



HERBINATURA

Uma viagem ao mundo das ervas que curam

Versão estendida e revisada

Mário Lucio Urcioulli Junior

2010



Mário Lucio Urcioulli Junior

HERBINATURA

Uma viagem ao mundo das ervas que curam

Sorocaba

2010



Dedico este trabalho...

...As minhas professoras que preenchem minha mente com sabedoria

...As minhas amigas que preenchem meu coração de carinho

...A toda minha família que preenche meus dias com amor

...A Deus, e somente a Ele, que preenche minha vida de sentido!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. ASPECTOS HISTÓRICOS SOBRE PLANTAS MEDICINAIS.....	07
3. PLANTAS MEDICINAIS: O QUE SÃO?.....	08
4. OS EFEITOS DAS PLANTAS MEDICINAIS.....	08
5. CUIDADO NO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS.....	09
6. PREPARO E APLICAÇÃO DAS PLANTAS NA CIÊNCIA FITOTERÁPICA.....	10
6.1. CHÁS.....	
6.2. SUCOS.....	
6.3. CONTUSÃO.....	
6.4. INALAÇÃO.....	
6.5. CATAPLASMA.....	
6.6. FILTRAÇÃO.....	
6.7. VINHOS MEDICINAIS.....	
6.8. TINTURAS.....	
6.9. TORREFAÇÃO.....	
6.10. UNGUENTO E POMADAS.....	
6.11. XAROPE.....	
6.12. SALADAS.....	
6.13. BANHOS.....	
6.14. LAVAGENS.....	
6.15. GARGAREJOS.....	
6.16. AZEITES.....	
6.17. EXTRATOS.....	
6.18. GEL.....	
6.19. SABÕES MEDICINAIS.....	
7. PLANTAS MEDICINAIS.....	14
7.1. ABACATEIRO.....	
7.2. ABSINTO.....	
7.3. ALCACHOFRA.....	
7.4. ALECRIM.....	
7.5. ALHO.....	
7.6. ANGÉLICA.....	
7.7. ANGÉLICO.....	
7.8. ARNICA.....	
7.9. AROEIRA MANSO.....	
7.10. ARRUDA.....	
7.11. BABOSA.....	
7.12. BOLDO.....	
7.13. CAMOMILA.....	
7.14. CANELA.....	
7.15. CÂNFORA.....	
7.16. CAPIM CIDREIRA.....	
7.17. CRAVO DA ÍNDIA.....	
7.18. CAVALINHA.....	
7.19. CEDRO.....	
7.20. ESPINHEIRA SANTA.....	
7.21. ERVA DE BICHO.....	
7.22. ERVA DOCE.....	
7.23. EUCALIPTO.....	
7.24. GERGELIM.....	
7.25. GINKGO BILOBA.....	
7.26. GIRASSOL.....	

7.27.	HORTELÃ.....	
7.28.	LOURO.....	
7.29.	MELISSA.....	
7.30.	MIL FOLHAS/NOVALGINA.....	
7.31.	NÓZ MOSCADA.....	
7.32.	ORÉGANO.....	
7.33.	PATA DE VACA.....	
7.34.	PAU PRA TUDO.....	
7.35.	POEJO.....	
7.36.	UNHA DE GATO.....	
7.37.	ZIMBRO.....	

8. FRUTAS..... 19

8.1.	ABACATE.....	
8.2.	ABACAXI.....	
8.3.	BANANA.....	
8.4.	CAJU.....	
8.5.	CARAMBOLA.....	
8.6.	CEREJA.....	
8.7.	FRUTA DO CONDE.....	
8.8.	LARANJA.....	
8.9.	LIMÃO.....	
8.10.	MAÇÃ.....	
8.11.	MANGA.....	
8.12.	MARACUJÁ.....	
8.13.	MELANCIA.....	
8.14.	MELÃO.....	
8.15.	MORANGO.....	
8.16.	PÊRA.....	
8.17.	PÊSSEGO.....	
8.18.	ROMÃ.....	
8.19.	UVA.....	
8.20.	TAMARINDO.....	
8.21.	TANGERINA.....	
8.22.	TOMATE.....	

9. HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E TUBÉRCULOS..... 22

9.1.	ABÓBORA.....	
9.2.	ALFACE.....	
9.3.	BATA TA.....	
9.4.	BERINJELA.....	
9.5.	CEBOLA.....	
9.6.	CENOURA.....	
9.7.	CHICÓRIA.....	
9.8.	COUVE.....	
9.9.	COUVE FLOR.....	
9.10.	ESPINAFRE.....	
9.11.	FEIJÃO.....	
9.12.	REPOLHO.....	

10. PLANTAS TÓXICAS..... 23

10.1.	AROEIRA BRAVA.....	
10.2.	ÁVELOS.....	
10.3.	BATATA.....	
10.4.	BELADONA.....	



10.5.	BICO DE PAPAGAIO.....	
10.6.	BUCHINHA.....	
10.7.	CHAPÉU DE NAPOLEÃO.....	
10.8.	CINAMOMO.....	
10.9.	COCAÍNA.....	
10.10.	COMIGO-NINGUÉM-PODE.....	
10.11.	COPO DE LEITE.....	
10.12.	COROA DE CRISTO.....	
10.13.	DEDALEIRA.....	
10.14.	ERVA DE RATO.....	
10.15.	ESPIRRADEIRA.....	
10.16.	HEROÍNA.....	
10.17.	MACONHA.....	
10.18.	MAMONA.....	
10.19.	MANDIOCA BRAVA.....	
10.20.	SAIA BRANCA.....	
10.21.	TAIOBA BRAVA.....	
10.22.	TINHORÃO.....	
10.23.	TOMATE.....	
10.24.	URTIGA.....	
11.	UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS NA SAÚDE PÚBLICA.....	28
12.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
13.	BIBLIOGRAFIA.....	34
14.	APÊNDICE.....	35
•	TABELA PLANTAS MEDICINAIS.....	
•	TABELA FRUTAS.....	
•	TABELA HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E TUBÉRCULOS.....	
•	TABELA PLANTAS TÓXICAS.....	
•	LISTA DE FILMES.....	
•	NOÇÕES DE BOTÂNICA.....	
•	'ANATOMIA' DE UMA PLANTA.....	
•	COMPOSTOS DE ERVAS.....	
•	A CONSIDERAR.....	



Caro leitor,

Bem-vindo ao fabuloso mundo das Plantas Medicinais! Você está prestes a conhecer o grande poder de cura de algumas “plantinhas” encontradas em nossos quintais, campos e hortas. Plantas essas, que por serem tão corriqueiras, passam despercebidas por um olhar desatento; mas cujos benefícios são conhecidos e apreciados por muitos.

E é justamente proporcionar este conhecimento a você, estudante de Enfermagem, o objetivo principal desta obra, pois “nem só de comprimidos cura-se o homem”.

Boa viagem!

2. ASPECTOS HISTÓRICOS SOBRE PLANTAS MEDICINAIS

A utilização de plantas com fins medicinais é uma das práticas mais antigas da humanidade.

O conhecimento de plantas sempre tem acompanhado a evolução do homem através do tempo. As primitivas civilizações cedo se aperceberam da existência, ao lado das plantas comestíveis, de outras dotadas de maior ou menor toxicidade que, ao serem experimentadas no combate à doença, revelaram, embora empiricamente, o seu potencial curativo. Toda essa informação foi sendo, de início, transmitida oralmente às gerações posteriores, para depois com o aparecimento da escrita, passar a ser compilada e guardada como um tesouro precioso.

Segundo Rezende, a utilização da Fitoterapia, que significa o tratamento pelas plantas, vem desde épocas remotas. A referência mais antiga que se tem conhecimento do uso de plantas data de mais de sessenta mil anos. As primeiras descobertas foram feitas por estudos arqueológicos em ruínas do Irã. Também na China, há 3000 a.C., já existiam farmacopéias que compilavam as ervas e as suas indicações terapêuticas.

Num outro documento escrito, o famoso papiro decifrado em 1873 pelo egiptólogo alemão Georg Ebers, somos surpreendidos com a seguinte afirmação introdutória: *“Aqui começa o livro relativo à preparação dos remédios para todas as partes do corpo humano”*.

Provou-se que o papiro de Ebers representa o primeiro tratado médico egípcio conhecido, da primeira metade do século XVI antes da era cristã, em que parte do texto, é destinada ao tratamento das doenças internas e, a restante dá indicações sobre a constituição dos medicamentos a empregar.

“Embora a medicina egípcia se apoiasse muito em elementos mágicos e religiosos, sabe-se que já eram utilizados o sene, o zimbão, as sementes do linho, o funcho, o ricino e muitas outras plantas”. DA CUNHA (2009)

Em relação às civilizações mais recentes, um contributo é dado pelos povos helênicos, que ao receberem dos persas muitos produtos orientais, tiveram grandes médicos como Hipócrates, “o pai da medicina”; Galeno a quem se ficou devendo algumas das formas farmacêuticas precursoras das que ainda hoje são usadas e Teofrasto que com sua “História das plantas”, deixa descrições botânicas muito precisas, acompanhadas de indicações sobre efeitos tóxicos e propriedades curativas.

“Já no Brasil, o surgimento de uma medicina popular com o uso de plantas, deve-se aos índios, com contribuições dos negros e europeus; na época em que era colônia de Portugal. Os médicos restringiam-se às metrópoles e na zona rural e/ou suburbana a população recorria ao uso das ervas medicinais”. Rezende (2002)

A construção desta terapia surgiu da articulação dos conhecimentos dos indígenas, jesuítas e fazendeiros. Este processo de miscigenação gerou uma diversificada bagagem de usos para as plantas e seus aspectos medicinais, que sobreviveram até a atualidade.

“A Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece, na atualidade, a importância da Fitoterapia sugerindo ser uma alternativa viável e importante também às populações dos países em desenvolvimento, que utilizam largamente plantas ou práticas tradicionais nos seus cuidados básicos de saúde; o que não é diferente em algumas regiões do Brasil. Por isso, em nosso país, foram estabelecidas as diretrizes da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, aprovada por meio do Decreto Nº 5.813, de 22 de junho de 2006, visando garantir o acesso

seguro da população ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos". LAMEIRA (2008)

Pesquisas realizadas nas universidades brasileiras já identificaram mais de 350 mil espécies vegetais, o que permite uma ampla variedade aos possíveis usos medicinais. Todavia, entre tantas espécies, apenas dez mil têm algum uso medicinal conhecido. No Brasil há cem mil espécies catalogadas, sendo apenas duas mil com uso científico comprovado.

3. PLANTAS MEDICINAIS: O QUE SÃO?

Toda planta que é administrada de alguma forma e, por qualquer via ao homem ou animal exercendo sobre eles uma ação farmacológica qualquer é denominada de planta medicinal.

As plantas produzem substâncias responsáveis por uma ação farmacológica ou terapêutica que são denominados princípios ativos. Tais plantas sempre foram objeto de estudo na tentativa de descobrir novas fontes de obtenção de princípios ativos.

Através dos dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), contata-se que o uso de plantas medicinais pela população mundial tem sido muito significativo nos últimos anos, sendo que este uso tem sido incentivado pela própria OMS.

A Fitoterapia consiste no tratamento das doenças, alterações orgânicas, por meio de drogas vegetais secas ou partes vegetais recém colhidas e seus extratos naturais.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), fitoterápico é um medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas ativas vegetais. É caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de seu uso, assim como pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade. Sua eficácia e segurança são validadas através de levantamentos etnofarmacológicos de utilização, documentações tecnocientíficas em publicações e ensaios clínicos fase 3. Não se considera medicamento fitoterápico aquele que, na sua composição, inclua substância ativa isolada, de qualquer origem, nem as associações desta com extratos vegetais.

4. OS EFEITOS DAS PLANTAS MEDICINAIS

Abortivo: provoca a eliminação do feto

Adsorvente: elimina os gases acumulados

Anticatarral: Inibe a formação de catarro.

