzida em fitoterapia algumas características são importantes. Se ela é tóxica, amarga ou doce; se forma espuma quando agitada com água, sendo, portanto, tóxica para os peixes; se é aromática ou resinosa, mucilagínosa, adstringente, lactescente.

O sabor amargo é o melhor indicativo de que há alguma propriedade importante, uma vez que toda planta com essa característica apresenta substância medicamentosa. Os amargos não têm a mesma estrutura química. Podemos encombater o amargo puro, alcalóide, aromático, salino ou mucilagínoso. Quando a planta não for amarga podemos desprezar seu estudo; entretanto, as plantas doces começam a ocupar um lugar de destaque na dietética.

As plantas que fazem espuma quando agitadas com água, ou que são tóxicas para os peixes, podem conter substâncias importantes. Por exemplo, várias plantas deste tipo fornecem núcleos básicos que são usados na fabricação de hormônios sexuais; algumas contêm rotenona, que é um veneno para matar insetos, ou são detergentes naturais.

As plantas usadas combate febre sempre apresentam outros princípios medicamentosos de valor. A primeira planta utilizada para baixar a febre foi a casca (córtex) do salgueiro (*Salix alba*), que contém uma substância natural denominada salicina. Desta salicina surgiu a aspirina (ácido acetil-salicílico), consumida às toneladas para combater os estados febris. Da casca das quineiras (*Cinchona spp*) se retira uma substância chamada quinina, o melhor antimalárico conhecido, pois os sintéticos não apresentam a mesma eficácia.

As plantas aromáticas, mucilaginosas e adstringentes não merecem muita atenção, ao contrário das lactescentes e resinosas que contêm substâncias de alto valor curativo.

Apesar de sabermos que algumas plantas podem ajudar no tratamento de diabetes, sífilis, hanseníase, câncer e outras doenças, a maioria das indicações para esses casos não deve merecer muito crédito, pois frequentemente são informações miraculosas, não devendo haver muitas ilusões quanto a elas. Hoje a fitoterapia está associada à química orgânica, à farmacologia clínica e à farmacologia terapêutica, proporcionando assim uma utilização segura das plantas medicinais.

Identificação das Plantas

É muito importante aprendermos a identificar uma planta medicinal ou tóxica. A melhor maneira de fazê-lo é observá-la em seu estado natural. Todos os vegetais apresentam características próprias que permitem sua identificação.

Para uma identificação correta precisamos das estruturas reprodutoras, principalmente das flores e das inflorescências, frutos, quando existirem e o formato das folhas.

No caso de existirem plantas masculinas e femininas temos que tomar muito cuidado, pois às vezes elas são diferentes em sua composição química.

É o que acontece, por exemplo, com o lúpulo (*Humulus lupulus*) e com o cânhamo (*Cannabis sativa*), onde só a planta feminina apresenta princípios intoxicantes, enquanto a masculina serve apenas para cordoaria (fabricação de cordas).

Uma planta também pode ser identificada através da comparação com o respectivo *typus* que é guardado nos herbários, por foto ou por outra planta semelhante já classificada que exista nos diferentes herbários.

Todo vegetal recebe um nome científico que é invariável e reconhecido mundialmente.

Com frequência os nomes científicos descrevem caracteres botânicos, lugares, comemoram gentes e muitas vezes se baseiam na mitologia clássica.

Para dar nome às plantas emprega-se a nomenclatura binária de Lineu.

Todos os nomes são latinos, constituídos de duas palavras, onde a primeira corresponde ao epíteto genérico que é escrito com a inicial maiúscula e a segunda corresponde ao epíteto específico e escrito com a inicial minúscula.

O nome científico deve vir grifado separadamente nas duas palavras, ou em negrito, ou em tipos de letra diferentes do texto. Mas a família não precisa ser grifada.

Exemplo:

Nome científico: *Salvia officinalis*

Família: Lamiaceae

Nome vulgar: Salva, sálvia.

O epíteto genérico Sálvia vem do latim *salvare*, por causa de suas propriedades medicinais. O epíteto específico *officinalis* quer dizer “o que se aplica em preparações”. Para referenciar os efeitos curativos da salvia existe um famoso poema que era decorado por todos os estudos da Escola de Salerno:

“Como pode morrer o homem que possui a sálvia na sua horta? Não há outra erva medicinal combate a violência da morte. A sálvia tonifica os nervos, suprime o tremor das mãos, afugenta a febre. A sálvia é salvadora, é propícia à natureza”.

As plantas medicinais também recebem nomes populares, divergindo muitas vezes de região para região. Os nomes pelos quais as plantas são conhecidas pelo povo só têm valor regional.

Coletando a Parte Usada

Para um melhor aproveitamento dos princípios curativos conhecidos de uma planta medicinal, deve-se coletar a parte utilizada em época determinada, quando ela apresenta o máximo dos seus conteúdos químicos. A época ideal para coleta de folhas, caules e flores é o início da floração. A parte subterrânea (raiz e rizoma) deve ser coletada na estação seca (outono-inverno), quando armazena suas substâncias de reserva.

Por exemplo, a casca da quina (*Cinchona spp*) só pode ser colhida quando a planta apresentar a idade entre 15 e 20 anos; além disso, os alcalóides só existem debaixo de uma única camada e não sob todas elas.

A raiz de valeriana (*Valeriana officinalis*) deve ser colhida no outono ou no início da primavera apenas de plantas que têm idade entre 2 e 3 anos. As raízes devem ser lavadas muito bem e secas em temperatura artificial máxima de 45° C. A valeriana é uma raiz que não pode ser usada fresca.

O confei (*Symphytum officinalis*) é um rizoma que pode ser coletado no outono ou no início da primavera de plantas que tenham no mínimo um ano e meio de idade parte aérea deve ser desprezada.

Os rizomas devem ser bem lavados em água corrente, enxugados e já podem ser usados.

A casca do fruto da laranjeira-amarga (*Citrus aurantium*) deve ser colhida de frutos ainda imaturos. Depois que amadurecem só servem para fazer doces.

As folhas de alcachofra (*Cynará scolymus*) são coletadas na primavera ou no início do verão e secam ao sol, podendo ser guardadas durante um ano.

A folha da guaçatonga (*Casearia sylvestris*) deve ser colhida no início da primavera e pode ser usada fresca ou seca e guardada durante um ano.

Outro exemplo é o da cáscara-sagrada (*Rhamnus purshiana*) que não pode ser usada tão logo seja retirada da planta. Ela deve passar por um processo de secagem de pelo menos um ano de duração. Esse processo pode ser acelerado se a colocarmos em estufa a 100°C por uma hora, embora isto não seja aconselhável.

Procure não coletar todas as plantas medicinais, sempre deixe algumas, permitindo que cresçam e se multipliquem. Além disso, não retire todas as folhas de um ramo, para que a planta continue a crescer.

Ao coletar raízes escolha as superiores ou as que estão mais perto da superfície do solo.

Não corte a raiz principal pois as plantas precisam das raízes para extrair os alimentos da terra.

Um exemplo de planta brasileira que entrou em extinção é a ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*), cuja raiz anelada é a parte usada.

A carqueja-amarga (*Baccharis genistelloides*) é outra planta que está sofrendo processo de extinção, pois se arrancam todas as plantas e não há preocupação com as novas mudas, sendo que a parte usada é a aérea.

Conservação

A redução ao estado seco das plantas medicinais pode ser feita à sombra, ao sol ou em estufas. O objetivo é a retirada da água da planta, secando-a. Qualquer meio, quando criteriosamente empregado, não altera, de um modo geral, as propriedades curativas dos vegetais. Com a secagem procuramos conservar, sempre que possível, a cor, o aroma, o gosto, a textura e outras peculiaridades da planta. Isso é possível se os cuidados forem apropriados a cada vegetal.

A planta seca deve ser conservada em vidros escuros ou opacos, de louça ou em caixas, ao abrigo da poeira, umidade, luz, insetos e fungos. É fundamental que os recipientes destinados a armazenar plantas secas tenham etiquetas fixadas contendo o nome do vegetal e a data de coleta. Outro cuidado é a renovação anual, já que a concentração dos constituintes químicos se altera com o tempo. Além disso, as plantas venenosas devem ser colocadas distantes das que não são, tendo seus nomes bem legíveis, além de um sinal indicativo de planta venenosa, a caveira.

Podemos usar plantas medicinais frescas para a maioria de nossas preparações, mas isto nem sempre é possível. Algumas plantas não estão disponíveis o ano todo, são difíceis de encombater ou precisam sofrer um processo de envelhecimento antes de serem usadas. Por isso, é aconselhável que se aprenda a guardá-las para serem usadas quando necessário.

Droga medicamentosa vegetal é a parte da planta medicinal que contém os princípios ativos conhecidos e que passou por um processo de beneficiamento, isto é, estabilização, secagem e armazenamento.

Princípios ativos conhecidos são, geralmente, representados por uma mistura de substâncias químicas responsável pelos efeitos terapêuticos da droga.

Fármaco é um componente do princípio ativo, quimicamente definido, com propriedades curativas.

Alguns exemplos podem ser citados:

Planta: *Mentha piperita*

Droga: As folhas e as hastes floridas

Princípios ativos conhecidos: Taninos, flavonóides, óleo essencial.

Do óleo essencial retiramos o mentol, que tem estrutura química definida (de natureza alcoólica) que denominamos de fármaco. Este fármaco pode ser retirado do vegetal, sendo chamado de mentol-L (levogiro), ou preparado em laboratório através de síntese, sendo chamado mentol-DL (mistura da forma

levogira e dextrogira), também denominado racêmico. Existe uma obrigatoriedade da forma ser levogira. Sua ação fisiológica é analgésica, gastrointestinal e antipruriginosa.

Planta: Ephedra vulgaris

Droga: Folha e raiz

Princípios ativos conhecidos: Alcalóides

Fármaco: Efedrina-L (levogira).

Quando preparada sinteticamente, em laboratório, também aparece a forma racêmica, que é a mistura da levogira e dextrogira. Precisamos separar somente a forma levogira, que tem ação fisiológica estimulante do centro respiratório bulbar.

Princípios Ativos Conhecidos

Na alopatia dá-se preferência aos fármacos, substâncias químicas isoladas, mas na fitoterapia damos valor aos princípios ativos conhecidos, denominados de fitocomplexo, que o organismo selecionará conforme suas necessidades, à semelhança do que acontece com os alimentos.

O teor de princípios ativos conhecidos é variável entre as plantas e também varia na sua maneira de agir no organismo humano. Seu mecanismo de ação terapêutica poderá ser mais lento, mas na verdade é mais fisiológico e natural. Nos dois ou três primeiros dias de tratamento o paciente parece piorar, mas logo em seguida ele experimenta uma melhora que vai perdurar por muito tempo.

Falaremos a seguir dos princípios ativos conhecidos que podem ser encombatedos nas plantas:

Gomas

As gomas são constituídas de vários polissacarídeos heterogêneos e ácido urônico, sendo que os primeiros predominam sobre o segundo. As gomas formam soluções adesivas se colocadas em água quente. São exsudatos patológicos que aparecem nos vegetais quando sofrem lesão e se solidificam em contato com o ar, formando como que uma lágrima. As soluções aquosas são neutras ou ligeiramente ácidas e possuem propriedade emulsionante e estabilizante.

Mucilagens

As mucilagens são semelhantes às gomas do ponto de vista químico. Mas com água elas formam uma solução coloidal, viscosa e não adesiva. A sua principal ação farmacodinâmica é como antiinflamatória da mucosa, pois forma uma camada protetora, diminuindo as irritações locais. Em contato com a água elas aumentam de volume, manifestando um efeito laxativo. As mucilagens não devem sofrer ebulição prolongada pois o calor diminui a atividade biológica.

Pectinas ou substâncias pécticas

São heteroglicídios macromoleculares constituídos por 30% de uma fração açúcar (arabinose, galactose) e por 70% de uma fração urônica (ácido galacturônico) encombatedos nas paredes celulares dos vegetais. Elas podem ser encombatedas em todas as partes do vegetal, mas são armazenadas em maior quantidade nos frutos maduros.

Dependendo do estado de maturação dos frutos encombatedemos diferentes proporções das seguintes substâncias: propectinas, ácido péctico e pectinas. Assim, a primeira substância que se forma é a protopectina, que passa a ácido péctico que, polimerizado e metoxilado, resulta em pectina. A pectina ideal é a que tem de 5 a 7% de metoxilas. A maior importância das pectinas está na produção de geleias e anti-diarréicos, geralmente associados ao caulim.

Taninos

São substâncias adstringentes (travosas) encombatedas na maioria das plantas medicinais. Caracterizam-se por um conjunto de propriedades que se devem, principalmente, à presença de hidróxilos fenólicos vizinhos nas suas moléculas.

As ações farmacológicas das plantas tânicas são resultantes de sua propriedade adstringente que se manifesta por uma retração do tecido lesado e precipitação de proteínas, formando uma camada protetora que possibilita o processo de cicatrização associado a uma ação hemostática e anti-diarréica. São bastante solúveis em água e no álcool. Os taninos não devem sofrer um processo de fervura prolongado e podem ser usados interna e externamente.

Glicosídios

São substâncias frequentes no reino vegetal, compostas por uma fração açúcar e outra não açúcar, denominada genina. De acordo com a estrutura da genina os glicosídios são classificados em cardotônicos; antraquinônicos, sulfurados, salicílicos; flavonóides, cianogenéticos e cumarínicos.

Glicosídeos salicílicos

Os primeiros glicosídeos descobertos foram os da salicina, encontrados na casca das árvores dos gêneros *Salix* e *Populus*, que medram próximas aos cursos dos rios em climas frios. A salicina apresenta uma atividade anti-reumática e antipirética. Com o aparecimento da aspirina (ácido acetilssalicílico), a salicina passou a ter somente valor histórico.

Glicosídeos cianogênicos

Os glicosídeos cianogênicos estão presentes em várias famílias (*Rosaceae*, *Leguminosae*, *Euphorbiaceae*) e quando hidrolisados liberam ácido cianídrico ou prússico. O único glicosídeo cianogênico que tem uma ação sedativa no centro da tosse é aquele encontrado na família *Rosaceae* (gênero *Prunus*), do tipo amigdalina. Mas a toxicidade dos glicosídeos cianogênicos em geral pode ocorrer com a libertação no organismo do ácido cianídrico, cuja ação tóxica se deve à presença do radical cianeto (CN⁻).

Glicosídeos cardiotônicos ou cardioativos

Grupo das substâncias mais importantes na terapêutica. Apresentam estrutura esteroideal ligada geralmente a vários açúcares. São encontrados somente em vegetais e ainda não foi produzido seu equivalente sintético. Em geral, trata-se de substâncias capazes de regularizar os distúrbios funcionais do aparelho circulatório, reforçando a atividade cardíaca deficiente e restabelecendo a distribuição normal do volume sanguíneo nas artérias e veias. São empregados em larga escala nos hospitais, sempre sob acompanhamento médico, embora, com cuidado, possam ser feitos infusos caseiros.

Glicosídeos antraquinônicos

A presença dos glicosídeos antraquinônicos em numerosas plantas faz com que elas sejam capazes de efetuar, dependendo da dose, uma ação laxante ou purgante. Esta ação está relacionada com a estrutura 1-8 di-hidroxi-antraquinona e suas variações que ocorrem no carbono três e seis.

A ação purgativa depende de diversos fatores, mas, em primeiro lugar, da propriedade que possui de excitar energicamente os movimentos peristálticos do intestino grosso, em virtude de um efeito direto exercido sobre as suas paredes. Elas aceleram a secreção mucípara, pois estimulam a função das células mucíparas da mucosa intestinal, provocando uma diminuta absorção dos líquidos intestinais e um amolecimento das fezes. Estas plantas devem ser usadas com moderação.

Glicosídeos, flavonóides

Com exceção de algumas algas, os glicosídeos flavonóides ou bioflavonóides são encontrados em muitas famílias botânicas (*Rutaceae*, *Rosaceae*, *Mirtaceae*) e às vezes podem ocorrer em diferentes órgãos numa mesma planta, usualmente mais concentrados em folhas e flores.

São substâncias formadas por dois anéis benzênicos com hidroxilas fenólicas vizinhas ou distanciadas, um oxido e uma cetona. A ação farmacodinâmica é muito diversificada e complexa, mas devemos mencionar ação vitamínica P; ação hemostática, pela estimulação da produção de plastina; ação diurética, pela inibição da fosfatase renal; ação antiespasmódica; ação tônica sobre o coração e circulação venosa; ação antiinflamatória.

Glicosídeos sulfurados

São encontrados em algumas famílias (*Cruciferae*, *Tropaeolaceae*, *Liliaceae*) e se caracterizam por conter enxofre na sua molécula, denominado de isotiocianato. Possuem ação antisséptica e estimulante estomacal, sendo muito consumidos em saladas. Quando aplicados localmente na pele produzem um efeito irritante e vasodilatação.

Glicosídeos cumarínicos

Substância muito difundida no reino vegetal. Encontrada na forma livre ou glicosídica em cento e cinquenta diferentes espécies distribuídas por cerca de trinta famílias, dentre elas, *Leguminosae*, *Rubiaceae*, *Rutaceae* e *Moraceae*. É uma lactona natural derivada da esterificação interna do ácido cumarínico, na sua forma Cis. A cumarina apresenta aroma característico que se intensifica à medida que a planta vai secando e se libertando da ligação glicosídica. A atividade farmacológica é muito variada, necessitando de cuidados para seu emprego.

Saponina

Substância orgânica vegetal que faz espuma quando agitada com água e se parece com sabão. A solução espumógena é formada quando a tensão superficial é diminuída. A espuma, quando formada, deve ser persistente e não desaparecer rapidamente.

Por fazer espuma e baixar a tensão superficial da água, mata os peixes, portanto é tóxica para estes pois respiram pelas brânquias, e com a diminuição da solubilidade do oxigênio na água se asfixiam.

No homem, quando introduzida em pequenas doses diretamente na corrente sanguínea, provoca hemólise dos glóbulos vermelhos. Porém, ingerida por via oral não constitui perigo, pois é absorvida em pequenas doses pela mucosa gastrointestinal.

Do ponto de vista químico classifica-se em dois grupos, que apresentam propriedades biológicas equivalentes: a saponina com núcleo esteroidal e a saponina com núcleo triterpenóide.

A saponina de núcleo esteroidal é neutra e apresenta 27 átomos de carbono, sendo núcleo básico para a elaboração de hormônios sexuais. A saponina triterpenóide é ácida e apresenta 30 átomos de carbono. As ações farmacodinâmicas da saponina são: expectorante, um pouco diurética, depurativa e diaforética, mas sua principal função deriva de sua capacidade de acelerar a absorção pelo organismo de outra substância farmacologicamente ativa.

Alcalóides

Geralmente, toda planta que contém alcalóides é amarga. Os alcalóides constituem um grupo bastante heterogêneo de substâncias orgânicas, em particular de origem vegetal. São definidos por uma função nitrogenada de características básicas, que empresta aos seus constituintes, propriedades químicas próprias, às quais se aliam uma elevada toxicidade e muitas vezes, também, uma atividade farmacológica pronunciada.

Por sua toxicidade as plantas que contém alcalóides só devem ser usadas sob controle médico, mas há algumas que não oferecem perigo quando usadas na forma de infusão e em doses apropriadas.

Lactonas sesquiterpênicas

Substâncias amargas encombatedas de preferência na família Compositae, mas que também podem ocorrer esporadicamente em outras famílias das Angiospermas. Estão relacionadas com os compostos terpênicos, cíclicos com quinze átomos de carbono e que possuem uma função lactona, à qual está associada sua atividade farmacológica. Algumas são citostáticas, antiinflamatórias, e antimicrobianas.

Dermatites de contato e reações alérgicas comuns em nosso meio são atribuídas a estas substâncias.

Óleos essenciais

São substâncias líquidas, oleosas, voláteis e aromáticas. Muitas plantas são medicinais porque contém este princípio ativo, que evaporando proporciona aroma forte e agradável. Para saber o que é um óleo essencial é só descascar uma mexerica. Óleos essenciais são misturas complexas de substâncias orgânicas, podendo apresentar de 100 a 150 componentes ou mais, mas o interesse recai sobre os que apresentam um componente em maior proporção. Por exemplo: no óleo essencial de menta, o mentol está na proporção de 80%; no óleo essencial do cravo-da-índia, o eugenol está na proporção de 70%.

A atividade curativa do óleo essencial é muito variada e na terapêutica ele é aplicado em muitas doenças. A ação farmacodinâmica mais característica é a antisséptica e antiparasitária, associada a uma ação expectorante, diurética, depurativa, antiespasmódica, emenagoga, antiviral, carminativa, estomáquica, analgésica, cicatrizante, antirreumática e antiinflamatória. Os óleos essenciais são pouco solúveis em água, mas muito solúveis em álcool.

Resinas

São o produto das secreções de células resiníferas, presentes em algumas plantas das famílias Coniferae e Leguminosae, que exsudam espontaneamente ou mediante incisões. As resinas são amorfas, espessas, sólidas ou semissólidas, insolúveis em água e não voláteis. Na natureza a resina está quase sempre associada ao óleo essencial, formando o óleo-resina ou bálsamo.

Óleos-resinas

São substâncias naturais, de consistência espessa, produtos da secreção da planta, aparecendo espontaneamente ou por incisão. São constituídas de óleo essencial e resina, sendo possível separar, por evaporação, o óleo da resina, que não é volátil. O óleo-resina apresenta propriedade anti-séptica das vias respiratórias ou alucinogênica, como no caso da maconha.

Componentes minerais

São encombatedos em quase todas as plantas e indispensáveis aos processos vitais do organismo humano, comportando-se como reconstituintes e oxidantes, tendo funções específicas. Sais de potássio por exemplo, apresentam uma ação diurética, sobretudo quando acompanhados de glicosídeos flavonóides e saponinas. Os sais de cálcio participam da formação do tecido ósseo, regulam a excitabilidade neuro-

muscular e o mecanismo da coagulação sanguínea, e são pouco solúveis em água. Os sais de ferro apresentam uma destacada atividade antianêmica.

Um segundo grupo de constituintes negáveis, fundamentais para uma correta funcionalidade do metabolismo orgânico, é constituído por oligoelementos ou traços, dentre os quais destacaremos o cobalto, magnésio, manganês, zinco, cobre, flúor, boro, bromo, arsênico, alumínio, silício, titânio, vanádio, molibdênio, estanho e iodo. A sua importância reside no fato de que são indispensáveis para a atividade da maioria das enzimas.

Vitaminas

São substâncias orgânicas indispensáveis à vida e à saúde e sua ausência origina graves enfermidades. Elas não são produzidas pelo organismo humano e devem ser introduzidas através de plantas e alimentos, de preferência frescos e crus. Comumente as vitaminas são divididas em dois grupos: vitaminas hidrossolúveis do grupo B (B1, B2, B6 e B12) C e P e vitaminas lipossolúveis: A, D, E e K.

Para um melhor aproveitamento do conteúdo vitamínico elas não devem sofrer cozimento, ou, quando efetuado, é preferível o cozimento a vapor e com pouca água.

Preparações Fitoterápicas

Existem diferentes métodos que transformam as plantas medicinais em medicamentos. O método mais usado é o que emprega a planta medicinal e um líquido extrator, com ou sem calor. Toda preparação que usa água com calor é denominada de chá. Os chás podem ser preparados por infuso, decocto ou cozimento, dependendo do órgão da planta que vamos usar.

Infuso

Consiste em colocar a água fervente sobre a droga contida em recipiente de vidro ou porcelana. Tampar, mantendo em repouso durante 10 à 15 minutos. Coar e beber uma ou mais xícaras ao dia, conforme a indicação. O chá abafado é usado para drogas aromáticas, cujo óleo essencial evapora-se pelo calor. O infuso é usado principalmente para órgãos delicados como folha, flor e broto.