Antiespasmódico: evita ou alivia as cólicas e os espasmos (contrações musculares dolorosas).

Antiflatulento: elimina os gases intestinais.

Anti-reumático: combate o reumatismo e seus sintomas.

Antitussígeno: inibe a tosse.

Carminativo: elimina gases acumulados e favorece a digestão, diminuindo o inchaço abdominal, a flatulência e as dores.

Catártico: o mesmo que laxante ou purgativo.

Colagogo: favorece a eliminação do conteúdo das vias biliares.

Colerético: contrai a vesícula biliar para a eliminação de seu conteúdo.

Diaforético: provoca suor.

Diurético: faz urinar mais, auxilia a eliminação de líquidos pelos rins.
Drástico: purgante enérgico.
Emenagogo: estimula a menstruação (não é o mesmo que abortivo).
Emético: provoca vômito.
Emoliente: suaviza, amolece uma inflamação.
Estomacal: ajuda a digestão no estômago.
Estomáquico: favorece as funções digestivas; tonificante do estômago.
Expectorante: elimina a mucosidade do aparelho respiratório.
Febrífugo: abaixa a febre.
Galactogogo: aumenta a secreção do leite.
Hemostático: estanca as hemorragias.
Laxante: purgante de efeito brando, que induz a evacuação de fezes moles, não causando dor nem irritação intestinal.
Mucolítico: bloqueia a produção de muco; pode ser **anticatarral**.
Obstipante: prende os intestinos.
Sudorífico: o mesmo que **diaforético**.

5. CUIDADOS NO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Muitas vezes escutamos as pessoas recomendarem o uso de plantas medicinais dizendo: "Se bem não fizer, mal também não fará." Infelizmente não é isso que ocorre, porque o uso inadequado de plantas medicinais pode muitas vezes não realizar o efeito desejado.

O uso de plantas medicinais, quando efetuado com critérios, só tem a contribuir para a saúde de quem o pratica.

Esses critérios se referem à identificação da doença ou do sintoma apresentado, conhecimento e seleção correta da planta a ser utilizada e uma adequada preparação.

As plantas medicinais devem ser adquiridas, preferencialmente, por pessoas ou firmas idôneas que possam dar garantia da qualidade e da identificação correta. O ideal seria que as pessoas e instituições que fazem uso das plantas medicinais, mantivessem o cultivo das espécies mais utilizadas.

Na preparação, deve-se observar cuidadosamente a dosagem das partes vegetais e sua forma de uso.

As misturas de plantas no chá devem se restringir a um número pequeno de espécie com indicações e uso semelhantes.

A forma de uso e a frequência também são importantes durante o tratamento. Não adianta ingerir um litro de chá de uma só vez, quando se deveria tomar a intervalos regulares de tempo durante o dia. Da mesma forma, uma planta recomendada exclusivamente para uso externo não deve ser administrada internamente.

O uso contínuo de uma mesma planta deve ser evitado. Recomendam-se períodos de uso máximo entre 21 e 30 dias, intercalados por um período de descanso entre 4 e 7 dias, permitindo que o organismo des acostume-se e, também, para que o vegetal possa atuar com toda a sua eficácia.

A adição de mel a chás e xaropes só deve ser feita depois que estes fiquem mornos ou frios.

As dosagens dos remédios caseiros feitos com plantas medicinais variam de acordo com a idade e com o tipo de metabolismo de cada pessoa.

O horário em que devem ser tomados os preparados fitoterápicos é muito importante para a obtenção dos efeitos desejados. Assim, têm-se as seguintes regras gerais:

- **Desjejum:** preparações laxativas, depurativas, diuréticas e vermífugas;
- **Duas horas antes e depois das refeições principais:** preparações anti-reumáticas, hepatoprotetoras, neurotônicas e antitérmicas;
- **Meia hora antes das refeições principais:** preparações tônicas e antiácidas;
- **Depois das refeições principais:** preparações digestivas e contra gases;
- **Antes de se deitar:** preparações hepatoprotetoras e laxativas.

As dosagens dos fitoterápicos caseiros variam de acordo com a idade e o metabolismo de cada indivíduo.

Para os chás (decocção, infusão e maceração) recomenda-se:

- **De 6 meses de idade até 1 ano:** 1 colher (café) do preparado 3 vezes ao dia (somente com acompanhamento médico);
- **De 1 a 2 anos:** ½ xícara (chá) 2 vezes ao dia;
- **De 2 a 5 anos:** ½ xícara (chá) 3 vezes ao dia;
- **De 5 a 10 anos:** ½ xícara (chá) 4 vezes ao dia;
- **Adultos:** 1 xícara (chá) 3 a 4 vezes ao dia.

As informações sobre a dosagem de plantas medicinais são muito divergentes, principalmente quando se trata da medição de volumes com utensílios domésticos ou mesmo conversão de pesos em volumes e vice-versa. Recomenda-se, que ao preparar decocções, infusões e macerações, utilizar-se de material seco como uma colher (chá) e para o vegetal fresco uma colher (sopa), ambos misturados em um litro de água.

6. PREPARO E APLICAÇÃO DAS PLANTAS NA CIÊNCIA FITOTERÁPICA

As ervas curativas podem ser aplicadas de diversas maneiras, e é muito importante que toda pessoa que pretenda adotar esse sistema de cura conheça bem seus vários modos de aplicação.

Dentre os quais se destacam:

6.1. Chás

a) **Por infusão:** Esse processo é indicado particularmente para as plantas aromáticas.

A substância é colocada numa vasilha, que depois recebe água fervente e posteriormente é tampada. Após descansar por certo tempo, a mistura é coada. O tempo de infusão varia de 10 a 15 minutos (para folhas ou flores) a várias horas (no caso de raízes).

b) **Por decocção:** É a fervura da substância, para dissolvê-la pela ação prolongada da água e do calor. Utilizada, sobretudo no caso das sementes de cereais, a decocção pode ser leve ou branda, carregada ou concentrada, conforme

sua duração (de apenas alguns minutos a várias horas) e a saturação do líquido empregado.

c) **Por maceração:** Neste processo, a substância vegetal é deixada em contato com o veículo (líquido usado para dissolver o princípio ativo, como por exemplo: álcool, óleo, água ou outro líquido extrator), em temperatura ambiente. O período de maceração depende do material a ser utilizado. Folhas, flores e outras partes tenras são picadas e ficam macerando por 10 a 12 horas, enquanto partes mais duras ficam macerando por 18 a 24 horas. Embora lenta, a maceração é um método excelente para obter o princípio ativo em toda sua integridade.

d) **Como tisana:** Nome genérico dado às soluções, macerações, infusões e decocções preparadas com plantas medicinais. Quando a elas se agregam xaropés, tinturas, extratos ou outros ingredientes, as tisanas são chamadas de poções.

6.2. Sucos

É um processo para ser utilizado imediatamente. Na preparação são utilizados frutos moles e maduros espremidos em pano ou folhas, flores e sementes trituradas em liquidificador ou pilão. Nesses sucos podem ser adicionados água ou não.

6.3. Cataplasma

Preparações para uso externo, de consistência mole e compostas de pós ou farinhas diluídas em água, cozimentos, infusões, vinho ou leite. São preparados a quente ou, muito raramente, a frio.

É obtido por diversas formas:

- a) Amassar as ervas frescas e bem limpas e aplicá-las diretamente sobre a parte afetada ou envolvidas em um pano fino ou gaze;
- b) Reduzi-las em pó, misturá-las em água, chá ou outras preparações e aplicá-las envoltas em pano fino sobre as partes afetadas e
- c) Pode-se ainda, utilizar farinha de mandioca ou fubá de milho e água, geralmente quente, com a planta fresca ou seca triturada.

6.4. Contusão

Consiste em colocar a substância dentro de um gral e fazer com que atue sobre ela a mão ou pilão perpendicularmente, com bastante força, para destruir a coesão das moléculas. A substância deve obter a consistência de pó ou pasta.

6.5. Inalação

Na inalação é utilizada a combinação de vapor de água com substâncias voláteis das plantas aromáticas. Para direcionar o vapor é utilizado um cone de papelão colocado sobre com a base maior voltada para o recipiente e a base menor voltada para cima.

Normalmente esse processo é recomendado para problemas respiratórios.

6.6. Filtração

Seu objetivo é separar o líquido (solução, sumo, tisanas, tinturas, azeites, xarope) de certas partículas que se encontram em suspensão. Quando não se exige uma perfeita transparência do líquido, substitui-se a filtração pela coadura. Para a primeira utiliza-se papel de filtro e na segunda, empregam-se tecidos de lã ou pedaços de algodão.

6.7. Vinhos medicinais

São preparações que resultam da ação dissolvente do vinho sobre as substâncias vegetais. O vinho utilizado deve ser puro, com alto teor alcoólico; tinto para dissolver princípios tônicos ou adstringentes e branco quando se deseja obter um produto diurético.

O método para se obter vinhos medicinais é muito simples: adiciona-se 5g de uma ou mais ervas secas, bem limpas e picadas para cada 100ml de vinho e macera-se em recipiente bem tampado e em local escuro, por um período de 10 a 15 dias, sendo agitado uma ou duas vezes diariamente. Depois de filtrado, o produto deve ser conservado em local arejado.

6.8. Tinturas

A preparação de tinturas a partir de substâncias é um processo minucioso e delicado que consiste em misturar partes de plantas secas e divididas em álcool de pureza absoluta, onde o contato deverá ser mais ou menos prolongado para permitir uma melhor extração dos princípios ativos (8 a 15 dias).

Para obter as tinturas deve-se:

a) **Plantas frescas:** utilizar a proporção de 50% em peso de plantas em relação ao álcool a 92°GL, em volume, isto é, 500g de planta fresca em 1000 ml de álcool.

b) **Plantas secas:** usar a proporção de 25% em peso de plantas secas em relação à mistura álcool-água, na proporção de sete partes de álcool a 92°GL e três partes de água destilada ou fervida, em volume, ou seja, 250g de plantas secas em 700 ml de álcool a 92°GL e 300 ml de água.

Após a obtenção da tintura, filtra-se e o resíduo é espremido em uma prensa, para extrair o líquido que ainda esteja presente.