O médico deve especificar a concentração que deseja ao prescrever infusões com drogas muito ativas. Quando não há instrução específica, nem se prescreve a concentração da droga, o ideal é usar 5 gramas para cada 100 ml (1 xícara de chá) de água. O infuso pode ser usado externamente, em compressas, para vários fins.

Decocto ou cozimento

Trata-se de um método mais enérgico de extração, onde a droga permanece por um tempo mais prolongado em contato com o líquido extrator em ebulição. Colocar a droga em água, deixando ferver em fogo baixo durante 5 à 20 minutos, conforme o caso. Após um repouso de 5 à 10 minutos, coar e beber uma ou mais xícaras (chá) por dia, conforme a indicação. Usar na preparação recipiente de vidro tipo pirex ou panela de barro.

O médico deve especificar a concentração do cozimento de drogas muito ativas, caso contrário, use a mesma indicada para o infuso. Usa-se o decocto, principalmente, para órgãos mais duros como raiz, casca e lenho. Pode ser usado externamente em compressas para vários fins. Nas preparações para uso interno, o líquido extrator é o álcool e suas graduações. Devemos usar álcool neutro ou de cereais a 95°C comprado em casas especializadas, e não o álcool comercial encombatedo em supermercados.

Tintura

No preparo de 100 ml de tintura colocar 10g da droga (ou 20 g da planta fresca) e triturar no liquidificador (turbólise) com cerca de 80 ml de álcool, cuja graduação deve variar entre 50° e 80°.

Transferir o conteúdo para um vidro escuro e deixar em repouso durante 5 dias, agitando de vez em quando. Coar, espremendo a droga num pano, e ir adicionando mais álcool até completar 100 ml. Colocar a etiqueta no vidro com o nome da tintura e a data de preparação.

Na tintura a proporção da droga em relação ao álcool é de 1:5, ou seja, 20%. No caso de drogas heróicas, isto é, muito ativas, a proporção geralmente é de 1:10. Em geral, a tintura deverá ser consumida ou renovada dentro de um ano. Administre em gotas ou 1 colher (de café) diluída em água de 2 a 3 vezes ao dia, conforme o caso.

Maceração

É realizada em temperatura ambiente. Consiste em colocar a planta finamente dividida em contato com o líquido extrator (álcool em concentração variável entre: 40°C e 80°C) em recipiente de aço inoxidável durante um período prolongado de até quatro semanas. Após esse período o macerado deve ser prensado e

filtrado. Este método é o mais usado para folhas frescas ou secas, fruto seco e raízes frescas. Use as mesmas proporções e as mesmas doses da tintura.

Tintura vinosa (vinho medicinal)

No seu preparo deve-se usar, de preferência, vinho branco com graduação alcoólica baixa (11°C a 12°C). Na tintura vinosa a proporção da droga para o vinho é de 1:20, ou seja, 5%. São 5g da droga ou 10 g da planta fresca para cada 100 ml de vinho. No seu preparo proceder como no caso da tintura: usar um vidro escuro e macerar a droga durante uma semana. Coar, espremendo o material num pano, e manter em lugar fresco e ao abrigo da luz. A tintura vinosa é administrada em cálices, 1 a 2 vezes ao dia antes das principais refeições.

Óleo medicinal

É uma preparação na qual o princípio ativo (óleo essencial, resina, clorofila, alguns alcalóides, sais) é dissolvido em óleo comum (algodão, amendoim, soja) ou azeite de oliva. Colocar em maceração a planta fresca ou seca (camomila, calêndula, raiz de bardana) triturada, na proporção de 1 para da planta para 5 de óleo, ou seja, 20%, mantendo em banho-maria durante 1 a 3 horas, em fogo baixo, pois a água não deve ferver. Esfriar, coar e espremer o resíduo. É usado para massagens, cataplasmas, na preparação de máscaras e cremes de beleza.

(Introdução tirada do livro Medicinas Alternativas – Os tratamentos não convencionais – Autor Sylvio Panizza Ed. Ibrasa)



Propriedades Medicinais

Todas as ervas e plantas citadas aqui são de uso popular. Algumas ervas apresentam restrições, então cuidado ao administrá-las sem prévio conhecimento. A ciência também ajuda em confirmar alguns conhecimentos populares e recusa outros, portanto procure informações científicas e acompanhe as descobertas em relação as ervas e as plantas.

Com referencia às propriedades medicinais, as ervas podem ser:

Adstringentes: quando combatem os tecidos e combatem moléstias inflamatórias da boca, garganta, intestinos e órgãos genitais.

Antelmínticas: No tratamento dos ascaris lumbricóides, chamados popularmente de lombrigas.

Antipiréticas: Quando combatem a febre.

Antissépticas: Quando agem como desinfetantes.

Aperientes: Quando despertam o apetite.

Béquicas: Quando combatem a tosse.

Carminativas: Quando eliminam gases do estômago e intestino.

Depurativas: Quando purificam o sangue.

Desobstruentes: Quando combatem obstruções do fígado e intestinos.

Diuréticas: Quando aumentam a urina.

Emenagogas: Quando auxiliam no tratamento dos órgãos genitais femininos, principalmente no que diz respeito às regras de menstruação.

Eméticas: Quando se refere às intoxicações, provocando vômitos e alívio nas anomalias estomacais.

Emolientes: Quando atuam nos casos de inflamações, úlceras, contusões.

Estimulantes: Normalizam e vitalizam os órgãos.

Estomacais: Quando aliviam anormalidades e mal-estar do estômago.

Expectorantes: Quando facilitam aos brônquios expelir o catarro do peito.

Hemostáticas: No combate às hemorragias.

Laxativas: Quando auxiliam nas evacuações.

Tônicas: Quando auxiliam no fortalecimento geral do organismo, combatendo o raquitismo e a anemia.

Vulnerárias: No tratamento relacionado aos ferimentos da pele e da mucosa.

Plantas e Ervas com suas Propriedades e Utilidades Medicinais



ABACATEIRO - É diurético, combate o artrismo, elimina cálculos renais e do fígado, contém muitas vitaminas, é preferível usar as folhas secas, porque as verdes causam aumento das palpitações cardíacas. O caroço ralado e posto em álcool serve para fricções combate reumatismo.

ABACAXI - É desobstruente do fígado, favorece a digestão, da casca se fabrica refrigerantes, é muito bom nas doenças respiratórias.

ABÓBORA - As sementes ajudam expelir lombrigas e a solitária (90 a 100 gramas com açúcar ou leite em jejum), folhas e flores pisadas são boas para os rins, aliviam erisipela, dor de orelha e queimaduras; é bom alimento, chá do cabinho combate as febres e despacha mais urina.

ABÚTUA - (papo-de-perú) - Parecido com cipó-mil-homens. É tônica, febrífuga, diurética, antiinflamatória, aperiente, usada na menstruação difícil, combate dores, esclerose e nervosismo. Usa-se a raiz - 20 gramas para 1 litro.

AÇAFRÃO - É estimulante, sedativo, combate a asma e bronquite. Usar as flores. A raiz é diurética, é digestiva e acelera a circulação. Usar doses fracas.

AÇOITA-CAVALO - Usa-se a casca para clisteres. É preventivo no combate ao câncer, disenterias, hemorragias e males da bexiga. É adstringente, as folhas e flores são indicadas no combate à tosse e câibra de sangue.

AÇUCENA-BRANCA - Os bulbos são emolientes, para supuração de tumores; o óleo emprega-se nas nevralgias e dores de orelha.

AGAVE - (ou pita) - O chá das folhas é estomacal, depurativo; o pó usa-se para combater anemia, doenças dos rins e males do fígado. Dá brilho aos cabelos e normaliza a pressão baixa. Pedacos colocados em álcool servem para fomentos, combate o reumatismo e limpa o sangue.

AGONIADA - Usa-se nas histerias, asma, menstruação difícil, nas febres intermitentes, clorose e adenite.

AGRIÃO - Emprega-se no raquitismo, afecções da pele, pulmões; limpa o sangue, os rins e o fígado de seus cálculos. As mulheres grávidas devem usá-lo com moderação e cuidado, pois é abortivo. Com 250 g de suco, 1 clara de ovo e 350 g de açúcar, se faz um bom xarope. É ótimo como salada; usá-lo cru.

AIPO - Em saladas, alivia os males uterinos na falta de regras; o chá das folhas é bom na extinção da voz, asma úmida; a raiz para hidropisia, febres em geral, retenção da urina e no combate aos gases.

ALCACHOFRA - Enérgico diurético, eliminador do ácido úrico, do reumatismo e febres, nos distúrbios hepáticos e digestórios; aumenta a secreção biliar; a flor é boa salada.

ALECRIM - Na debilidade cardíaca é excitante e tônico, combate gases intestinais, indigestão, nervosismo, menstruações irregulares e difíceis e histeria; em banhos combate chagas e reumatismo. Chá 5 a 10 g de folhas.

ALFACE - Calmante, combate insônia, ajuda ao estômago, nas vertigens: alface com malva combate a tosse e os catarros.

ALFAFA - É bom reconstituente; o suco fresco é excelente combate raquitismo; contém muitas vitaminas; abre o apetite, é calmante dos nervos, combate a cistite crônica e o reumatismo. Combate apendicite.

ALFAVACA - O chá é diurético, estimulante, sudorífico, prepara-se para gargarejos nas dores de aftas, angina; ajuda o estômago, os intestinos e elimina a areia dos rins.

ALFAZEMA - Combate anúria, amenorreia, asma, afecções do fígado e baço, nervosismo, dores de cabeça, neurose cardíaca, ventosidades. As mulheres têm nela um regulador das menstruações.

ALHO - Bronquite, gripe (alho com leite), evita congestão, ajuda baixar a pressão usando de 20 a 30 gotas de tintura. Combate os vermes, tomado com leite ou limão; febrífugo, combate diabete, alho com azeite alivia dores de orelha. Combate areias e pedras da bexiga. É bom colocar sobre cortes e quando se pisa emprego, pois é desinfetante.

ALMEIRÃO - Veja chicória; evita perturbações estomacais; é bom para o fígado e rins, digestório, brando laxativo. Usado como salada é saudável.

ALOES - (ou babosa) - É drástico para prisão de ventre, resolutivo ao ser posto sobre tumores, ajuda nas inflamações do fígado e do estômago. Água com aloés em solução fraca serve para lavar feridas e os olhos. Obs.: Cuidado ao ingerir babosa nós não aconselhamos.

AMARANTE - Usa-se chá nas hidropisias. Faz-se um xarope contra bronquite.

AMEIXEIRA-DO-JAPÃO - Fruta amarela do fim do inverno. É fruta laxativa, combate a prisão de ventre e diarreia das crianças. Das folhas se faz um bom xarope contra tosse, é adstringente, depurativa e emoliente, ajuda a baixar a pressão; o chá das folhas combate a gripe.

AMEIXA-PRETA - Existem mais de 150 espécies. É de uso mundial como laxativo, seja comendo umas frutas, mesmo secas, ou fazendo chá delas. É indicada na prisão de ventre.

AMENDOIM - As sementes são estimulantes e reconstituintes. Torradas com açúcar, limão e água, dão um rico refrigerante. É bom as crianças comerem um pouco por dia, contém vitamina A, indicada para fortalecer a vista e a pele. Obs. Cuidado com os fungos do amendoim, pois são cancerígenos.

AMOREIRA - Existe a preta, a branca e a vermelha. O suco é adstringente, combate com gargarejos as inflamações das amígdalas, dor de dente e afecções da garganta. Das frutas se faz um bom refresco; a casca da raiz serve para expulsar vermes, 30 a 50 g por litro. O suco se usa para curar feridas e os males do fígado.

AMOR-PERFEITO - É depurativo do sangue, combate doenças respiratórias, moléstias da pele, palpitações do coração, dor e peso na cabeça.

ANGÉLICA-DOS-JARDINS - Combate bronquites, enfermidades da garganta, pulmões, fígado, rins e bexiga, convulsões, câibra e cólicas. No caso de embriaguez habitual, tomar tintura 10 gotas por dia.

ANGELICÓ - Chamado também de jarrinha ou cipó-mil-homens; é indicado combate convulsões epiléticas, nevralgias, provoca suor, é bom na falta de apetite e digestões pesadas, combate a febre, provoca regas, desinflama os testículos.

ANGICO - A goma em água quente com açúcar emprega-se nas tosses, bronquites, asma e afecções respiratórias; o chá da casca combate diarreias, disenterias e anginas.

ANIS - Chamado de “erva-doce”. O chá de uma colher de semente combate: cólicas das crianças, diarreia crônica, provoca sono, evita desmaios, aumenta o leite das mães; é digestório e combate a azia. Tem ação sobre o cérebro facilitando trabalhos intelectuais.

ARAÇÁ - Usa-se cascas, folhas e raízes para combater diarreias, disenterias, doenças do coração, das vias urinárias e hemorragias.

ARATICUM - É tônico e adstringente; a polpa é boa para abscessos; a goma da casca e folhas estão indicadas no combate a cólicas, diarreia e reumatismo. Em aplicações internas e externas: a semente reduzida a pó com azeite combate os piolhos além de útil nas doenças sifilíticas e verminoses.

ARNICA - É indicada nos traumatismos, golpes e ferimentos, machucaduras, nevralgias, anemia, coqueluche, paralisia, hemorragias, vias urinárias, em caso de derrame reabsorve o sangue. Uso interno e externo. Obs.: Só beba a Arnica Montana, as outras apresentam toxinas consideráveis, só recomendamos utilização externa.

AROEIRA - Não é aquela que causa alergias. É indicada para banhos no reumatismo, dor ciática, diarreias e disenterias. É adstringente, a casca é de valor combate feridas, tumores e inflamações em geral.

ARROZ - Arroz cozido para cataplasmas, abscessos, inflamações, eczemas; água de arroz desinflama o tubo digestório e é boa para crianças.

ARRUDA - Combate os vermes, mata os piolhos ao lavar-se a cabeça com chá bem forte; é indicada para paralisias, nevralgias, gases intestinais e incontinência da urina; é usada nas regras suprimidas bruscamente e para lavar feridas. O suco de arruda pingado na orelha cura o zumbido. Obs.: A arruda é abortiva e aplicada na pele provoca queimaduras sérias; é uma planta que apresenta toxinas consideráveis, portanto cuidado com a dosagem.

ARTEMISIA - É indicada para o sistema nervoso, anemia, fraqueza em geral, fígado, provoca menstruações suprimidas, combate afecções uterinas, elimina os gases, combate as verminoses.

ASPARGO - É diurético, sedativo, recomendado nas afecções do fígado, estômago, rins e acalma palpitações do coração.

ASSA-PEIXE - (ou mata-campo) — Combate gripe pulmonar, tosses rebeldes, bronquites, contusões, hemorroidas, pontadas no peito e nas costas e em banhos nas afecções do útero.

AVEIA - É fortificante para crianças e velhos; indicada combate a gota e doenças do aparelho urinário e fraqueza em geral. É alimento ideal para os que sofrem de pressão baixa.

AVENCA - Combate catarro pulmonar, tosses e bronquites, diarreia e disenteria. Auxilia a eliminar a calvície e faz desaparecer verrugas com um preparado em álcool, passar 3 vezes ao dia.

AZEDINHA - Contém vitamina C. Combate o escorbuto, disenterias, inflamações da garganta, sapinhos e catarro da bexiga. É refrigerante.



BAMBU - Combate febres, afecções nervosas, hemorroidas, diarreias e perturbações do estômago; é depurativo e anti-hemorragico. A água entre os nós combate venenos.

BANANEIRA - A fruta é ótimo alimento; assando um pé novo sai o suco, com ele cura-se a asma; com a água do tronco, tomando-se um litro por dia, cura-se a icterícia. É fortificante geral, com o suco cura-se feridas e combate venenos.

BARBA-DE-PAU - (ou barba-de-velho) - Combate hemorroidas, varizes, dores e inflamações do reto. Ao suco mistura-se azeite ou banha, obtendo-se uma pomada.

BARDANA - Provoca suor; é diurética e combate as moléstias da pele. Usa-se o suco da raiz com alho para curar feridas e sífilis. Folhas untadas com azeite são usadas no tratamento ao reumatismo. Ótimo remédio nas congestões do estômago.

BATATA DOCE - Suculenta e nutritiva. Folhas e batatas são emolientes; usa-se a massa crua ou cozida em tumores, gota e reumatismo; o cozimento das folhas é usado para gargarejos nas inflamações da boca e garganta e faz bem aos rins.

BATATA-DE-PURGA - Combate cólicas, diarreias, febres, sífilis e dores reumáticas; é depurativa do sangue e purgativa. Em doses altas é venenosa.

BATATA-INGLESA - Crua e ralada combate as inflamações, abscessos, picadas de insetos, reumatismo local e queimaduras; promove e restabelece as regras. Seu suco puro ajuda curar as úlceras do estômago.

BAUNILHA - Usa-se nas afecções uterinas e nervosas, esterilidade e impotência. É estimulante em geral.

BEGÔNIA - Combate catarro da bexiga, disenteria e escorbuto. É refrigerante, tira manchas de tinta da roupa e desinflama a gengiva.

BELADONA - Planta venenosa, sedativa e analgésica; é usada em pequenas doses na epilepsia, palpitações nervosas do coração, tosse, asma e hidrofobia.

BELDROEGA - É cicatrizante (suco), diurética e aumenta a secreção do leite. Usa-se as sementes preparadas em vinho como vermífugo. Combate as inflamações dos olhos.

BERGAMOTA - (ou mexerica) - Extrai-se a essência das flores, que é estimulante; da casca se faz um tônico. Está indicada no combate aos gases. O chá das folhas é digestório e ajuda as crianças a dormir, é calmante dos nervos. Tomar 5 a 6 sementes esmagadas postas em água ajuda a baixar a pressão.

BERINJELA - Faz-se cataplasmas com as folhas; o chá das folhas aumenta a urina e elimina os cálculos da bexiga.

BETERRABA - Extrai-se açúcar da raiz; as folhas, refrescam machucados e inflamações. É indicada combate anemia.

BOLSA-DE-PASTOR - Está indicada para doenças da pele, eczemas, coceiras, erupções, feridas, úlceras, tumores, cancro e sífilis. Cura supuração da orelha e corrige menstruações abundantes. É poderoso adstringente, combate qualquer hemorragia e vômitos e ajuda levantar a pressão baixa, 30 g por litro.

BOLDO-DO-CHILE - É tônico, combate afecções e cálculos do fígado, prisão de ventre, gases intestinais, digestão difícil e febres. Confere sono suave. Usa-se três xícaras por dia.

BORRAGEM - É laxante; as flores são sudoríficas. Usadas nos resfriados, hidropisia, tosses; auxiliar na varíola, catapora e nas afecções do coração e do fígado.

BRINCO-DE-PRINCESA - Das flores faz-se um refrigerante; folhas e cascas são diuréticas.

BUCHA-DOS-PAULISTAS - É chamada também de “esfregão”. O caule e folhas são indicados para perturbações do fígado, prisão de ventre, suspensão de regras, clorose e anemia; o fruto novo é comestível quando cozido. As sementes são vermífugas.

BUCHINHA-DO-NORTE - O chá é purgativo, expectorante e usado nas afecções urinárias. Aspirar o vapor da planta ou pingar o chá morno no nariz combate a sinusite.

BURITI - A madeira do caule dá uma fécula nutritiva; é um líquido com o qual se fabrica “vinho de buriti”; com a polpa da fruta faz-se o doce de buriti; o óleo combate os vermes intestinais.

BUTIÁ- O fruto aumenta o leite das vacas, o óleo combate os vermes. É riquíssima em vitamina C.

BUXO - (Buxus Sempervirens) - O chá das folhas é indicado combate asma, sífilis e reumatismo. É indicado combate os vermes do sangue; toma-se o chá em jejum, feito com tantas folhas quantos anos a pessoa tem mais dez, não passando de 40 folhas, em um dia da semana, por três semanas seguidas. Durante o dia tomar à vontade um chá depurativo do sangue. O chá das folhas é bom para os que urinam na cama e para evitar queda dos cabelos.



CABAÇA - (ou porongo) - A polpa verde é emoliente e purgativa; é abortiva (6g. por litro); o decocto das sementes combate nefrites e inchaço dos membros inferiores.

CABELO-DE-MILHO - É poderoso diurético, combate afecções da bexiga e rins, cistite, areias, dores ao urinar, albuminúria. Usar chá dos cabelos.

CABRIÚVA - Usa-se seu cozimento para lavar feridas.

CACAU - Com a manteiga de cacau cura-se os lábios, pele e seios rachados e hemorroidas. Tira manchas do rosto; é tônico e combate doenças do coração.

CACTO - (ou tuna) - É estimulante cardíaco e medular, combate a fraqueza do coração, angina do peito, reumatismo e moléstias do sistema digestório. Melhora o sistema cardiovascular.

CAFÉ – Indicado no combate a resfriados. Tomar banhos com as folhas combate o reumatismo, favorece a digestão e acelera a circulação; é indicado com sal em casos de embriaguez, tosse, asma e desmaios.

CAINCA - Chamado (cipó-cruz) - é diurética e laxativa, combate a prisão de ventre, as doenças do aparelho urinário, o reumatismo, tosse, bronquite e asma. Em doses altas é tóxica.

CAJUEIRO - O suco é diurético e indicado em casos de fraqueza. A casca é eficaz no tratamento do diabetes. O sumo é usado em gargarejos, tosses, cólicas e doenças da pele. É usado como tônico genital e afrodisíaco.

CALÊNDULA - Combate afecções nervosas, calos, pólipos, verrugas, paralisia, infecções, feridas cancerosas e qualquer alergia. É excitante, antiabortiva e um poderoso antisséptico. Usa-se em espasmos, para fazer gargarejos e em sabonetes e pomadas.

CAMBARÁ - É usada para combater afecções catarrais, asmáticas e pulmonares, coqueluche, resfriados e gripes. O chá das folhas, flores e casca (20g por litro) combate febres e perturbações digestivas.

CAMBUI - Usa-se as folhas para tratar diarreias e disenterias; é muito usada em tratamentos das vias respiratórias e asma - 50 g de casca ou 25 g de resina dão um ótimo xarope. Combate hemorragias da gengiva e fístulas da boca.

CAMBOATÁ - Acalma o coração, é tônico, febrífugo e está indicado nas afecções do fígado. Dá ótimo efeito nos males da bexiga e estômago, tomando-se o chá das folhas depois das refeições.

CAMOMILA - Combate indigestões, gases, debilidade do estômago, falta de apetite, cólicas, histerismo, vermes intestinais, doenças do útero e dos ovários. Possui ação tônica.

CANA-DE-AÇÚCAR - É tônica, mantém a força muscular. O melado é recomendado no combate a anemia e fraqueza do coração; 3 folhas em 1 litro de água faz baixar a pressão; é recomendada combate tosse, cólicas renais, digestões difíceis, aftas e rachaduras dos seios.

CANA-DO-BREJO - É sudorífica e diurética. Está indicada no combate a sífilis, pedras na bexiga, inflamações dos rins e falta de regras. Combate a arteriosclerose.

CANAFÍSTULA - É usada nas doenças inflamatórias e prisão de ventre; é purgativa.

CANA-DO-REINO - Para tratamento externo de feridas e úlceras; é sudorífica e combate afecções das vias urinárias.

CANCEROSA - É analgésica, cicatrizante e diurética; combate gastralgias e males do fígado e rins.

CANELA-GUAINCÁ - A seiva da casca dá um emplastro para puxar espinhos ou estrepes; o chá combate diarreias e disenterias.

CANELA-SASSAFRÁS - Está indicada no combate a dores, moléstias da pele, supressão da transpiração e intoxicações metálicas. É estimulante e usada nas digestões difíceis. O cozimento das cascas é indicado no tratamento do artrismo e reumatismo.

CANELA - É usada em doces. Combate regras adiantadas e eleva a pressão sanguínea: indicada para gente de fraca circulação; combate afecções do estômago e elimina germes que atacam o couro cabeludo. É estimulante.