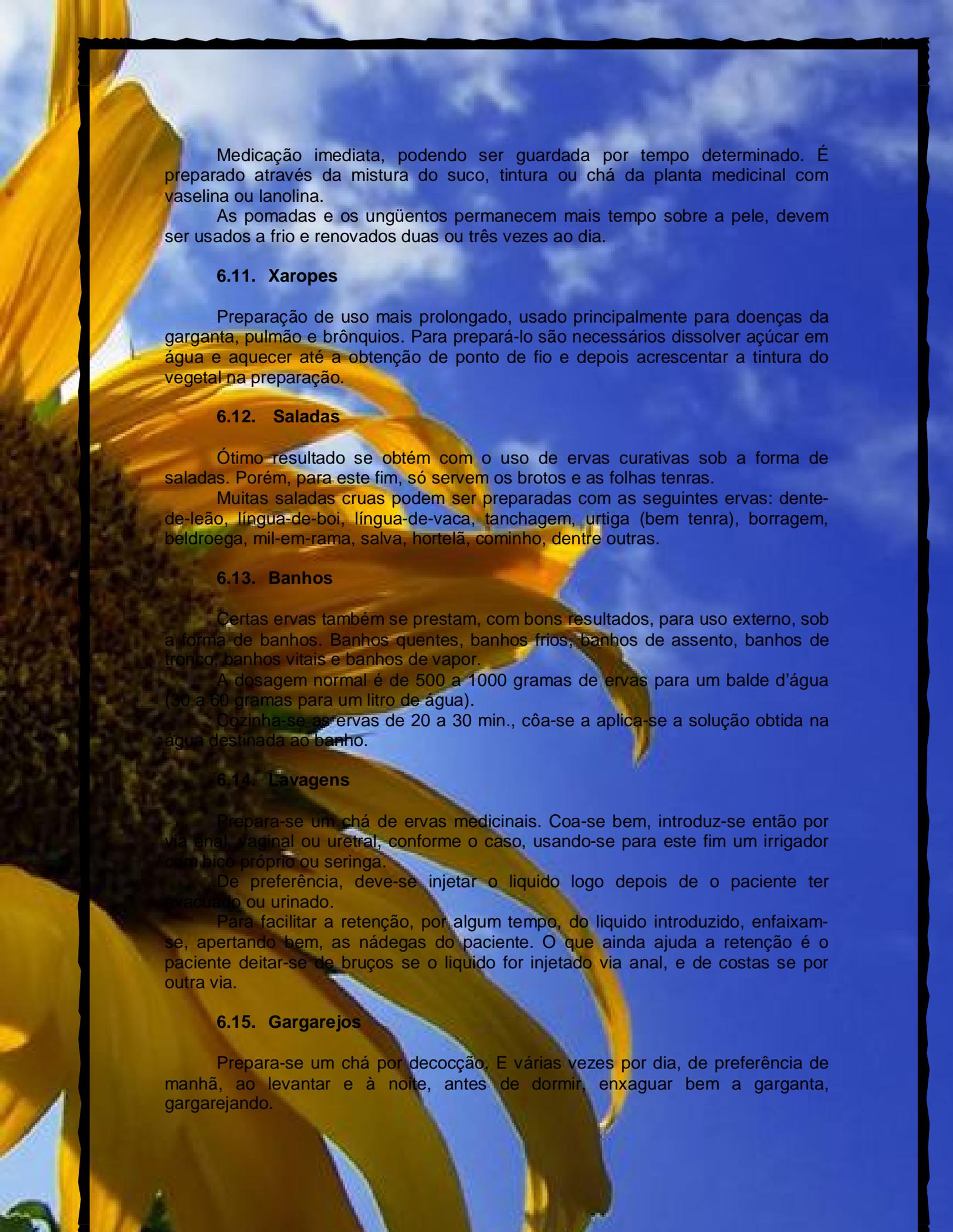
As tinturas alcoólicas conservam os princípios ativos por muitos anos e são utilizadas em pequena quantidade para uso interno (puras ou diluídas) e externamente em maiores quantidades (puras ou diluídas).

6.9. Torrefação

Este processo possui dois objetivos: retirar a água de certas substâncias e submetê-las a um princípio de decomposição que modifica algumas de suas propriedades.

O agente no processo da torrefação utilizado é o fogo. O café após a torrefação torna-se aromático, o ruibarbo perde suas qualidades laxantes e o ópio seu princípio viscoso.

6.10. Ungüento e Pomadas



Medicação imediata, podendo ser guardada por tempo determinado. É preparado através da mistura do suco, tintura ou chá da planta medicinal com vaselina ou lanolina.

As pomadas e os unguentos permanecem mais tempo sobre a pele, devem ser usados a frio e renovados duas ou três vezes ao dia.

6.11. Xaropes

Preparação de uso mais prolongado, usado principalmente para doenças da garganta, pulmão e brônquios. Para prepará-lo são necessários dissolver açúcar em água e aquecer até a obtenção de ponto de fio e depois acrescentar a tintura do vegetal na preparação.

6.12. Saladas

Ótimo resultado se obtém com o uso de ervas curativas sob a forma de saladas. Porém, para este fim, só servem os brotos e as folhas tenras.

Muitas saladas cruas podem ser preparadas com as seguintes ervas: dente-de-leão, língua-de-boi, língua-de-vaca, tanchagem, urtiga (bem tenra), borragem, beldroega, mil-em-rama, salva, hortelã, cominho, dentre outras.

6.13. Banhos

Certas ervas também se prestam, com bons resultados, para uso externo, sob a forma de banhos. Banhos quentes, banhos frios, banhos de assento, banhos de tronco, banhos vitais e banhos de vapor.

A dosagem normal é de 500 a 1000 gramas de ervas para um balde d'água (30 a 60 gramas para um litro de água).

Cozinha-se as ervas de 20 a 30 min., cõa-se e aplica-se a solução obtida na água destinada ao banho.

6.14. Lavagens

Prepara-se um chá de ervas medicinais. Coa-se bem, introduz-se então por via anal, vaginal ou uretral, conforme o caso, usando-se para este fim um irrigador com bico próprio ou seringa.

De preferência, deve-se injetar o líquido logo depois de o paciente ter evacuado ou urinado.

Para facilitar a retenção, por algum tempo, do líquido introduzido, enfaixam-se, apertando bem, as nádegas do paciente. O que ainda ajuda a retenção é o paciente deitar-se de bruços se o líquido for injetado via anal, e de costas se por outra via.

6.15. Gargarejos

Prepara-se um chá por decocção. E várias vezes por dia, de preferência de manhã, ao levantar e à noite, antes de dormir, enxaguar bem a garganta, gargarejando.

6.16. Azeites

Ao azeite também se podem misturar folhas, sementes e flores de ervas – por exemplo: de camomila, hipericão, alfazema – para preparar um bom óleo curativo. Tapa-se bem a garrafa que contenha a mistura e expõe-se ao sol diariamente, durante 15 dias. Coa-se depois. O óleo assim preparado serve para diversos fins de cura, internos e externos.

6.17. Extratos

O extrato é uma preparação mais concentrada que a tintura em que 1 ml do extrato corresponde a 1 grama da erva seca.

6.18. Gel

Possui efeito emoliente e refrescante, secam rapidamente em contato com o ar e apresentam boa penetração cutânea.

6.19. Sabões Medicinais

São utilizados na higiene pessoal, mas também podem servir de veículo para substâncias medicamentosas. A quantidade de princípios ativos que permanecem no corpo é pequena, devido ao enxágüe. É de fácil aplicação, podendo distribuir-se rapidamente pelo corpo inteiro.

Outros cosméticos em que as plantas medicinais também podem ser adicionadas são xampus, condicionadores e desodorantes.

7. PLANTAS MEDICINAIS

7.1. Abacateiro (*Persea gratissima*)

Rico em vitaminas e proteínas é diurético, combate a gota, o ácido úrico e elimina cálculos renais e biliares. É preferível usar as folhas secas, pois as verdes são estimulantes e aumentam os batimentos cardíacos. A massa do abacate é fortificante dos cabelos e tem alto poder cicatrizante.

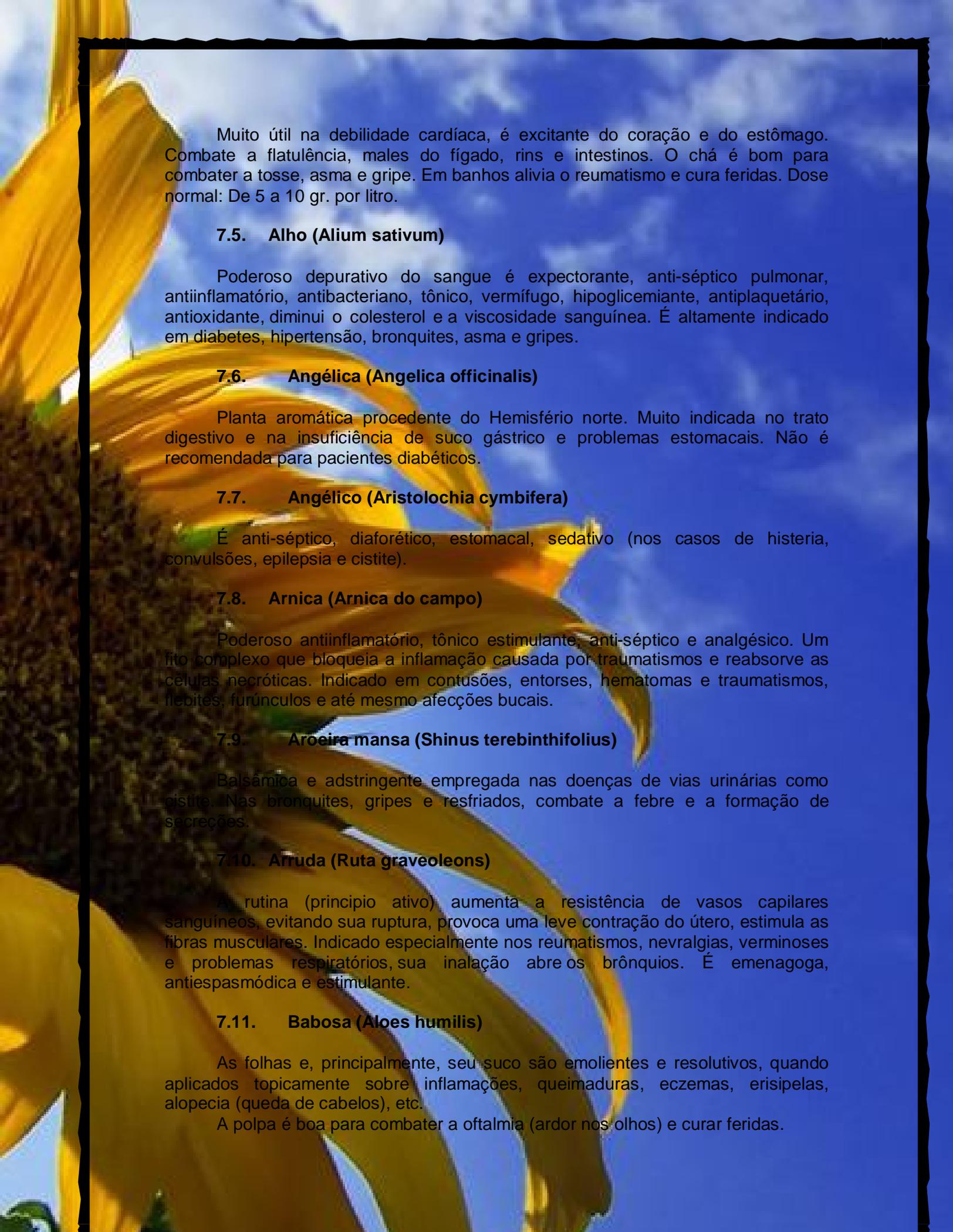
7.2. Absinto (*Artemisia absinthum*)

Um ótimo estimulante, em pequenas doses. Ameniza a anemia e descarrega a biliar. Uma boa receita é fazer um chá com hortelã e canela. Evitar na gravidez e na lactação, pois possui efeito emenagogo.

7.3. Alcachofra (*Cynara sculymus*)

Ótimo diurético e eliminador do ácido úrico e do reumatismo. Atua nos distúrbios hepáticos e digestivos, aumenta a secreção biliar e faz baixar a pressão arterial. **Evitar na lactação.**

7.4. Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)



Muito útil na debilidade cardíaca, é excitante do coração e do estômago. Combate a flatulência, males do fígado, rins e intestinos. O chá é bom para combater a tosse, asma e gripe. Em banhos alivia o reumatismo e cura feridas. Dose normal: De 5 a 10 gr. por litro.

7.5. Alho (*Alium sativum*)

Poderoso depurativo do sangue é expectorante, anti-séptico pulmonar, antiinflamatório, antibacteriano, tônico, vermífugo, hipoglicemiante, antiplaquetário, antioxidante, diminui o colesterol e a viscosidade sanguínea. É altamente indicado em diabetes, hipertensão, bronquites, asma e gripes.

7.6. Angélica (*Angelica officinalis*)

Planta aromática procedente do Hemisfério norte. Muito indicada no trato digestivo e na insuficiência de suco gástrico e problemas estomacais. Não é recomendada para pacientes diabéticos.

7.7. Angélico (*Aristolochia cymbifera*)

É anti-séptico, diaforético, estomacal, sedativo (nos casos de histeria, convulsões, epilepsia e cistite).

7.8. Arnica (*Arnica do campo*)

Poderoso antiinflamatório, tônico estimulante, anti-séptico e analgésico. Um fito complexo que bloqueia a inflamação causada por traumatismos e reabsorve as células necróticas. Indicado em contusões, entorses, hematomas e traumatismos, flebites, furúnculos e até mesmo afecções bucais.