CANELA-PRETA - (ou Louro-Preto) - É adstringente. Usada nas diarreias e disenterias; usa-se a casca e a raiz nas azias, gases intestinais e enjôos.

CANFOREIRA - É calmante, recomendada combate a tristeza, epilepsia, hemorragias uterinas e vermes. A casca é usada em feridas e contusões.

CANJERANA - É poderoso reconstituente nos estados anêmicos. Do suco leitoso que escorre da casca faz-se chá para combater doenças da pele, diarreias, prisões de ventre, febres e hidropisias.

CAPIM-CIDREIRA - É sedativo (calmante), faz suar, é recomendado combate gases intestinais, perturbações urinárias e histerismos; tomá-lo com muita frequência enfraquece a pessoa.

CAPIM GORDURA - É recomendado no combate nas afecções das vias urinárias, diarreias e disenterias; o chá é muito nutritivo. É usado para aumentar o leite das vacas, afugentar as cobras, carrapatos e moscas.

CAPUCHINHA - (ou chaga-de-Cristo) - Contém vitamina C. É recomendada para combater eczemas e males da pele, caspas e melhorar o cabelo. As folhas e flores dão uma boa salada.

CAQUI - O fruto é usado em cataplasmas; combate a anemia e afecções do estômago. É bom calmante (chá das folhas).

CARÁ - É indicado no combate a coqueluche, doenças das vias respiratórias, falta de memória, coceiras, impinges, úlceras, feridas, tosses e bronquites. É saudável quando misturado à massa de pão.

CARAQUATÁ - É diurético, combate doenças do sistema urinário, asma e coqueluche (fazer xarope); combate a falta de apetite.

CARAMBOLA - Os frutos e folhas são refrigerantes; combate a febre, é diurética. Está indicada no combate a eczemas (o fruto), afecções dos rins e bexiga. O chá das folhas é indicado combate diabete.

CARAPIÁ - Combate afecções gástricas, cólicas, desarranjos uterinos e febre. É estimulante e tônico, combate a cistite dos velhos.

CARDO-SANTO - É sudorífico, combate a inflamação da bexiga e vômitos. O suco e o leite são usados para combater feridas e úlceras; acalma a asma.

CAROBA - Combate doenças da pele, sífilis, dores reumáticas e nos ossos; as folhas secas são indicadas para feridas e úlceras: tomar, aplicar e lavar. É diurética e um dos melhores depurativos do sangue. Combate as amebas intestinais.

CARQUEJA - É desobstruente do fígado, febrífuga, indicada no combate a anemia, fraqueza intestinal e perda de sangue: 10 g de carqueja, 10 g de fedegoso, 4 folhas de laranja, 10 g de sal e coar. É um remédio contra a tosse e útil na diabetes.

CARRAPICHO-DE-CARNEIRO - Combate dores do estômago e nos membros, diarreias, inflamação do pênis, gonorreias. Bom para lavar feridas.

CARURU - É diurético e combate afecções do fígado; usa-se a salada ou suco. O caruru bravo é venenoso e com o chá da raiz dele se combate qualquer febre.

CASCA-DE-ANTA - (ou Catáia) - Combate indigestões, dores de estômago, vômitos, hemorragias uterinas, prisão de ventre, anemia e fraqueza geral; abre o apetite. É muito usada para eliminar vermes do sangue fazendo chá do pó da casca. Cura sinusite e males da respiração. Os antigos curavam com o pó no sal o garrotilho dos cavalos.

CASSAÚ - Veja angélico e papo de peru.

CATINGA-DE-MULATA - É indicada combate perturbações gástricas, febres, histerismo e reumatismo. Bom para lavar feridas, asma, tosse e bronquites.

CATUABA - É tônica na falta de potência sexual, neurastenia, sono agitado e memória fraca. É estimulante e aperiente.

CAVALINHA ou CAUDA-DE-CAVALO - É ótima cicatrizante e poderosa diurética. Está indicada no combate a úlceras, cortes, contusões, feridas, doenças das vias urinárias, rins e bexiga e desmancha cálculos e pedras. É ótima para combater hemorragias (vapores ou compressas), doenças do fígado, problemas gástricos (gastrite, úlceras, etc.) e no combate a gota; é útil no tratamento do câncer. Limpa impurezas do sangue e desintoxica o corpo. Pode-se usá-la interna e externamente como chá, vapores, compressas e banhos. Pode-se usar as folhas e o caule.

CEDRO - É adstringente e tônico na fraqueza orgânica. Está indicado no tratamento das diarreias, inflamações, para banhar feridas e fazer gargarejos.

CELIDÔNIA - É calmante do fígado, combate cãibra do estômago e crises asmáticas; o suco das folhas e raízes serve para fazer desaparecer verrugas, calos e espinhas do rosto. É recomendada no tratamento da pressão alta.

CENOURA - Está indicada nos casos de fraqueza em geral, anemia, diabete, fraqueza visual, prisão de ventre e epilepsia; combate o amarelão; é fortificante dos músculos e dissolvente dos cálculos; é útil para aumentar o leite. Tomar um litro de suco com água por dia.

CEVADA - Dos grãos se faz um cozimento para afecções urinárias. Com 370 g de cozimento de cevada, uma gema de ovo com açúcar e um pouco de água, faz-se um ótimo cataplasma.

CHÁ-DE-BUGRE - (ou Guaçatonga, ou Carvalhinho, ou Pau-de-Lagarto) - É emagrecedor, diurético e está indicado nos casos de obesidade, reumatismo, doenças da pele e sífilis. Desincha as pernas, tem ação tônica sobre o coração, é estimulante da circulação e baixa a pressão.

CHÁ-DA-ÍNDIA - É digestório, eliminador da gordura e sudorífico; estimula os rins; fumar a erva ajuda a tirar a dor de dente.

CHAPÉU-DE-COURO - É indicado combate moléstias da pele, reumatismo, sífilis, afecções dos rins e bexiga. É depurativo do sangue, ajuda a baixar a pressão alta e evita a arteriosclerose.

CHICÓRIA - É conhecida por “Radich” pelos italianos. Dá ótima salada. Está indicada no combate a afecções do estômago, fígado e rins, prisão de ventre e digestões difíceis. Com a raiz se faz café.

CHIFRE-DE-VEADO - É trepadeira. Com sua semente triturada e associada com farinha de linhaça se faz um bom cataplasma em casos de bronquite, tosse, pleurisia e congestões pulmonares, aplicados quentes 3 vezes ao dia.

CHORÃO - É indicado nas gastralgias; o cozimento das folhas e cascas acaba com a queda dos cabelos e combate a caspa; é febrífugo e ajuda a enfraquecer os desejos sexuais. É um grande calmante (casca).

CINAMOMO - É vermífugo (fruto), o chá das folhas combate a prisão de ventre e o histerismo; é abortivo; sua casca é tônica. O cozimento da casca é bom para lavar feridas e doenças da pele de crianças.

CIPÓ-AÇOUGUE - É depurativo, combate doenças de pele, fístulas, úlceras, dores nos ossos e reumatismo.

CIPÓ-CABELUDO - É diurético; faz cessar nefrites, inflamações da bexiga, afecções da pele, frieiras, rachaduras, calos e coceiras.

CIPÓ-CHUMBO - O suco serve para gargarejos, bronquites e inflamações das amígdalas.

CIPÓ-CRAVO - É bom para o estômago, para debilidade em geral, digestão difícil, sífilis e tosse. É excitante, sudorífico e combate os gases.

CIPÓ-CRUZ - Veja “Cainca”.

CIPÓ-D’ALHO - Combate os vermes, reumatismo, hemorroidas e afecções das vias urinárias.

CIPÓ-ESCADA ou ESCADA-DE-MACACO - As suas folhas e cascas são empregadas para lavar toda sorte de feridas e úlceras e combater as caspas da cabeça. Seu chá é diurético e benéfico para os rins e bexiga.

CIPÓ-IMBÉ - As folhas pisadas ajudam a curar úlceras; o cozimento do caule, raízes e folhas alivia o reumatismo com fricções ou se pode preparar em álcool. Aplica-se em inflamações dos testículos.

CIPÓ-MIL-HOMENS - Veja angélico e papo-de-peru.

CIPÓ-SÃO-JOÃO - É regulador das menstruações, calmante e cura manchas brancas. O seu cozimento dá ótimos resultados em lavagens vaginais. Extrai-se um óleo da sua flor para embelezar a pele.

CIPÓ-SUMA - É um dos melhores depurativos; combate moléstias da pele, manchas do rosto, dores volantes, é de efeito rápido nos eczemas úmidos e secos das crianças. Uma receita bem popular é torrar a casca, reduzir a pó e tomar 2 colheres de sopa para limpar o sangue nas mudanças de estações; isto é usado em lugar do sal amargo.

CIPÓ-TIMBÓ - A casca e a raiz são usadas externamente (o cipó-timbó é venenoso) no tratamento de moléstias do fígado, nervos e dores de cabeça.

CIPRESTE - (Cedrinho) - As frutas e folhas são usadas contra disenteria e como tônico nas fraquezas em geral. É bom para os pulmões, fortalece a próstata das pessoas idosas, conserva a cor dos cabelos, é usado em banhos para lavar feridas e úlceras; como fumaça afugenta os mosquitos; as sementes combatem as varizes.

CÔCO - O seu suco oleoso é vermífugo; a manteiga de coco é boa para lábios rachados; a água do fruto verde cura a hidropisia.

COENTRO - É estimulante e combate gases e dores histéricas; o pó é aplicado em picadas de cobras; é febrífugo.

COERANA - Usa-se em banhos para combater o reumatismo. É aconselhada para combater males da pele, icterícia, hemorroidas e caxumba. Está indicada nos casos de dificuldades em urinar; é calmante (aconselha-se tomar um chá após as refeições).

CONFREI - É um poderoso cicatrizante de cortes, feridas e úlceras. Obs.: Cuidado, essa planta é tóxica para uso interno.

COQUEIRO - A polpa do fruto é fortificante em casos de anemia e vermífugo; o chá da casca e tronco é diurético.

CONDURANGA - Combate dores de estômago, nevralgias e reumatismo; é digestória e depurativa do sangue.

CORDÃO-DE-FRADE - É estimulante e está indicado quando se tem dificuldade em urinar; combate hemorragias, perturbações do estômago e asma. É usado, também, para lavar feridas.

CORO-ONHA - (ou olho-de-boi) - É boa para evitar derrame ou auxiliar a eliminação dos defeitos deixados por este. Usa-se o pó da semente, menos que um grama por dia numa xícara com água quente, deixando esfriar e tomar aos poucos. É grande calmante dos nervos em casos de epilepsia e tônico dos nervos.

CORTICEIRA - (ou mulungu - Marrequeira) - A casca é calmante nas insônias e em todas as dores. Boa para o fígado, combate a hepatite e a pressão alta; ajuda nas contusões, é purgativa nos casos de prisão de ventre. O suco das folhas está indicado no tratamento da dor de dente.

COUVE - O suco e a semente combatem os vermes, as afecções respiratórias e anemia. O suco em jejum facilita a cura de úlceras do estômago e doenças da orelha como a surdez; as folhas pisadas curam feridas e o sumo tomado em xícaras abranda as hemorroidas. Colocar os talos na pinga e tomar uma colher por dia ajuda a corrigir os alcoólatras.

CRAVO-DE-DEFUNTO - (flor) - É calmante, indicado combate doenças do útero. É vermífugo (óleo) é aperiente; combate reumatismo tosse e asma.

CRAVO-DA-ÍNDIA - É excitante, aromático e digestório. Combate dores de dente, fraquezas sexuais, gases e promove o fluxo menstrual.

CRAVO-DOS-JARDINS - É sudorífico, o chá das flores alivia dores de cabeça, tonteiras e a paralisia das pernas.

CRISÂNTEMO - (ou Mal-Me-Quer-Monsenhor) - É usado no combate a cólicas em geral, falta de apetite, indigestões, perturbações do estômago e sinusite (fazer bafos). É maravilhoso nos efeitos tônicos para os nervos, insônia, medo e tremores. 10 gramas por litro.