7.9. Aroeira mansa (*Shinus terebinthifolius*)

Balsâmica e adstringente empregada nas doenças de vias urinárias como cistite. Nas bronquites, gripes e resfriados, combate a febre e a formação de secreções.

7.10. Arruda (*Ruta graveoleons*)

A rutina (princípio ativo) aumenta a resistência de vasos capilares sanguíneos, evitando sua ruptura, provoca uma leve contração do útero, estimula as fibras musculares. Indicado especialmente nos reumatismos, nevralgias, verminoses e problemas respiratórios, sua inalação abre os brônquios. É emenagoga, antiespasmódica e estimulante.

7.11. Babosa (*Aloes humilis*)

As folhas e, principalmente, seu suco são emolientes e resolutivos, quando aplicados topicamente sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, alopecia (queda de cabelos), etc.

A polpa é boa para combater a oftalmia (ardor nos olhos) e curar feridas.

A folha despida da cutícula é um supositório calmante nas hemorróidas.

7.12. Boldo (*Pneumus boldus*)

Poderoso digestivo, com propriedades tônicas e estimulantes. Ativa a secreção salivar, biliar e gástrica em casos de hiperacidez e dispepsias. Muito utilizado em hepatite crônica e aguda.

7.13. Camomila

Planta herbácea medicinal, cujas flores são utilizadas para preparar infusões de ação calmante e digestiva.

7.14. Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)

Originária do Sri Lanka, sudeste da Índia, é aromática, estimulante da circulação, do coração e aumenta a pressão. Provoca a contração de músculos e do útero, por isso é hemenagoga.

7.15. Cânfora (*Laurus canphoraes*)

É utilizada como revulsivo cutâneo e como estimulante (analéptico) do Sistema Nervoso Central. Em doses elevadas pode provocar nefrites e hemorragias.

7.16. Capim cidreira (*Cymbopogon citratus*)

Originária da Índia é sedativa, analgésica e antitérmica, promove uma diminuição da atividade motora e aumenta o tempo de sono. Combate o histerismo e outras doenças nervosas.

7.17. Cravo-da Índia (*Syzygium aromaticum*)

Excitante e aromático alivia dor de dente. Facilita a menstruação.

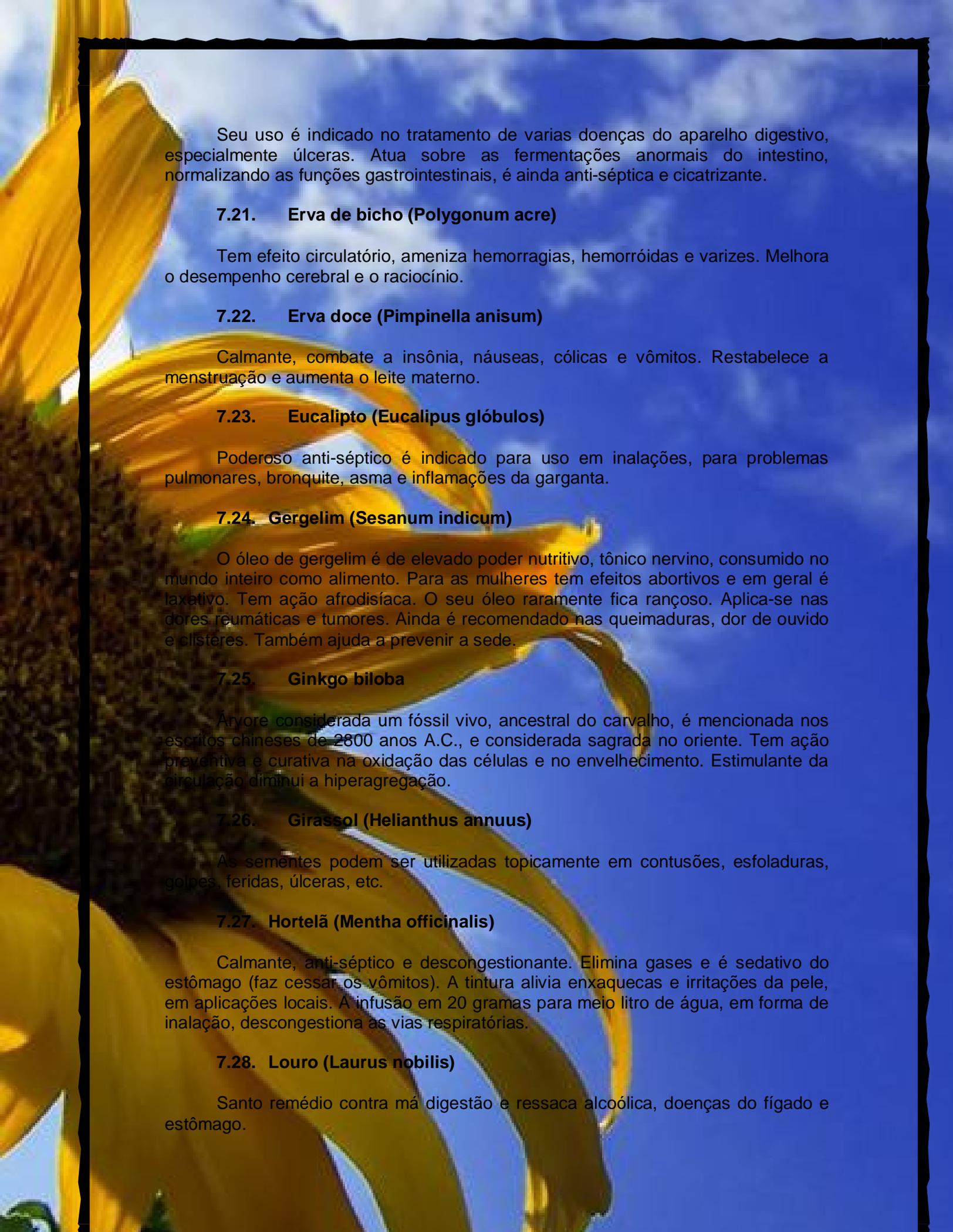
7.18. Cavalinha (*Equisetum arvensis*)

Antiinflamatório, adstringente e revitalizante. Indicado ao trato de problema genital e urinário, também em casos de menstruação excessiva. Age nos brônquios, limpando secreções pulmonares e séricas. Repõe o silício perdido no emagrecimento.

7.19. Cedro (*Cedrus libani*)

Indicado como mucolítico, expectorante e desinfectante do aparelho respiratório. Combate a bronquite e o catarro brônquico, a sinusite e a gripe. Seu cerne é largamente utilizado contra o diabetes.

7.20. Espinheira santa (*Maytenus ilicifolia*)



Seu uso é indicado no tratamento de varias doenças do aparelho digestivo, especialmente úlceras. Atua sobre as fermentações anormais do intestino, normalizando as funções gastrointestinais, é ainda anti-séptica e cicatrizante.

7.21. Erva de bicho (*Polygonum acre*)

Tem efeito circulatório, ameniza hemorragias, hemorróidas e varizes. Melhora o desempenho cerebral e o raciocínio.

7.22. Erva doce (*Pimpinella anisum*)

Calmante, combate a insônia, náuseas, cólicas e vômitos. Restabelece a menstruação e aumenta o leite materno.

7.23. Eucalipto (*Eucalipus glóbulos*)

Poderoso anti-séptico é indicado para uso em inalações, para problemas pulmonares, bronquite, asma e inflamações da garganta.

7.24. Gergelim (*Sesanum indicum*)

O óleo de gergelim é de elevado poder nutritivo, tônico nervino, consumido no mundo inteiro como alimento. Para as mulheres tem efeitos abortivos e em geral é laxativo. Tem ação afrodisíaca. O seu óleo raramente fica rançoso. Aplica-se nas dores reumáticas e tumores. Ainda é recomendado nas queimaduras, dor de ouvido e clísteres. Também ajuda a prevenir a sede.

7.25. Ginkgo biloba

Árvore considerada um fóssil vivo, ancestral do carvalho, é mencionada nos escritos chineses de 2800 anos A.C., e considerada sagrada no oriente. Tem ação preventiva e curativa na oxidação das células e no envelhecimento. Estimulante da circulação diminui a hiperagregação.

7.26. Girassol (*Helianthus annuus*)

As sementes podem ser utilizadas topicamente em contusões, esfoladuras, golpes, feridas, úlceras, etc.

7.27. Hortelã (*Mentha officinalis*)

Calmante, anti-séptico e descongestionante. Elimina gases e é sedativo do estômago (faz cessar os vômitos). A tintura alivia enxaquecas e irritações da pele, em aplicações locais. A infusão em 20 gramas para meio litro de água, em forma de inalação, descongestiona as vias respiratórias.

7.28. Louro (*Laurus nobilis*)

Santo remédio contra má digestão e ressaca alcoólica, doenças do fígado e estômago.

7.29. Melissa (Melissa officinalis L.)

Afecções gástricas, ansiedade, arrotos, artralgia, câibras intestinais, catarros crônicos, caxumba, cefalalgias, celulite, estimulante da circulação, cólica, crise nervosa, debilidade geral, depressão, desmaio, diarréia de sangue, dor de cabeça, dores nos olhos, dores espasmódicas das vias digestivas, enjôo, entupimento das mamas, enxaquecas, epilepsia, erupções, espasmo, fadiga, fastio, feridas, bom para o fígado, flatulência, gases, gastralgia, hipocondria, hipertensão, histerismo, icterícia, inflamação dos olhos, insônia, irregularidades menstruais, má circulação sanguínea, melancolia, nervosismo, nevralgia (facial, dentária), odontalgias, palpitação, paralisia, pele (limpar e cicatrizar acne, revigorante, oleosidade), perfumaria, pericardite, picada de inseto, problemas digestivos, problemas nervosos, problemas hepáticos e biliares, resfriado, taquicardia, tenesmo, tosse, vertigem, vesícula.

7.30. Mil folhas/Novalgina (Aquiléa millefolium)

Uma das ervas mais importantes e poderosas da Farmacopéia. O chá é bom para baixar febre, aliviar dores, reumatismo, varizes, insônia, pressão alta, má circulação, males do estômago e fígado. A infusão forte transformada em cubos de gelo deve ser aplicada sobre hemorróidas. Em temperatura morna em banhos de assento contra problemas ginecológicos.

7.31. Nóz moscada (Myristica fragans)

Digestiva e anti-reumática muito utilizada contra pressão alta.

7.32. Orégano (Origanum vulgare)

O chá de orégano é indicado no tratamento de tosse, cefaléia de origem nervosa e irritação. Também pode ser usado para aliviar enjôo do mar (maresia).

7.33. Pata de vaca (Bauhinia forficata)

Poderoso hipoglicemiante, indicado em diabetes e elefantíase, com muito sucesso.

7.34. Pau pra tudo (Cinamodendron axilare)

Afrodisíaco, muito indicado contra diabetes.

7.35. Poejo (Mentha pylegium)

Bom para gripes e resfriados, mas seu limite de consumo é de duas xícaras por dia.

7.36. Unha de gato (Acacia pulmosa)

Famoso anti-reumático ameniza dores nas costas e pernas. Também usado contra doenças venéreas.

7.37. Zimbro (*Juniperus communis*)

As bagas contêm glicose e o efeito de aumentar a filtração dos rins, é um ótimo depurativo eliminando líquidos do organismo, inclusive o excesso de ácido úrico, aumentando a quantidade de urina. A infusão de 15 gramas de bagas para meio litro de água, tomar até 3 xícaras ao dia. Não utilizar durante a gravidez e a nefrite manifestada.

8. FRUTAS

8.1. Abacate (*Laurus persea*)

Bom para Inflamações dos dedos, reumatismo, gota e na produção de cosméticos. É diurético, combate doenças renais, a debilidade do estômago, os gases gastrointestinais, caspas e quedas de cabelo. Fortalece as gengivas e os dentes e combate afecções da garganta.