CRISTA-DE-GALO - É bom para feridas e úlceras e afecções da pele, seu suco é cicatrizante; 10 g de folhas é remédio combate tosse, bronquite, asma e coqueluche.

CURA-TOMBO - (ou arnica do mato) - Bom para machucados, golpes, contusões, reumatismo, nevralgias, febres e escassez de urina.



DÁLIAS - As suas batatas contém óleo amargo com propriedades diuréticas e sudoríficas; as flores aliviam febres, sarampo e varíola.

DEDALEIRA - É tônica para o coração, também útil na bronquite crônica e tosse, combate a febre e afecções nervosas; a planta é venenosa.

DENTE-DE-LEÃO - É depurativo, bom para o fígado e pele, melhora o sangue fraco, combate a falta de apetite e a prisão de ventre. Seu suco tomado em água é um vantajoso fortificante dos nervos.

DOURADINHA-DO-CAMPO - É diurética nas dificuldades de urinar, bom para inflamações da bexiga e elimina as pedras. Também cura os edemas e eczemas.

DORME-DORME - (ou Não-Me-Toque) - Suas folhas são depurativas, combate o reumatismo (banhos), desincha as pernas e desobstrui o fígado.



EMBAÚBA - (ou caixeta) - Provoca três vezes mais urina; das folhas se faz um xarope para tosse, asma, gripes e coqueluche; é tônica do coração e regulariza suas batidas. O suco da raiz cura úlceras cancerosas.

ERVA-CIÁTICA - (ou Erva-do-Monge, ou Mata-Boi) - É uma erva com folhas em forma de pé de leão. Usa-se esta erva para puxar o veneno do reumatismo para fora. Esmaga-se e aplica-se, fora das articulações, durante 30 a 50 min., forma-se no local uma bolha de água amarela. Abre-se até secar ou curar-se com alguma pomada.

ERVA-CIDREIRA - Veja também a palavra capim-cidreira. É indicada combate afecções do estômago, nervos, insônia, dores, desmaios, palpitações do coração, resfriados, combate gases, suas folhas frescas colocadas sobre as pálpebras aliviam a dor.

ERVA-DE-BICHO - (ou pimenta-d'água) - É diurética, combate hemorragias gástricas, varizes, é aperiente, também na falta de menstruação, é boa para fazer clisteres (lavagens intestinais).

ERVA-DE-LAGARTO - Seu sumo serve para picadas de cobras; combate sífilis, reumatismo, coceiras e feridas rebeldes.

ERVA-LANCETA - (ou federal) - Tratamento para feridas, machucaduras, contusões, varizes, reumatismo e tosses, a raiz é combate dor de dente.

ERVA-DE-PASSARINHO - Suas folhas e flores são combate o diabete, hemorragias, serve para lavar feridas, combate pneumonia, asma, afecções da pele, úlceras e moléstias uterinas. É remédio para baixar a pressão do sangue.

ERVA-MACAÉ -(ou Santos-Filho, Mamangava ou Rubim) - É ótima em qualquer embaraço do estômago, combate gripe intestinal, boa para lavas feridas, erisipela, doenças da pele, é diurética, combate inflamações internas e externas, hemorroidas e para os problemas de pressão alta. Cura rápido uma desidratação.

ERVA-MATE - O chimarrão reanima forças corporais e o cérebro. Dá resistência à fadiga e ativa a circulação. O mate cozido é bom para lavar feridas, é ótimo desinfetante, combate a insônia, é sudorífico, é benéfico para o fígado e os rins. Contém cafeína, por isso vicia e tomado em demasia ataca os nervos.

ERVA-MOURA - É calmante, narcótica, emoliente e auxiliar nos problemas urinários e no tratamento do reumatismo; usam-se as folhas frescas sobre as feridas; combate o terror noturno e as agitações nervosas.

ERVA-DE-SANTA-MARIA - (ou erva-de-bicha) - É um poderoso vermífugo: toma-se 3 dias seguidos de manhã ou à noite. Para doenças nervosas, hemorroidas, varizes, dores e indigestões: 1 colher de semente ou chá por dose, ou chá das folhas em jejum; o suco cura manchas dos pulmões, facilita menstruações e ao fraturar ossos.

ERVA-TOSTÃO - (ou pega-pinto) - Combate inflamações da bexiga, congestão do fígado, cálculos biliares, icterícia, retenção da urina, engorgitamento do baço e nervosismos.

ERVA-SANTA - É anticancerígena, é boa para lavagem das feridas e úlceras; o chá fortifica o estômago, combate reumatismo, gripes e tosse.

ESPINAFRE - Contém ferro, combate a anemia; é tônico, diurético e laxante.

ESPINHEIRA-SANTA - É cicatrizante, combate ulcerações do estômago e neutraliza o ácido; é desinfetante: trata feridas e afecções da pele; é boa para os rins e acalma dores. É um remédio de grande valor.

ESPINHEIRO-DE-CARNEIRO - É bom no combate a asma e bronquite. Para ajudar a corrigir o vício do álcool, toma-se o chá feito com a raiz, ou no chimarrão.

ESPINHO-DE-MARICÁ - Combate asma, congestão do fígado, cólicas intestinais e carbúnculo; seus gargarejos curam a angina.

ESPIRRADEIRA - (ou Oleandra) - Em cozimento fraco é tônico do coração; combate a escassez de urina, o pó das folhas secas produz espirros, é boa no tratamento da sinusite. O chá de meia folha é bom para normalizar a menstruação. As folhas fritas em óleo ou azeite ou como suco podem ser aplicadas sobre feridas cancerosas, coça-coça e doenças da pele. É planta venenosa.

ESPORA-DOS-JARDINS - E tônico (sementes) e desinfetante; combate fraqueza, sinusite, diabetes, nevralgias e dores do nervo ciático. Com a semente se faz uma pomada para eliminar piolhos.

EUCALIPTO - E antiespasmódico, combate nefrites, febres, gripes, diabetes, bronquite, asma, gangrena pulmonar, males da bexiga, dor das cadeiras e reumatismo em fricções. Mascar suas folhas tira a dor e inflamação da garganta.



FAVA-DO-CAMPO - As sementes fervidas aplicam-se no combate a úlceras cancerosas.

FENOGRECO - É estimulante e resolutivo; com as sementes se faz unguentos e cataplasmas, a farinha é boa no combate a diarreia e gripe.

FEDEGOSO - É purgativo, cura febres. O suco cura eczemas, combate afecções urinárias, é bom para o fígado. É muito eficiente na erisipela e inflamação da próstata, tomando-se café da semente torrada.

FEL-DA-TERRA - (não confundir com gervão) - Combate a febre, faz suar, contém vitamina C, favorece o parto, combate a paralisia e cólicas.

FETO-MACHO - É amargo e adstringente; sua raiz fresca ou em pó é vermífugo e combate a solitária. Indicado para lavar feridas; não é indicado para pessoas fracas.

FIGO - É bom alimento para os nervos. O seu cozimento serve para fazer gargarejos, cura gengivas e diabetes, bom para eliminar cálculos dos rins e fígado; o chá das folhas é bom para combater a tosse; o seu leite tira verrugas e calos e tomando-o combate os vermes. É indicado tomar 5 gotas do leite para curar úlceras internas e externas.

FLOR-DE-CERA - É expectorante e de grande efeito para as vias respiratórias; combate gripes.

FLOR-DA-NOITE - É chamada também de “tuna”; combate o nervosismo, dores de cabeça, febres e resfriados e os males do coração, causados pelo abuso do café, álcool e fumo.

FOLHA-DA-FORTUNA - (ou saião) - Cura feridas, serve como refrigerante e tira a dor de cabeça colocando as folhas na frente.

FRAMBOESA – Indicada no combate a prisão de ventre, inflamações das ínguas, febres e diarreia do sangue; contém vitamina C; bochechos com as suas folhas ajudam a firmar os dentes. O chá da raiz é indicado em casos de hidropisia.

FRUTA-DE-LOBO - Com a fruta meio verde aplica-se o suco da casca em caso de picada de cobra. É diurética e indicada para pessoas em estados nervosos.

FUMO - Suas folhas umedecidas em água quente são usadas no combate ao reumatismo; para tratar dores da gota: 20 a 25 g de cinza aplicada na parte dolorida. Os homens da ciência condenam o uso do fumo como causador do câncer, moléstias pulmonares e cardíacas. É bom não fumar.

FUNCHO - É semelhante à erva-doce e ao anis; é digestório, aperiente, combate os gases, é bom para crianças; sua raiz é diurética, aumenta o leite das mães e combate afecções das vias urinárias. Guarde sementes secas em casa.



GAMELEIRA - É vermífuga (leite 10 a 30 gotas); sua casca é indicada no combate a hidropisia; cura verrugas e cravos untando-os por uns dias com o leite.

GENCIANA - É tônica, desperta para a alegria, é aperiente e febrífuga, combate a anemia, e o reumatismo crônico.

GENGIBRE - É excitante, digestório; combate cólicas e gases, gripes, tosses e bronquite. É usado pelos cantores. Usa-se a raiz para fazer quentão na festa de São João.

GERÂNIO - Combate coqueluche, hemorragia, diarreia, tuberculose, anemia, ulcerações na boca, diabete e afecções dos pulmões.

GERVÃO - É diurético e tônico estimulante; combate dores do fígado e estômago, febres e prisão de ventre. É bom lavar a cabeça com o cozimento, facilita a menstruação; o suco com sal é aplicado sobre tumores e furúnculos.

GIRASSOL - Combate resfriados, hemorragia nasal, males do coração, dores do estômago, nervos, contusões e machucaduras.

GOIABA - Suas folhas e cascas combatem a diarreia; seus frutos combatem tosses e bronquite; suas folhas em fomentos tratam as varizes. É eficaz em gargarejos e lavagens vaginais.

GRAVATÁ - É aperiente; com suas frutas assadas faz-se xarope para combater a tosse.

GUABIROBA - Suas cascas são adstringentes, combatem a diarreia, cãibras, catarro da bexiga e do útero. Suas folhas combatem a gripe.

GUACO - É combate reumatismo, albuminúria, nevralgias, dá excelente xarope combate a tosse, gripe; é indicado combate mordedura de cobra; é cicatrizante e calmante em geral.

GUAXUMA - É supurativa, indicada em casos de urina presa, indigestões, tosse, bronquite e para baixar a pressão alta; é vermífuga (usar a semente); é usada na forma de cataplasmas no primeiro dia da menstruação dolorida; o chá da raiz é usado para tratar o amarelão.

GUARANÁ - Excita o coração e previne a arteriosclerose. É remédio para quem urina na cama, e combate nevralgias, diarreias e hemorragias. É um desinfetante intestinal.

GUAÇATONGA - Veja chá-de-bugre.

GUINÉ - É indicada no tratamento das afecções da cabeça e da vista, combate a falta de memória, o reumatismo, paralisia e estados nervosos. A raiz tira a dor de dente.



HORTELÃ - É estimulante, tônico indicado combate a prisão de ventre, combate vermes, combate reumatismo, e usado também como calmante; com o bagaço limpa-se feridas.

HORTÊNSIA - Usa-se combate afecções da bexiga (raiz) e as folhas aplica-se nas machucaduras.



INGÁ - A casca é reconstituente, combate a diarreia e serve para fazer clisteres (lavagens intestinais).

INHAME - As batatas têm propriedades antidiabéticas. É indicado no combate do reumatismo, como depurativo (para limpar o sangue), e para tratamento de afecções da pele.

IPÊ - É adstringente, cura úlceras, nevralgias, sífilis e inflamações da garganta, limpa o sangue; é recomendado para combater doenças do útero e ovários. Em banhos combate coceiras.

IPOMEIA - Indicada para combater as cólicas; é purgante. É usada para tratar o reumatismo e os problemas intestinais.



JARACATIÁ - É purgativo; o leite combate a hidropisia.

JAPECANGA - Conhecida também como salsaparilha. É diurética (elimina ácido úrico) e limpa o sangue; combate a sífilis, reumatismo e gota; é usada no tratamento de úlceras, eczemas e afecções da pele.