8.2. Abacaxi (*Ananas sativus*)

Bronquite, afecções da garganta, arteriosclerose, reumatismo, artrismo, neurastenia, melancolia, tristeza, cálculos vesicais, nefrite, cálculos renais, enfermidades da bexiga, febres intestinais, inflamações do tubo digestivo, prisão de ventre, perda de memória.

8.3. Banana (*Musa paradisíaca*)

Diarréia, hemorróidas, pneumonia, escrofulose, paralisia, enfermidades renais, anemia, nefrite, tuberculose, asma, hidropisia, gota, úlceras, esfoladuras, queimaduras, feridas, enfermidades intestinais, doença celíaca, enfermidades do estômago, prisão de ventre, afecções do fígado, icterícia.

8.4. Caju (*Anacardium occidentale*)

Psoríase (Afecção cutânea), lepra, feridas, eczemas, sífilis, dor de dente, reumatismo. É anti-séptico e cauterizante.

8.5. Carambola (*Averrhoa carambola*)

O suco da fruta é um febrífugo excelente. Usa-se contra toda classe de febres. As folhas amassadas têm aplicação externa contra picadas venenosas.

8.6. Cereja (*Prunus cerasus*)

Febre, anemia, gota, reumatismo, artrite, alimento recomendado para crianças, afecções das vias urinárias, cálculos da bexiga, nefrite, ácido úrico, disenteria, diarréia, perturbações intestinais, hidropisia, arteriosclerose.

8.7. Fruta do conde (*Anoma squamosa*)

Colite crônica, anemia, caspa, fortificante do estômago e do intestino, espasmos, desnutrição.

8.8. Laranja (*Citrus sinensis*)

Ácido úrico, escorbuto, ótimo na alimentação para lactantes, pneumonia, resfriado, gripe, febre, asma, neurastenia, histerismo, nevralgia, cefaléia, cólera.

8.9. Limão (*Citrus limonum*)

Antitérmico, refrescante, combate asma, nefrite crônica, afecções cutâneas, aftas, inflamações gastrointestinais, náuseas, escorbuto.

8.10. Maçã (*Pyrus malus*)

Tuberculose, bronquite, tosse, asma, catarros pulmonares, afecções das vias respiratórias, rouquidão, palpitações e debilidades cardíacas, arteriosclerose, acidose, gota, machucaduras, inflamação dos olhos, reumatismo, esgotamento nervoso, anemia cerebral, inflamações do aparelho urinário, hemorróidas.

8.11. Manga (*Mangifera indica*)

Indicada contra bronquite, asma, catarro, enfermidades das vias respiratórias, formação de catarro, tosse, enfermidades do estômago, contusões (casca), vermes, gengivite, escorbuto.

8.12. Maracujá (*Passiflora macroparca*)

No Brasil são conhecidas muitas espécies de maracujá, com diferentes usos na medicina doméstica, a saber:

Maracujá-da-bahia (*Passiflora bahiensis*): As folhas, em banhos quentes, têm indicação contra a gota. As sementes são vermífugas.

Maracujá-branco (*Passiflora capsularis*): A raiz encerra propriedades emenagogas.

Maracujá-mirim ou maracujá-de-garapa (*Passiflora edulis*): O decocto das folhas em fermentações é desobstruente e diurético. As folhas, quando trituradas, podem ser aplicadas para alívio de hemorróidas.

Maracujá fedorento (*Passiflora foetida*): Aplica-se em banhos e cataplasmas, contra a erisipela (doença infecciosa grave causada por estreptococos) e nas inflamações cutâneas de modo geral.

Maracujá-do-piauí (*Passiflora gardneri*): A raiz contém propriedades emenagogas

Maracujá-com-folhas-de-louro (*Passiflora laurifolia*): As folhas são emenagogas e adstringentes.

Maracujá-pintado (*Passiflora mucronata*): As sementes são vermífugas.

Maracujá-peroba (*Passiflora picroderma*): O decocto das folhas, em clisteres, alivia as hemorróidas.

Maracujá cheiroso (*Passiflora sicyoides*): As folhas, em banhos quentes, são aplicadas contra a gota.

Murucuiá (*Passiflora murucua*): Tem propriedades sudoríficas, anti-histéricas e vermífugas.

Sururuca (*Passiflora setacea*): Usa-se, em decocção, para combater a diarreia crônica.

De modo geral, os maracujás são soníferos.

8.13. Melancia (*Cucurbita citrullus*)

Indicada contra febre, obstruções renais, reumatismo, enfermidades das vias urinárias, gases intestinais, gota, dispepsia, acidez estomacal, afecções das vias respiratórias, atonia intestinal.

8.14. Melão (*Cucumis melo*)

Indicado contra menstruações difíceis, cirrose hepática (alívio dos sintomas), acidose estomacal, hepatite, icterícia, cálculos na vesícula biliar, gota, artrismo, reumatismo, falta de apetite, hemorróidas internas, inflamações das vias urinárias, colite, febre, disenteria, tênia.

8.15. Morango (*Fragaria vesca*)

Pedras na bexiga, artrismo, podagra (gota nos pés), afecções vesicais, anemia, afecção hepáticas, marasmo, gota, vermes, solitária, diarreia, catarros pulmonares.

8.16. Pêra (*Pyrus communis*)

Indicada para hipertensão arterial, febres intestinais, inapetência (falta de apetite), enfermidades digestivas, inflamação da bexiga (chá), prisão de ventre, litíase urinária, pielonefrite, também é depurativa do sangue.

8.17. Pêssego (*Prunus pérsica*)

Indicado para diabete, hemofilia, úlceras cancerosas, prisão de ventre, tuberculose, debilidade pulmonar, afecções do fígado, erupções cutâneas, coqueluche, tosse, hemorragias, chagas gangrenosas, hipertensão arterial.

8.18. Romã (*Punica granatum*)

Indicada contra cólicas, angina de peito (prevenção), solitária, afecções da garganta, inflamações gastrointestinais, vermes, hemorróidas, carbúnculo (alívio dos sintomas).

8.19. Uva (*Vitis vinifera*)

Enfermidades do fígado, bom alimento para lactantes, bronquite, tuberculose, arteriosclerose, perturbações do aparelho urinário, perturbações gastrointestinais.

8.20. Tamarindo (*Tamarindus indica*)

Indicado nas cólicas de origem hepática, irritações intestinais, disenterias. Também é vermífugo, antitérmico e refrescante.

8.21. Tangerina (*Citrus nobilis*)

Indicada contra gota, reumatismo, infecções, escorbuto, quistos, tumores, neurite, arteriosclerose, debilidade visual,

8.22. Tomate (*Solanum lycopersicum*)

Favorece o crescimento e a ossificação, úlceras, chagas, artrite, enfermidade da garganta, emoliente, neurite, prisão de ventre, escorbuto, cálculos renais, doenças do fígado, raquitismo, hipoemia, caspa, desgaste mental, escrofulose.

9. HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E TUBÉRCULOS

9.1. Abóbora (*Cucurbita pepo*)

Lombrigas, solitárias, bom para o fígado, verrugas, cicatrizes, queimaduras, hemorróidas, diurético, erisipela, diarreia, disenteria, malária.

9.2. Alface (*Lactuca sativa*)

Bronquite, gripe, tosse, diurético, afecções dos rins, enfermidades urinárias, reumatismo, histerismo, insônia, palpitações cardíacas, dispepsia, gastralgia, azia, rico em vitaminas, é desintoxicante, combate a prisão de ventre e dores intestinais.

9.3. Batata (*Solanum tuberosum*)

Eficaz contra acidez estomacal, azia, úlceras, emoliente, queimaduras leves, diarreia, cistite, prostatite (inflamação da próstata), reumatismo, pedras na bexiga, diabetes.

9.4. Berinjela (*Solanum melongena*)

Enfermidades do estômago, enfermidades do fígado, diurético, cistite, uretrite, neurite, prisão de ventre, diminui o colesterol, queimaduras, abscessos.

9.5. Cebola (*Allium cepa*)

Limpa o tubo digestivo, combate febre intestinal, furúnculos, reumatismo, febre tifóide, icterícia, asma, tuberculose e infecções generalizadas. Diurética, emoliente, desinfetante intestinal e boa para voz.

9.6. Cenoura (*Daucus carota*)

Prisão de ventre, afonia, tosse, estimulante do apetite, úlcera gastroduodenal, enfermidades do fígado, excita a secreção da biliar, cólicas renais, diurético, vermífugo, bom para a vista, enfermidades infecciosas, erisipela, amenorréia.

9.7. Chicória (*Chicorium endívia*)

Aperiente, tônico, depurativo, diurético, laxante e vermífugo. Purifica o estômago e os rins, ativa a função biliar, combate doenças do estômago, reumatismo, artrismo, atonia do intestino e inflamação dos olhos.

9.8. Couve (*Brassica aleracea*)

Enfermidades hepáticas, febres, bom para o crescimento do cabelo, asma, vermífugo, disenteria, bronquite, auxilia no processo de coagulação do sangue e na eliminação do álcool no sangue.

9.9. Couve-flor (*Brassica aleracea var batrytis*)

Alimento de importante valor nutricional é rico em vitaminas e minerais, bom construtor dos dentes e dos ossos, neutralizante da acidez estomacal e inflamações do tubo digestivo. Bom para prisão de ventre é fortificante e oxidante.

9.10. Espinafre (*Spinacia oleracea*)

Diurético, péptico, bócio exoftálmico e bom para o cérebro e nervos. Combate inflamações das vias digestivas, catarros intestinais, inflamações das vias urinárias, cálculos renais, linfatismo, escrofulose, arteriosclerose, anemia e hemofilia.

9.11. Feijão (*Phaseolus vulgaris*)

Acidose, espinhas, sardas, reumatismo, flatulência, caquexia, inchações, manchas, diabetes.

9.12. Repolho (*Brassica aleracea capitata*)

Estimula o crescimento do cabelo, combate abscessos, úlceras estomacais, gota, reumatismo, hemorróidas, distúrbios e enfermidades intestinais, tuberculose, nevralgias faciais e dentárias.

10. PLANTAS TÓXICAS

O estudo das plantas cresce anualmente no Brasil e no mundo. Junto com estes estudos, aumenta o interesse e o conhecimento sobre os componentes químicos das plantas. Assim são descobertas as medicinais, plantas úteis para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, mas também se estuda as tóxicas. “Estas últimas temidas por muitos e mal utilizadas por outros, costumam ser belas, com suas flores coloridas e atrativas, trazendo um grande risco às pessoas que as desconhecem”. BARG (2004)

Os componentes químicos das plantas, chamados de princípios ativos, ou simplesmente ativos presentes nas plantas tóxicas são: os alcalóides, os glicosídeos cardioativos ou cardiotônicos, os glicosídeos cianogênicos ou cianogenéticos, os taninos, as saponinas, o oxalato de cálcio, as toxialbuminas; todos provocando sintomas semelhantes em animais ou em seres humanos.

Segundo dados do Ministério da Saúde, ocorrem cerca de 2.000 casos de intoxicação por plantas no Brasil. Destes cerca de 70% ocorrem com crianças.

As crianças com idades entre 0 e 5 anos de idade intoxicam-se, geralmente, com plantas cultivadas em vasos dentro das residências. Entre as principais causadoras de intoxicação nessa faixa etária estão o comigo-ninguém-pode, o antúrio e o tinhorão. Nas células das folhas e dos caules dessas plantas existem grande quantidade de cristais de oxalato de cálcio na forma de agulhas que perfuram a boca quando ingeridas.

Os casos de intoxicação com crianças que possuem entre 6 e 12 anos ocorrem principalmente com a coroa-de-cristo, o pinhão-branco, o pinhão-roxo, a mamona e o chapéu-de-napoleão.

As intoxicações entre os adultos também são freqüentes sendo causados, principalmente, pelo uso inadequado de plantas medicinais, pelo uso de plantas alucinógenas e abortivas. Entre as plantas tóxicas que mais causam intoxicações nos adultos podem ser citadas a buchinha e a beladona.