JASMIM - É diurético, estimulante, combate a falta de ar e inflamações dos olhos. Das flores se faz um xarope contra a tosse e gripe.

JEQUETIBÁ - As cascas são adstringentes. É indicada nas diarreias, doenças do útero, dos ovários e em lavagens vaginais; também é usada para fazer gargarejos e tratar as inflamações das amídalas.

JUÁ - As folhas são calmantes. Usa-se a raiz para fazer chá para o fígado, e compressas com as frutas assadas para amolecer tumores.

JURUBEBA - É diurética e estimulante da secreção biliar, usada como tratamento do fígado e baço, no combate do catarro da bexiga e da hidropisia.



LARANJA - É rica em vitaminas, dissolve cálculos dos rins, é digestória, abre o apetite, cura úlceras e é indicada para combater a prisão de ventre.

LARANJEIRAS - As folhas, flores e cascas são estimulantes, tônicas e sudoríficas (provocam suor); são indicadas nas contrações dos músculos, indigestões, cólicas, ciática, epilepsia e moléstias nervosas.

LARANJEIRA-DO-MATO - É recomendada nas dores de estômago, cólicas, gases, para combater tonturas e vômitos. É digestória e limpa o sangue.

LIMA - As frutas, ricas em vitamina C, são refrigerantes. Tem propriedades diuréticas; útil no combate a febres nas perturbações estomacais; o chá da casca e das folhas aumenta a pressão.

LÍNGUA-DE-VACA - É recomendada para lavar feridas; combater a tosse (com a semente torrada se faz um excelente xarope), gripes e doenças da pele. As folhas, quando aplicadas na cabeça, auxilia à eliminar dores. Induz ao sono.

LIMÃO - É excelente purificador do sangue, cura mais de 150 doenças (veja mais detalhes na palavra limão, no índice).

LÍRIO-BRANCO - A raiz é indicada para o estômago, combater doenças do fígado e a prisão de ventre; também é expectorante.

LOSNA - Elimina vermes; é recomendada para tratamento de menstruações difíceis. Faz-se cataplasma sobre o ventre, combate dores de estômago, cólicas, problemas de fígado; é antifebril; não se deve abusar tomando demais, porque destrói os eritrócitos do sangue.

LÚPULO - É recomendada para tratamento de anemias, afecções linfáticas, moléstias da pele e combater os vermes.



MACELA - Usa-se para tratar indigestões, problemas de estômago e combater a falta de apetite; usa-se o suco em casos de ataque epilético. É tônico e amargo e indicado também em perturbações gástricas.

MAÇÃ - É um alimento tônico e digestório, combate a anemia e a formação de úlceras no estômago; muito usada no combate da diarreia (principalmente infantil), devido a sua ação adstringente; o sumo da maçã tem ação antifebril.

MACIEIRA - O chá das folhas nutre o baço e o sistema nervoso, produz sono calmo; é desinfetante para a boca.

MADRESSILVA-DOS-JARDINS - Usa-se o chá das folhas em gargarejos; combate a angina (com as flores se faz um xarope para aliviar o coração); é indicada também no tratamento de doenças das vias respiratórias.

MAGNÓLIA - O cozimento da casca é fortificante; indicada para debelar febres e paralisias; é anti-reumática.

MALVA - Combate a tosse, é calmante e cura males do estômago. Indicada para banhos, gargarejos, inflamações da vista, dor de dente, inalações para dor de orelha e das pálpebras.

MAMÃO - Seu leite, sementes (10 grãos) e raízes são vermífugas; tomar o leite e o chá das folhas em jejum, favorece a digestão; o xarope das flores combate a tosse. A fruta contém muitas vitaminas, é ótima sobremesa..

MAMICA-DE-CADELA - Excelente tônico. A casca combate dores de dente e de orelha; é eficaz contra gases e azias; bom para mordeduras de cobras.

MAMONA - Das sementes extrai-se óleo de rícino, é purgativa e vermífuga. O decocto das folhas em banhos é indicado para hemorroidas; as folhas aplicam-se em tumores.

MANDIOCA - A farinha combate disenterias e diarreias. O chá dos brotos favorece o sono, é calmante. É também um bom alimento.

MANACÁ-PRIMAVERA - É antissifilítica, diurética e purgativa; combate o reumatismo e provoca o fluxo menstrual.

MANGA - A casca é indicada no combate a cólicas e hemorragias; as folhas e polpa combatem a tosse, asma e diarreias crônicas; sua resina é depurativa.

MANJERICÃO - É indicado no combate a gases e fraqueza; é excitante e digestório. O cozimento de suas raízes serve para estagnar o sangue.

MANJERONA - Indicada para combater a fraqueza dos músculos e nervos, cólicas e incontinência dos instintos sexuais; é aperiente. Serve também como cataplasma no tratamento do reumatismo.

MALVÃO - (ou bago-de-veado) - Cura fístulas crônicas, hemorroidas, reumatismo (fazer banhos), males da bexiga, inflamações internas, evita o câncer (tomar); para crianças é indicado para dar banhos e beber um pouco como chá.

MARACUJÁ - É diurético, desinfetante e calmante, combate dores em geral e a insônia; a semente e a raiz são vermífugas; os sucos são agradáveis refrescos.

MARAPUAMA - É tônico dos nervos e dos músculos, combate disenteria, reumatismo, paralisia, cólica menstrual e impotência sexual.

MARAVILHA - (ou bonina) - O suco da flor pingado na orelha, tapando-se com algodão, alivia a dor; 1 ou 2 colherinhas de suco da raiz em meio litro de água fervida é ótimo purgante.

MARGARIDA - As folhas e flores dão um bom calmante e fortificante; aplica-se em tumores, úlceras e feridas. O chá é indicado no combate ao esgotamento nervoso, inflamações internas, gripes e febres.

MARIA-MOLE - Serve para suadouros nas febres e sarampo; é calmante, dá ótimo cataplasma para tratar do reumatismo. Seu suco cura a dor de orelha. Faz-se ótima pomada para combater coceiras e infecções.

MARMELEIRO - Com a polpa e sementes faz-se um xarope para tosse; suas folhas são úteis para asma e diarreia.

MASTRUÇO - Combate doenças do peito, bronquite, moléstias dos rins e do estômago e raquitismo; é diurético; tem boa aplicação nos casos de quedas e machucaduras; dá ótima salada.

MATA-PASTO - (ou carrapicho-rasteiro) - É depurativo, purgativo e sudorífico; misturado com suco de limão combate as doenças da pele; suas sementes são vermífugas.

MELANCIA - Suas sementes pisadas com leite são indicadas para combater afecções da bexiga e vermes. É refrigerante, diurética e combate os gases; é boa para os males do peito.

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO - Seu chá é tomado como preventivo da gripe; combate febres e cólicas causadas por vermes; suas folhas são indicadas na leucorreia e menstruações difíceis; as sementes com vaselina dão um unguento supurativo.

MIMO-DE-VÊNUS - Suas flores são usadas em inflamações dos olhos e da garganta; é adstringente. Enfraquece a potência sexual.

MIL-EM-RAMA - (milefólia ou pronto-alívio) - É um ótimo remédio para qualquer hemorragia: do útero, dos pulmões, vômitos e diarreia com sangue, regras abundantes, catarro sanguinolento dos tísicos, mucosidades nos intestinos e hemorroidas. Pode associar-se com Tansagem. As folhas e flores pulverizadas são aplicadas sobre feridas crônicas. Alivia a dor de dente e do estômago.

MILHÁ - (ou capim-milhã) - O cozimento das raízes é recomendado nos males das vias urinárias; as sementes além de alimentícias, são usadas no combate a disenteria e febres.

MORANGO - (Moranguinho) - As raízes, folhas e frutas são ótimo remédio no combate a inflamações dos rins, bexiga, retenção da urina, disenterias, azia, areias, gota e reumatismo.

MOSTARDA - É digestória; indicada no tratamento da dor de cabeça e no combate ao reumatismo; misturada com vinagre aplica-se sobre mordedura de cobra.



NABO - É fortificante, combate frieiras; assado, combate a tuberculose; as sementes são indicadas para tratar afecções da bexiga e do peito.

NOGUEIRA E NOGUEIRA-PECÃ - É sudorífica; sua raiz em banhos combate o reumatismo; a casca torrada e bebida em vinho combate areia e pedras da bexiga; suas nozes são ótimo alimento para os nervos e para o crescimento. O chá das folhas limpa e fortalece o sangue. É indicada também para lavar os cabelos (casca da noz).

NOZ-MOSCADA - É digestória, combate gases, dá ótimo unguento para tratar o reumatismo. Também é usada como tempero para sopas.



OLIVEIRA - Abre o apetite, é bom para quem sofre do peito; o seu azeite é muito usado em remédios e para fricções. O chá ou tintura das folhas ajuda a baixar a pressão alta.



PAPOULA - Suas sementes consumidas com pão conciliam o sono, é calmante; é indicada para combater a tosse, asma e aliviar as dores, mesmo do câncer; as cabeças do fruto são narcóticas, do leite se extrai o ópio.

PARIETÁRIA - É usada nas moléstias das vias urinárias, inflamações da bexiga, é dissolvente dos cálculos; dores de cadeira; com o pé curam-se feridas.

PARIPAROBA - (ou **jaguarandi**) - É chamada ainda de “Caapeva”; indicada no combate a resfriados; boa para o fígado, baço, gastralgias e azias, combate úlceras, hemorroidas e é bom para baixar a pressão.

PARREIRA-BRAVA - É sudorífica, diurética e usada externamente como resolutiva nas inflamações dos testículos; combate asma e febres.

PARREIRINHA-DO-MATO - É indicada nos estados nervosos e na menopausa, normaliza a pressão alta, é diurética.

PATA-DE-VACA - É diurética e depurativa, cura males dos rins e prisão de ventre. Combate o diabetes (flores e folhas).

PARA-TUDO - É chamada também de “pau-para-tudo”; veja a palavra pau-amargo, pois ela possui as mesmas propriedades.

PAU-AMARGO - (ou **tenente-josé**) - Combate a fraqueza do estômago, indigestões, febres intestinais, gases e diarreias, indicado na convalescença. O copo medicinal está em bastante uso: basta por uma lasca da casca ou lenho na água fria, em pouco tempo já se pode tomar. A experiência comprova sua eficácia na febre amarela, malária e os que sofrem de diabetes.

PEPINO - É boa salada. Tem propriedades medicinais comprovadas ligadas ao suco de pepino. Tomando com açúcar combate as doenças da garganta, rouquidão, angina, dores do estômago, intestino, bexiga e hemorroidas. É bom remédio para suavizar a pele, fazendo desaparecer as rugas. Um copo do suco é eficaz na idade crítica. O sumo combate a caspa. O suco das folhas é usado no tratamento das picadas de insetos, cobreiros e dores de queimaduras.

PERA-PEREIRA - A fruta é boa para doentes que sofrem de pressão alta e convalescentes. O chá das folhas é útil para os males dos rins e bexiga. Combate a prisão de ventre e febres intestinais.

PEROBA - É tônica, febrífuga e depurativa; combate a debilidade dos nervos; ótima nas erisipelas (tomar o chá).

PERPÉTUA - É uma linda flor roxa, empregada no combate aos males respiratórios, febres e tosse. É útil aos que sofrem de estados nervosos do coração.

PESSEGUEIRO - As flores e folhas são laxativas e aliviam dor de vista; combate vômitos durante a gravidez, a prisão de ventre, hemorragias do útero e da bexiga. A fruta é alimento para os diabéticos.

PICÃO - Combate reumatismo, afecções da bexiga, rins e males do estômago; é desobstruente do fígado. O suco é indicado para curar feridas e icterícia. É útil na diabete e inflamações da garganta.

PIMENTA-DO-REINO - É forte estimulante, tônica e sudorífica; combate afecções do estômago, e febres; é usada junto com limão em gargarejos, para combater inflamações das tonsilas.

PIMENTÃO - Contém bastante vitamina C. É indicado no tratamento das hemorroidas, prisão de ventre e efeitos do álcool.