10.1. Aroeira brava (*Shimus molle L.*)

Em todas as partes da planta foi identificada a presença pequena de alquil-fenóis, substâncias causadoras de dermatite alérgica em pessoas sensíveis. Sentar-se à sombra desta aroeira implica grandes riscos, pelos efeitos perniciosos que pode provocar. As partículas que se desprendem de sua seiva e madeira seca podem causar uma afecção cutânea parecida com a urticária, edemas, febre e distúrbios visuais.

O uso das preparações de aroeira deve ser revestido de cautela por causa da possibilidade de reações alérgicas na pele e mucosas.

10.2. Ávelos (*Euphorbia tirucalli*)

É um arbusto da família das euforbiáceas que produz uma seiva tóxica e cáustica, capaz de cegar. A seiva leitosa contida nesta planta é extremamente corrosiva e tóxica. Em contato com a pele causa queimaduras graves; em contato com os olhos pode causar dor intensa e cegueira temporária de até 7 dias. Se ingerida, pode causar queimadura na boca, lábios e língua.

10.3. Batata (*Solanum tuberosum*)

Em quantidades excessivas, a batata ocasiona a obstrução do ventre e a dilatação do estômago. Por ser muita rica em potássio, não deve ser utilizada abusivamente por pacientes nefropatas.

10.4. Beladona (*Atropa beladona*)

Partes tóxicas: a planta toda, principalmente os frutos, devido à facilidade de serem ingeridos. Princípio ativo tóxico: alcalóides tropânicos (atropina, escopolamina).

Sintomas: Boca seca, diminuição das secreções, vermelhidão e secura da pele, hipertermia, dificuldade de micção, alucinações, câimbras.

10.5. Bico-de-papagaio (*Euphorbia pulcherrima wild*)

Partes tóxicas: látex. Princípio ativo tóxico: toxalbuminas.

Sintomas: irritações na pele, seguidas de dor; a mastigação da planta causa lesões irritantes da mucosa bucal, edema nos lábios e língua, dor e queimação; a ingestão pode lesar as mucosas da faringe, do esôfago e do estômago, provocando náuseas e vômitos.

10.6. Buchinha (*Luffa operculata*)

É uma planta cucurbitácea originária da América do Sul e nativa do Brasil. Sua aparência é semelhante ao da bucha de banho, mas apresenta um tamanho menor (cerca de 8 cm). Os frutos da buchinha apresentam esteróides semelhantes aos hormônios femininos e seu uso pode causar aborto. Tem causado vários casos graves de intoxicação, inclusive levando ao coma e até a morte, casos estes registrados em virtude do uso indiscriminado do chá da planta como abortivo. Os sintomas após a ingestão do chá são caracterizados por intensas dores abdominais e hemorragias.

Na medicina popular, essa planta tem sido utilizada no tratamento de sinusite através da aspiração do infuso do fruto. Por ser altamente tóxico, seu uso tem acarretado sérias hemorragias nasais em vários pacientes por falta de conhecimento do manuseio.

10.7. Chapéu de Napoleão (*Thevetia neriifolia* juss)

Partes tóxicas: a planta toda. Princípios ativos tóxicos: glicosídeos cardioativos (tevetina, tevetoxina, neriifolina).

Sintomas: o látex produz queimação na boca, náuseas, vômitos, cólicas e diarreia; na pele produz irritação; nos olhos lacrimejamento e fotofobia; a ingestão de grandes quantidades da planta pode causar distúrbios cardíacos.

10.8. Cinamomo (*Melia azedarach* L.)

Partes tóxicas: casca, folhas, frutos. Princípio ativo tóxico: azaridina, um alcalóide neurotóxico.

Sintomas: começam com náuseas, vômitos, cólicas e diarreia, podendo evoluir para confusão mental, torpor e coma.

10.9. Cocaína (*Erithroxylon coca*)

A cocaína é uma das drogas mais aditivas, abusadas, perigosas e causadoras de vício. É extraída da folha seca da coca, transformada em pó. É um alcalóide que causa uma estimulação do Sistema Nervoso central (SNC) e depleção de dopamina. Efeitos: irritabilidade, dificuldade de concentração, compulsividade, insônia severa, perda de peso.

Sintomas na intoxicação: euforia, embotamento afetivo, ansiedade, tensão, raiva, distúrbio do juízo crítico, taquicardia ou bradicardia, midríase, aumento da pressão arterial, confusão mental, convulsão.

10.10. Comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia picta*)

Pertencente à mesma família botânica do tinhorão (*Caladium bicolor* schott), causa basicamente os mesmos sinais e sintomas que essa última, porém com intensidade mais branda.

Partes tóxicas: a planta inteira. Princípios ativos tóxicos: ráfides de oxalato de cálcio e saponinas.

10.11. Copo-de-leite (*Zantendeschia asthiopica* L.)

Partes tóxicas: a planta inteira. Princípios ativos tóxicos: ráfides de oxalato de cálcio e saponinas.

Sintomas: a seiva provoca inflamação da garganta e da boca; a planta, irritação das mucosas bucais, edema de lábios, língua e palato, sialorréia (excesso de salivação), cólicas abdominais, náuseas e vômitos; em contato com os olhos gera edema, fotofobia e lacrimejamento.

10.12. Coroa-de-cristo (*Euphorbia milii* (L.) dês moulins)

Partes tóxicas: partes aéreas. Princípio ativo tóxico: diterpenos (miliaminas).

Sintomas: se ingerido, o látex provoca náuseas e vômitos; se mastigada, a planta provoca irritação nas mucosas bucais caracterizadas por queimaduras na boca, na língua e no esôfago; em contato com a pele causa irritação, coceira e formação de bolhas.

10.13. Dedaleira (*Digitalis purpurea* L.)

Partes tóxicas: a planta toda. Princípio ativo tóxico: glicosídeos cardioativos (diglotoxina, digitaleína).

Sintomas: taquicardia grave podendo evoluir para parada cardíaca.

10.14. Erva-de-rato (*Palicourea marcgravii* A.)

Partes tóxicas: folhas e frutos (verdes ou secos). Princípios ativos tóxicos: saponinas, ácido mono fluoracético.

Sintomas: cólicas, tremores musculares, dispnéia, taquicardia, podendo ocorrer convulsão pela má oxigenação do cérebro.

10.15. Espirradeira (*Nerium oleander* L.)

Partes tóxicas: a planta inteira. Princípios ativos tóxicos: glicosídeos cianogênicos (oleandrina), alcalóides (estrofantina).

Sintomas: náuseas, vômitos, cólicas, diarreias com muco e sangue; taquicardia, bradicardia; astenia (fraqueza), depressão, cianose, angústia respiratória, tontura, sonolência, midríase, torpor e coma.

10.16. Heroína extraída da papoula (*Papaver somniferum*)

Opióide e opiáceo são palavras originadas de “ópio”, que é o suco da papoula *Papaver somniferum* (contem morfina dentre os 20 alcalóides que possui). Os opiáceos sintetizados a partir de opiáceos naturais mais comuns são a heroína

(diacetilmorfina) e a codeína (3-metoximorfina). A heroína pode ser consumida oralmente, inalada, ou injetada (subcutâneo ou intravenoso).

Efeitos: sensação de calor, peso nas extremidades, boca seca, coceira no rosto e, em particular no nariz; rubor facial, analgesia, sonolência, alterações do humor.

Sintomas na intoxicação: miose (retração das pupilas), fala arrastada, sonolência, comprometimento na atenção e/ou memória, torpor ou coma.

10.17. Maconha (*Cannabis sativa*)

A planta *Cannabis sativa*, quando devidamente cortada, seca, picada e enrolada forma o “baseado” como são conhecidos os cigarros da maconha, erva, marijuana, como é mais comumente conhecida; alterando a percepção sensorial. Sintomas: euforia, sensação de lentidão do tempo, distúrbio da coordenação motora, retraimento social, dilatação dos vasos sanguíneos das conjuntivas (olhos vermelhos), taquicardia, larica (fome intensa), boca seca, vontade de rir, sono e comprometimento da memória recente.

10.18. Mamona (*Ricinus communis* L.)

Partes tóxicas: sementes. Princípios ativos tóxicos: toxalbumina (ricina) e alcalóides.

Sintomas: náuseas, vômitos, cólicas abdominais, secura de mucosas, hipotermia, taquicardia, vertigens, sonolência, torpor e em casos mais graves, coma e óbito.

10.19. Mandioca brava (*Manihot esculenta* crantz)

Partes tóxicas: folhas e cascas das raízes. Princípio ativo tóxico: glicosídeo cianogênico, que interfere na condução de oxigênio para as células.

Sintomas: vômitos, diarreia, sonolência, dores abdominais, convulsões musculares torpor e coma.

10.20. Saia branca (*Datura suaveolens*)

Partes tóxicas: a planta toda. Princípios ativos tóxicos: alcalóides tropânicos (escopolamina, hiosciamina, atropina).

Sintomas: náuseas, vômitos, edema cutâneo, secura de mucosa (ocular e bucal), taquicardia, confusão mental, alucinações, vertigens, convulsões, midríase (dilatação das pupilas).

10.21. Taioba-brava (*Colocasia antiquorum* Shott)

Parte tóxica: a planta toda. Princípio ativo tóxico: oxalato de cálcio.

Sintomas: a ingestão e o contato podem causar a sensação de queimação, edema de lábios, boca e língua, vômitos, diarreia, sialorréia, dificuldade de deglutir e asfixia; em contato com os olhos pode provocar irritação e lesão da córnea.

10.22. Tinhorão (*Caladium bicolor* schott)

Partes tóxicas: a planta inteira. Princípios ativos tóxicos: ráfides de oxalato de cálcio e saponinas.

Sintomas: a seiva provoca inflamação da garganta e da boca; a planta, irritação das mucosas bucais, edema de lábios, língua e palato, sialorréia, cólicas abdominais, náuseas e vômitos; em contato com os olhos gera edema, fotofobia e lacrimejamento.

10.23. Tomate (*Solanum lycopersicum*)

Os tomates meio verdes são prejudiciais, especialmente para os que sofrem de lesões renais, enfermidades cardíacas, reumatismo, artrite, hidropisia, afecções nervosas, cálculos do fígado ou da bexiga. Agregados com vinagre ou suco de limão, na forma de saladas, geram substâncias tóxicas; pois ocorre associação do ácido oxálico presente naturalmente no tomate com outros ácidos que compõem o vinagre ou o limão.

10.24. Urtiga (*Fleurya aestuans*)

É uma planta famosa por deixar a pele irritada e com coceira ao contato.

Em gestantes e portadores de edema, causado por problemas cardíacos ou renais, podem ocorrer reações alérgicas. É necessário cuidado ao colher a erva, pois podem ocorrer irritações cutâneas e oftálmicas durante o contato. O consumo interno pode causar náuseas e vômitos em pessoas de estômago sensível e crianças.

11. Utilização das plantas medicinais na saúde pública

No Brasil, o Ministério da Saúde, torna disponível a utilização de medicamentos fitoterápicos na saúde pública. Desde 2007, as prefeituras brasileiras podem adquirir espinheira santa, utilizada no tratamento de úlceras e gastrites e guaco para sintomas da gripe, como a tosse, ambos aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária. No final de 2009, foram incluídos à lista de fitoterápicos utilizados pelo SUS a alcachofra, aroeira, cáscara sagrada, garra do diabo, isoflavona da soja e unha de gato.

Através da Portaria interministerial (2.960/2008) assinada pelo Ministério da Saúde do Brasil e outros nove ministérios (Casa Civil; Agricultura, Pecuária e Abastecimento; Cultura; Desenvolvimento Agrário; Desenvolvimento Social e Combate à Fome; Desenvolvimento Indústria e Comércio Exterior; Integração Nacional; Meio Ambiente; e Ciência e Tecnologia) foi criado o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos com objetivo de ampliar a utilização deste tipo de medicamento pelo SUS. Também em janeiro de 2009, o Ministério da Saúde do Brasil divulgou uma lista com 71 plantas que podem ser utilizadas como medicamento fitoterápico. Eis a composição da lista:

Nome científico	Nome popular	Uso
<i>Achillea millefolium</i>	Mil - folhas, Dipirona	Combate úlceras, feridas, analgésica
<i>Allium sativum</i>	Alho	Anti-séptico, Antiinflamatório e Anti- hipertensivo

<i>Aloe spp (A. vera ou A. barbadensis)</i>	Babosa, áloes	Combate caspa, calvície e é anti-séptico, tira lêmdea de piolhos e é cicatrizante
<i>Alpinia spp (A. zerumbet ou A. speciosa)</i>	Colônia	Anti-hipertensivo
<i>Anacardium occidentale</i>	Caju	Anti-séptico e cicatrizante
<i>Ananas comosus</i>	Abacaxi	Monolítica e fluidificante das secreções e das vias aéreas superiores.
<i>Apuleia ferrea = Caesalpinia ferrea</i>	Jucá, pau-ferro-verdadeiro, ibirá-obi	Infecção catarral, garganta, gota, cicatrizante
<i>Arrabidaea chica</i>	Crajirú, carajiru	Afecções da pele em geral (impigens), feridas, Antimicrobianos
<i>Artemisia absinthium</i>	Artemísia	Estômago, fígado, rins, verme (lombriga, oxiúro, giárdia e ameba)
<i>Baccharis trimera</i>	Carqueja, carqueja amargosa	Combate feridas e estomáquicos
<i>Bauhinia spp (B. affinis, B. forficata ou variegata)</i>	Pata de vaca	
<i>Bidens pilosa</i>	Picão	Combate úlceras
<i>Calendula officinalis</i>	Bonina, calêndula, flor-de-todos-os-males, mal-me-quer	Feridas, úlceras, micoses
<i>Carapa guianensis</i>	Andiroba, angiroba, nandiroba	Combate úlceras, dermatoses e feridas
<i>Casearia sylvestris</i>	Guaçatonga, apiáacanoçu, bugre branco, café-bravo	Combate úlceras, feridas, aftas, feridas na boca
<i>Chamomilla recutita = Matricaria chamomilla = Matricaria recutita</i>	Camomila	Combate dermatites, feridas banais
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Mastruz, erva-de-santa-maria, ambrosia, erva-de-bicho, mastruço, menstrus	Corrimento vaginal, antisséptico local
<i>Copaifera spp</i>	Copaíba	Antiinflamatório
<i>Cordia spp (C. curassavica ou C. verbenacea)</i>	Erva baleeira	Antiinflamatório

<i>Costus spp</i> (<i>C. scaber</i> ou <i>C. spicatus</i>)	Cana-do-brejo	Combate leucorreia e infecção renal
<i>Croton spp</i> (<i>C. cajucara</i> ou <i>C. zehntneri</i>)	Alcanforeira, erva-mular, pé-de-perdiz	Combate feridas, úlceras
<i>Curcuma longa</i>	Açafrão	
<i>Cynara scolymus</i>	Alcachofra	Combate ácido úrico
<i>Dalbergia subcymosa</i>	Verônica	Auxiliar no tratamento de inflamações uterinas e anemia
<i>Eleutherine plicata</i>	Marupa, palmeirinha	Hemorróida, vermífugo
<i>Equisetum arvense</i>	Cavalinha	Diurético
<i>Erythrina mulungu</i>	Mulungu	Sistema nervoso em geral
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalipto	Combate leucorreia
<i>Eugenia uniflora</i> ou <i>Myrtus brasiliiana</i>	Pitanga	Diarréia
<i>Foeniculum vulgare</i>	Funcho	Anti-séptico
<i>Glycine max</i>	Soja	Sintomas da menopausa, osteoporose
<i>Harpagophytum procumbens</i>	Garra-do-diabo	Artrite reumatóide
<i>Jatropha gossypifolia</i>	Pião-roxo, jalapão, batata-de-téu	Anti-séptico, feridas
<i>Justicia pectoralis</i>	Anador	Cortes, afecções nervosas, catarro bronquial
<i>Kalanchoe pinnata</i> - <i>Bryophyllum calycinum</i>	Folha-da-fortuna	Furúnculos
<i>Lamium album</i>	Urtiga-branca	Leucorreia
<i>Lippia sidoides</i>	Estrepa cavalo, alecrim, alecrim-pimenta	
<i>Malva sylvestris</i>	Malva, malva-alta, malva-silvestre	Furúnculos
<i>Maytenus spp</i> (<i>M. aquifolium</i> ou <i>M. ilicifolia</i>)	Concorosa, combra-de-touro, espinheira-santa, cancerosa	Anti-séptica em feridas e úlceras
<i>Mentha pulegium</i>	Poejo	
<i>Mentha spp</i> (<i>M. crispa</i> , <i>M. piperita</i> ou <i>M. villosa</i>)	Hortelã-pimenta, hortelã, menta	
<i>Mikania spp</i> (<i>M.</i>	Guaco	Broncodilatador

<i>glomerata</i> ou <i>M. laevigata</i>)		
<i>Momordica charantia</i>	Melão de São Caetano	
<i>Morus sp</i>	Amora	
<i>Ocimum gratissimum</i>	Alfavacão, alfavaca-cravo	
<i>Orbignya speciosa</i>	Babaçu	
<i>Passiflora spp</i> (<i>P. alata</i> , <i>P. edulis</i> ou <i>P. incarnata</i>)	Maracujá	Calmante
<i>Persea spp</i> (<i>P. gratissima</i> ou <i>P. americana</i>)	Abacate	Ácido úrico, prevenir queda de cabelo, anti-caspa
<i>Petroselinum sativum</i>	Falsa	
<i>Phyllanthus spp</i> (<i>P. amarus</i> , <i>P. niruri</i> , <i>P. tenellus</i> e <i>P. urinaria</i>)	Erva-pombinha, quebra-pedra	
<i>Plantago major</i>	Tanchagem, tanchás	Feridas
<i>Plectranthus barbatus</i> = <i>Coleus barbatus</i>	Boldo	
<i>Polygonum spp</i> (<i>P. acre</i> ou <i>P. hydropiperoides</i>)	Erva-de-bicho	Corrimentos
<i>Portulaca pilosa</i>	Amor-crescido	Feridas, úlceras
<i>Psidium guajava</i>	Goiaba	Leucorreia, aftas, úlcera, irritação vaginal
<i>Punica granatum</i>	Romeira	Leucorreia
<i>Rhamnus purshiana</i>	Cáscara sagrada	
<i>Ruta graveolens</i>	Arruda	
<i>Salix alba</i>	Salgueiro branco	
<i>Schinus terebinthifolius</i> = <i>Schinus aroeira</i>	Araguaíba, aroeira, aroeira-do-rio-grande-do-sul	Feridas e úlceras
<i>Solanum paniculatum</i>	Jurubeba	
<i>Solidago microglossa</i>	Arnica	Contusões
<i>Stryphnodendron</i>	Barbatimão,	Leucorreia, feridas,

<i>adstringens</i> <i>Stryphnodendron</i> <i>barbatimam</i>	= abaremotemo, casca-da- virgindade	úlceras, corrimento vaginal
<i>Syzygium spp</i> (<i>S.</i> <i>jambolanum</i> ou <i>S. cumini</i>)	Jambolão	
<i>Tabebuia</i> <i>avellanedeae</i>	Ipê-roxo	
<i>Tagetes minuta</i>	Cravo-de-defunto	
<i>Trifolium pratense</i>	Trevo vermelho	
<i>Uncaria tomentosa</i>	Unha-de-gato	Imunoestimulante, antiinflamatório
<i>Vernonia</i> <i>condensata</i>	Boldo da Bahia	
<i>Vernonia spp</i> (<i>V.</i> <i>ruficoma</i> ou <i>V.</i> <i>polyanthes</i>)	Assa-peixe	
<i>Zingiber officinale</i>	Gengibre	Tosse

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As chamadas plantas medicinais, de fato, constituem a maior arma disposta pelos seres humanos ao combate de inúmeras doenças. Sem levar em conta, que muitas delas nos servem como alimentos, tônicos revigorantes e cosméticos. Todavia, aqui reforçando, desde que utilizadas com cuidado e sob a orientação de profissional competente.

Não foi em vão que Deus proveu a natureza de tão rica e variada flora medicinal, pois por meio dela previu cada uma das nossas necessidades, cada uma das nossas dores. Não há dor que não possa ser aliviada nem necessidade que não possa ser provida pelos meios presentes na natureza.

E cabe a nós, enquanto homens e mulheres civilizados, tirar proveito o máximo possível dessa “dádiva do Criador”, não deixando de levar em conta o devido respeito pelos recursos naturais e os demais seres vivos. Pois, afinal, “nem só de comprimidos cura-se o homem”.

“E o seu fruto servirá de alimento e a sua folha de remédio”

(Ez 47:12)

13. BIBLIOGRAFIA

BALBACH, Alfons. *As plantas curam*. São Paulo: Missionária “A verdade presente”, 1ª edição revista e modificada.

BALBACH, Alfons. *As hortaliças na medicina doméstica*. São Paulo: Missionária: “A verdade presente”, 26ª edição.

BALBACH, Alfons. *As frutas na medicina doméstica*. São Paulo: Missionária “A verdade presente”, 21ª edição.

BARG, Débora Gikovate. *Plantas tóxicas*. Instituto Brasileiro de Estudos Homeopáticos, 2005.

DA CUNHA, Antônio Pereira. *Aspectos históricos sobre plantas medicinais: seus constituintes ativos e Fitoterapia*. Extraído do site: www.antoniopecunha.com.sapo.pt/

FRANCO, Zeni de Lourdes. *Enfermagem em saúde mental*. Sorocaba: ETEC. “Rubens de Faria e Souza”, 2009.

LAMEIRA, Osmar Alves; **PINTO**, José Eduardo Brasil Pereira. *Plantas Medicinais: do cultivo, manipulação e uso à recomendação popular*. Belém: Embrapa Amazônia Oriental, 2008.

MALTESE, Henrique. *Grande Dicionário Brasileiro de Medicina*. São Paulo: OESP, 1987.

REZENDE, Helena Aparecida de; **COCCO**, Maria Inês Monteiro – A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma comunidade rural – 2002 – <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/666.pdf> acesso em 5 de março de 2010.

SITES

<http://www.wikipedia.org/>

<http://www.portalsaofrancisco.br/>

<http://www.ervasmedicinaisaz.com.br/>

<http://sites.google.com/site/fitoterapiaocidental/>

<http://www.programaprociencias.org.br/>

<http://www.agripecus.as.cc.plantastoxicas.br/>

<http://www.youtube.com/>

A close-up, low-angle shot of a sunflower's head and petals. The sunflower is on the left side of the frame, with its dark brown, textured center and bright yellow petals. The background is a clear blue sky with scattered, light white clouds. The entire image is framed by a thick, black, hand-drawn style border.