PINHEIRO - Próprio do Brasil; o cozimento das folhas é indicado no combate a anemia, doenças das glândulas linfáticas, fraqueza, catarros do peito e da bexiga. É depurativo e faz suar. Sua semente é um ótimo alimento.

PITA-PITEIRA - Veja agave.

PITANGA-PITANGUEIRA - É indicada para combater diarreia em crianças, bronquites, febres, azia e doenças do estômago; o chá das folhas é indicado para baixar a pressão; é anti-reumática, bom para os nervos e calmante para as crianças.

PIXIRICA - As frutas são pretas e comestíveis. Suas folhas regulam as palpitações do coração. É útil nas afecções urinárias e genitais. Externamente combate as moléstias da pele.

POEJO - É tônico, excitante, combate gases e as cólicas das crianças; é indicado na falta de menstruação e dores histéricas; seu chá com ovo é expectorante nas bronquites.

PRIMULA - É calmante, tônica do coração, alivia as dores da gota; aplica-se a planta picada nas inchações.



QUEBRA-PEDRA - Combate catarros vesicais, cálculos do fígado, dos rins e da bexiga, dores de cadeira e das juntas e hidropisias.

QUINA - É febrífuga, tônica; combate afecções do estômago, fraqueza orgânica e diabete.



RABANETE - Combate obstruções do fígado, problemas de digestão, tosse e bronquites; é expectorante; suas sementes expulsam vermes intestinais.

RABO-DE-BUGIO - É uma planta poderosa para combater as doenças da pele, dermatoses e sarna; é muito usada como antissifilítico.

ROMÃ - É mineralizante, refrescante, combate a difteria, as inflamações gastrintestinais e das vias urinárias. O suco de romã é bom contra cólicas, febres, má digestão, hemorroidas, afecções da garganta e anginas. O chá das flores secas e da casca é indicado no combate a leucorreia, diarreia, blenorragia (gonorreia) e também para fazer gargarejos e bochechos nos casos de inflamações da boca, gengivas e garganta. A fruta comestível e boa para fazer refresco.



SALSA - É uma planta muito rica em vitaminas e sais minerais. É diurética, indicada no combate dos males do estômago, rins, bexiga, pulmões, inflamações dos olhos, dos intestinos e do fígado; abre o apetite (mastigar as folhas antes das refeições), combate o cheiro do alho (mastigando algumas folhinhas depois de comer alho), a hidropisia, gases estomacais, hemorragia nasal (amassar as folhas e introduzir no nariz), a febre (usando o suco das folhas), limpa o sangue, é expectorante. O chá das folhas cura facilmente a disenteria. É ótimo tempero. Obs: As gestantes e os bebês que só mamam não devem fazer uso interno de salsa. Pode-se usar a planta inteira como remédio.

SALVA ou SALVIA - É usada no combate da debilidade nervosa, dor de cabeça, inflamação da garganta e boca (fazer gargarejos e bochechos), má digestão (usa-se o chá quente), gases estomacais, afecções gástricas e intestinais, males das vias respiratórias, como catarro, bronquites, resfriados, tosse, etc (usa-se o chá quente); usada em compressas sobre feridas; é estimulante e afrodisíaca. Usa-se as folhas e também as flores.

SAMAMBAIA - É recomendada para combater o reumatismo, gota, resfriado e a gripe; provoca o suor; é expectorante.

SANTOS-FILHO - (Veja Erva Macaé).

SALSAPARRILHA - Há várias espécies. É extraordinário depurativo do sangue, diurética e sudorífica. Combate a sífilis, gota, reumatismo, dificuldades em urinar, pedras nos rins e bexiga, dores nos ossos e muitas doenças de pele (raiz). Ajuda a digestão e aumenta o apetite; é usada nos casos de seios com o bico retraído, câncer dos seios, feridas e rachaduras nas pontas dos dedos. Aumenta as forças e o volume dos músculos quando tomada em pequenas quantidades; tomar demais provoca enjôos, salivação e diminui o pulso.

SEMPRE-VIVA - Sua flor cozida é adstringente; empregada nas doenças do coração, erisipela, feridas, queimaduras, inflamações dos olhos, reumatismo, diarreias e hemorroidas.

SERRALHA-BRAVA - Fortifica os nervos, combate os males do fígado, gases, dores de cabeça, erupções da pele, úlceras em geral e a debilidade cardíaca; fortalece as vistas.

SENSITIVA - (ou não-me-toque) - É usada em cataplasmas para abscessos, suas folhas são purgativas. É boa para gargarejos e combate a angina; alivia a dor de dente.

SETE-SANGRIAS - É uma erva, não confundir com a árvore Sete-Sangrias. Usada no combate de febres moléstias venéreas e colesterol alto. Sudorífica, faz baixar a pressão, ajuda a emagrecer, fortifica o coração, limpa os intestinos e rins, é depurativa do sangue e alivia o reumatismo.

SETE-CAPOTE - É expectorante, combate disenterias, cãibra de sangue, reumatismo, ajuda a baixar a pressão alta; é uma fruta riquíssima em vitamina C superando o limão.

SUSSUAIÁ - (ou erva-do-colégio) - É um febrífugo, indicado no combate a tosse e cálculos dos rins; usada em cataplasmas; excelente quando usada na menopausa: tomar seu chá uns dias antes e depois, age como calmante.

SUCUPIRA - Precioso vegetal, usa-se a batata e a semente como depurativa, contra eczemas, manchas da pele, urticária, feridas, úlceras, hemorragias, reumatismo, doenças do estômago, fraqueza orgânica e nas hidropisias. Combate diabete e age sobre os vasos linfáticos.



TAIOBA - Para exterminar bacilos e bichos, destrói a carne podre nas feridas, é cicatrizante; usa-se a raiz ralada crua.

TAIUIA - (ou tayuyá) - É um remédio usado contra muitas doenças porque limpa o sangue e desintoxica o organismo. Em geral se usa a raiz, mas podem-se aproveitar as folhas e os ramos. É amargo, digestório e laxativo na prisão de ventre; combate as doenças da pele, úlceras, sífilis, reumatismo, paralisia, erisipela, obstrução do fígado, do baço e falta de menstruação. Seus frutos são purgativos.

TANSAGEM - (ou tanchagem) - Na Índia é uma das ervas mais usadas pelas suas propriedades medicinais. É adstringente, combate qualquer inflamação das orelhas, dos olhos, das gengivas, da garganta, da faringe, do estômago, dos intestinos, dos rins e da bexiga. Externamente se usa seu suco ou decocto para curar feridas, doenças da pele, injeção vaginal, nevralgias das mamas; a semente serve para cataplasmas, cólica infantil, febres intestinais, gripes e apendicite crônica. As raízes são tônicas. Pode-se usar a planta toda. Os fumantes que tomam seu chá têm nela um remédio para vencer o vício.

TARUMÃ - É um dos melhores depurativos do sangue, combate doenças de pele, sífilis, é diurético e usado pelas pessoas que sofrem de pressão alta (folhas).

TIMBÓ - A casca da raiz é usada nas moléstias do fígado, afecções nervosas, cólicas, tosses e dores de cabeça; é muito venenoso para os animais de sangue frio, como os peixes.

TIRIRICA - É indicada para o tratamento da blenorragia, combate inflamações, azia (raiz); o chá das raízes dá um bom fortificante.

TOMATE-TOMATEIRO - O seu suco combate a angina; seu fruto é resolutivo, nas gripes, tosses e reumatismo. Suas folhas em forma de chá combatem as hemorroidas, atua sobre os rins e o baço.

TORANJA - (ou Pomelo) - Muitos tomam o seu suco todas as manhãs, é um desintoxicante geral, sobretudo do fígado; é um bom refresco; o chá da polpa é um bom remédio para as vias urinárias. Rica em vitamina C.

TRAPOERABA - Há muitas espécies e todas medicinais. É um eficaz remédio no combate aos males da bexiga e das vias urinárias; remove inflamações nas impigens, coceiras, doenças de pele, hemorroidas. É diurética e recomendada nas hidropisias.

TUIA - Imitante do cipreste, árvore-da-vida. É conhecida como famoso remédio para combater excrescências esponjosas, verrugas, pólipos uterinos e intestinais; erupções da pele, nevralgias da face, reumatismo, inflamações das gengivas (em gargarejos), males do peito; elimina o crescimento anormal do corpo; preventivo no combate ao câncer, como o chá da calêndula e da avenca.



UMBU·UMBUZEIRO - Árvore tradicional dos pampas. A raiz, casca, folhas e frutas são usadas para purgantes e vômitos fortes. Combate o reumatismo crônico (iniciando com chá de meia folha e aos poucos aumentando a dose). Com o suco das folhas em 20% de azeite fricciona-se as partes doloridas do reumatismo. Permanecer à sombra desta árvore, respirando as essências que exalam das folhas, pode provocar dores de cabeça. A cinza do umbu misturada com sal ajuda a derrubar o berne do gado.

UNHA-DE-GATO - (ou cipó-de-gato) - Seu chá combate febres, doenças sifilíticas, afecções dos rins e ajuda aos que têm o costume de urinar na cama.

URTIGA e URTIGÃO - Têm as mesmas propriedades medicinais. O suco é indicado no combate a hemorragias, hemorroidas, reumatismo, sífilis, doenças de pele e males dos rins. O chá de toda a planta tem bons efeitos.

URUCU - (ou colorau) - O pó da semente é um bom condimento para dar cor ao arroz. O chá das sementes tem bom efeito nos males do coração, prisão de ventre, hemorragias e afecções do estômago. É indicado como expectorante e nos males do peito. Combate o veneno da mandioca brava.

UVALHA - As suas cascas têm propriedades antiinflamatórias; combate a diarreia e disenterias. O seu fruto é azedo, mas muito rico em vitamina C. É útil em casos de gripe e dá um ótimo refrigerante.

UVA - As virtudes nutritivas e tônicas do vinho puro fazem desta bebida além de alimento um reconstituente sem igual. A fruta é depurativa, diurética, laxante e tônica para o sistema nervoso. As folhas são adstringentes com bons efeitos nas disenterias crônicas e hemorragias passivas. O chá das folhas ajuda na menopausa. O pó das folhas secas serve para estancar hemorragias. As sementes trituradas são boas para combater a disenteria e vômitos de sangue.



VASSOURINHA - O cozimento das folhas é indicado para combater a tosse, febres e dores de orelha. Obs: Não confundir com guaxuma.

VELAME-DO-CAMPO - É um dos melhores depurativos do sangue, combate afecções venéreas, sífilis, tumores, problemas ósseos, erisipela e reumatismo; a sua raiz é purgativa e desobstruente do fígado.

VERBASCO - (ou **calças-de-velho**) - É expectorante, combate a tosse, gripe, bronquite e asma.

VERBENA - (ou **erva-de-fígado**) - É empregada para combater as afecções do fígado e males do estômago.

VERÔNICA - As suas flores são excitantes do estômago. É indicada para combater a tosse, bronquite, areias dos rins e da vesícula.

VIME - É indicado em casos de congestão; as cascas e as folhas também são usadas em animais empanzinados. É calmante geral (casca).

VIOLETA - Combate a tosse, bronquite, sarampo, dores de garganta, conjuntivite e artrismo; tem propriedade sudorífica. O chá das flores é recomendado para curar câncer e úlceras internas.



ZANGA-TEMPO - (ou **antúrio**) - Planta ornamental útil nos cuidados com os cabelos: boa para o couro cabeludo elimina a caspa e seborreia, combate a queda dos cabelos e torna-os sedosos; combate a calvície precoce.

Referências bibliográficas complementares

Compêndio de Fitoterapia; Herbarium

Autores: Magrid Teske

Anny Margaly M. Trentini

Obra para aprofundamento, que você adquire em farmácias onde são vendidos os produtos Herbarium; geralmente encomenda-se.

Todos os direitos reservados a HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA.

Proibida a reprodução, comercialização e divulgação, total ou parcial deste material, salvo quando, autorizado previamente por escrito pela nossa INSTITUIÇÃO.