APÊNDICE

14.1. PLANTAS MEDICINAIS CONTIDAS NESTE HERBOLÁRIO

1. ABACATEIRO
2. ABSINTO
3. ALCACHOFRA
4. ALECRIM
5. ALHO
6. ANGÉLICA
7. ANGÉLICO
8. ARNICA
9. AROEIRA MANSA
10. ARRUDA
11. BABOSA
12. BOLDO
13. CAMOMILA
14. CANELA
15. CÂNFORA
16. CAPIM CIDREIRA
17. CRAVO-DA-INDIA
18. CAVALINHA
19. CEDRO

20. ESPINHEIRA SANTA
21. ERVA DE BICHO
22. ERVA DOCE
23. EUCALIPTO
24. GERGELIM
25. GINKGO BILOBA
26. GIRASSOL
27. HORTELÃ
28. LOURO
29. MELISSA
30. MIL- FOLHAS/NOVALGINA
31. NÓZ MOSCADA
32. ORÉGANO
33. PATA DE VACA
34. PAU PRA TUDO
35. POEJO
36. UNHA DE GATO
37. ZIMBRO

14.2. FRUTAS

1. ABACATE
2. ABACAXI
3. BANANA
4. CAJU
5. CARAMBOLA
6. CEREJA
7. FRUTA DO CONDE
8. LARANJA
9. LIMÃO
10. MAÇÃ
11. MANGA
12. MARACUJA
13. MELANCIA
14. MELÃO
15. MORANGO
16. PÊRA
17. PÊSSEGO
18. ROMÃ
19. UVA
20. TAMARINDO
21. TANGERINA
22. TOMATE

14.3. HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E TUBÉRCULOS

1. ABÓBORA
2. ALFACE
3. BATATA
4. BERINJELA
5. CEBOLA
6. CENOURA
7. CHICÓRIA
8. COUVE
9. COUVE-FLOR
10. ESPINAFRE
11. FEIJÃO
12. REPOLHO

14.4. PLANTAS TÓXICAS

1. AROEIRA BRAVA
2. AVELOS
3. BATATA
4. BELADONA
5. BICO DE PAPAGAIO
6. BUCHINHA
7. CHAPÉU DE NAPOLEÃO
8. CINAMOMO
9. COCAÍNA
10. COMIGO-NINGUÉM-PODE
11. COPO DE LEITE
12. COROA DE CRISTO
13. DEDALEIRA
14. ERVA DE RATO
15. ESPIRRADEIRA
16. HEROÍNA
17. MACONHA
18. MAMONA
19. MANDIOCA BRAVA
20. SAIA BRANCA
21. TAIOBA BRAVA
22. TINHORÃO
23. TOMATE
24. URTIGA

- AS PALAVRAS DESTACADAS EM **VERMELHO** REFEREM-SE ÀS ERVAS DE INTERESSE DO SUS E APROVADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE EM 2009.

14.5. LISTA DE VÍDEOS

CD 1#

1. PLANTAS MEDICINAIS – ILUSTRANDO A CURA
2. PLANTAS TÓXICAS – RECONHECENDO O PERIGO
3. FRUTAS, HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS E TUBÉRCULOS – VERSÃO ESTENDIDA
4. NA COZINHA COM PIERRE – CHÁ DE BOLDO (INFUSÃO)
5. PROGRAMA JORNAL NACIONAL – PLANTAS APROVADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE E DE INTERESSE DO SUS

CD 2#

1. PROGRAMA VIDA ORGÂNICA – ESTUDO DAS PLANTAS MEDICINAIS
2. PROGRAMA GLOBO REPÓRTER – FITOTERAPIA
3. PROGRAMA GLOBO REPÓRTER – PLANTAS MEDICINAIS
4. PROGRAMA GLOBO REPÓRTER – TEMPEROS
5. DOCUMENTÁRIO PLANTAS MEDICINAIS – PARTE 1

CD 3#

1. DOCUMENTÁRIO PLANTAS MEDICINAIS – PARTE 2
2. FITOTERAPIA EM DERMATOLOGIA
3. FORMA CORRETA PREPARAÇÃO DE CHÁS – SEGUNDO OS MÉDICOS
4. PROGRAMA GLOBO REPÓRTER – MEDICINA NATURAL
5. APOSTILA HERBINATURA
6. PROGRAMA DE AUXÍLIO

14.6. NOÇÕES DE BOTÂNICA

As plantas, conforme seu porte, são classificadas em: árvores, arbustos, subarbustos e ervas.

Árvore é o vegetal lenhoso, dotado de tronco e ramos na parte superior, medindo pelo menos três metros de altura.

Arbusto é o vegetal lenhoso com menos de três metros de altura, podendo ser ramificado desde a base. A roseira, por exemplo, é um arbusto.

Subarbusto é o vegetal que ocupa o meio termo entre o arbusto e a erva, medindo de meio metro a um metro de altura. O craveiro, crisântemo, etc., são subarbustos.

Ervas é o vegetal de caule tenro, não lenhoso e que morre logo que frutifica.

14.7. “ANATOMIA” DE UMA PLANTA

A planta compõe-se de cinco partes: raiz, caule, folha, flor e fruto.

Raiz prolongamento ramificado, originado da semente, cuja função remete a sustentação da planta.

Caule é a parte do vegetal que geralmente se desenvolve fora do solo e que sustenta as folhas, as flores e os frutos.

Folha corpo em forma de lâmina, geralmente da cor verde, que se constitui no principal órgão de fotossíntese da planta.

Flor constitui o órgão de reprodução das plantas fanerogâmicas (árvores e arbustos).

A semente constitui no óvulo vegetal fecundado e desenvolvido.

Fruto é o próprio ovário vegetal desenvolvido.

14.8. COMPOSTOS DE ERVAS

COMPOSTO/BRONQUITE: Combinação das ervas mais indicadas para combater os sintomas da bronquite: Assa Peixe + Bardana + Malva + Menta + Tanchagem.

COMPOSTO CALMANTE: Combinação das ervas mais indicadas para combater o nervosismo: Capim Cidrão + Camomila + Melissa + Hipérico + Maracujá.

COMPOSTO/CIRCULAÇÃO: Combinação das ervas mais indicadas para melhorar a circulação sanguínea: Arnica + Erva de Bicho + Ginkgo Biloba + Hamamelis.

COMPOSTO/CÓLICAS MENSURUAIS: Combinação das ervas mais indicadas para amenizar cólicas menstruais: Artemisia + Agoniada + Aroeira + Carapiá + Tília.

COMPOSTO/COLESTEROL: Combinação das ervas mais indicadas para diminuir o colesterol: Erva de Bugre + Alcachofra + Carobinha + Dente de Leão + Pedra Ume Caá.

COMPOSTO DEPURATIVO: Combinação das ervas mais indicadas para limpar o sangue: Alcachofra + Capim Cidrão + Carobinha + Porangaba + Sene Indiano.

COMPOSTO/DIABETES: Combinação das ervas mais indicadas para combater o diabetes e diminuir a taxa de açúcar no sangue: Pata de Vaca + Pedra Ume Caá + Ipê Roxo + Gervão + Graviola + Carqueja.

COMPOSTO/CÁLCULOS RENAI: Combinação das ervas mais indicadas para combater os males dos rins: Alcachofra + Capim Cidrão + Quebra-Pedras + Cabelo de Milho + Cana do Brejo.

COMPOSTO EMAGRECEDOR: Combinação das ervas mais indicadas para ajudar no emagrecimento: Alcachofra + Boldo do Chile + Camomila + Capim Cidreiro + Carobinha + Graviola + Sene Indiano + Carqueja + Centella Asiática + Erva de Bugre.

COMPOSTO EQUILIBRIUM: Combinação das ervas mais indicadas para acalmar sem sentir sono: Capim Cidreiro + Melissa + Guaraná da Amazonia + Hibisco + Ginkgo Biloba + Jasmim.

COMPOSTO ENERGÉTICO: Combinação das ervas mais indicadas para combater o Stress e o desgaste físico/mental: Catuaba + Guaraná da Amazônia + Pfaffia + Marapuama.

COMPOSTO/ESTÔMAGO: Combinação das ervas mais indicadas para combater dores de estômago e má digestão crônica: Artemísia + Bardana + Camomila + Carqueja + Erva de São João + Picão + Tansagem.

COMPOSTO/FÍGADO: Combinação das ervas mais indicadas para combater os males do fígado: Espinheira Santa + Carqueja Doce + Boldo do Chile + Camomila + Dente de Leão.

COMPOSTO/GRIPE: Combinação das ervas mais indicadas para combater os sintomas da gripe ou resfriado, como coriza, dores no corpo e baixa energia: Assa Peixe + Alfavaca + Guaco + Erva Cidreira + Guaraná da Amazônia + Pariparoba.

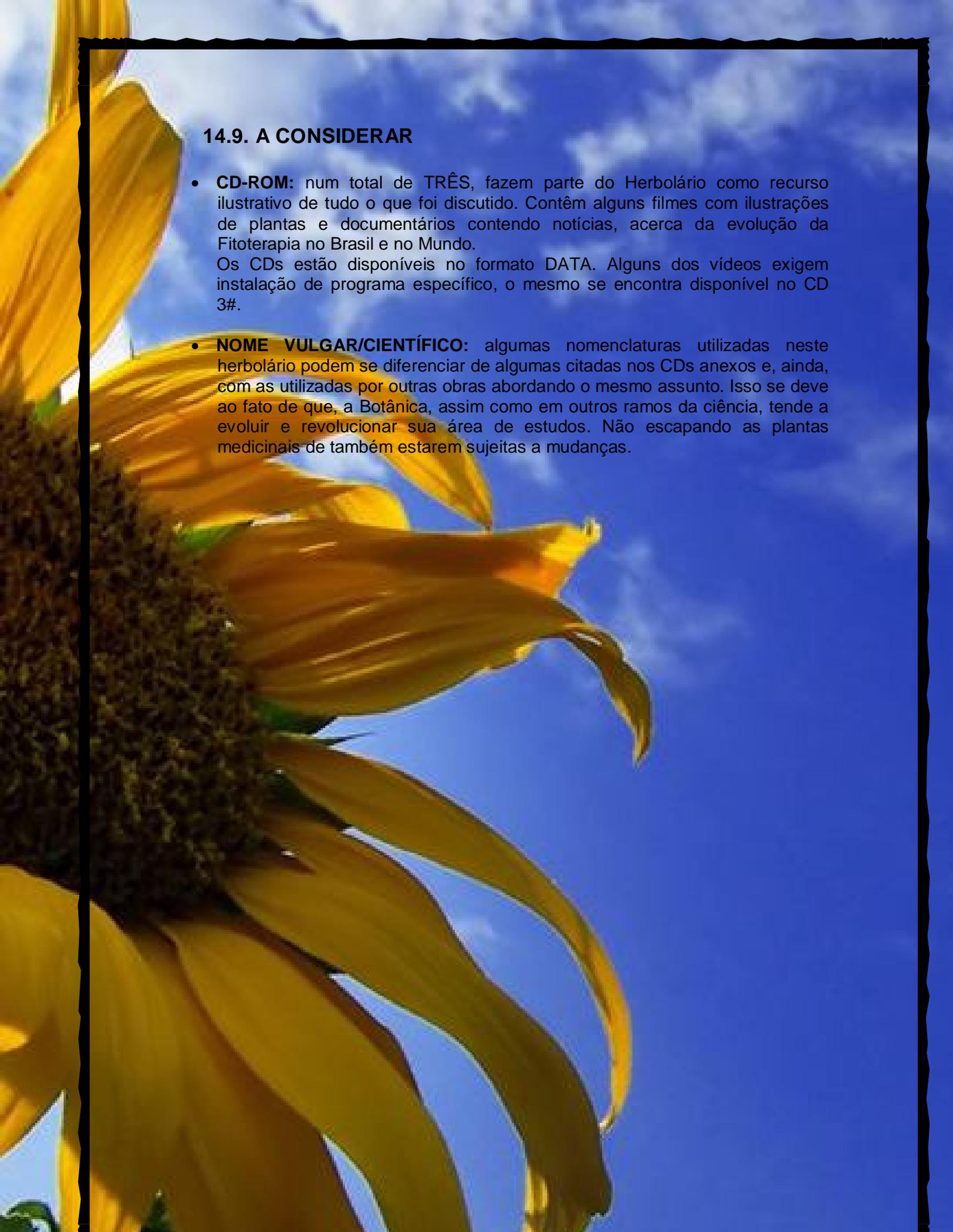
COMPOSTO/MENOPAUSA: Combinação das ervas indicadas para combater os suores e acalmar o sistema nervoso: Carobinha + Calêndula + Milefólio (Mil-folhas) + Melissa + Tília.

COMPOSTO/PROBLEMAS DE PELE: Combinação das ervas mais indicadas para limpar o sangue e eliminar a Acne e a oleosidade da pele: Chapéu de Couro + Carobinha + Douradinha + Erva Macaé + Erva de Bugre + Bardana.

COMPOSTO CONTRA PRESSÃO ALTA: Combinação das ervas mais indicadas para baixar a pressão e amenizar dores de cabeça: Arnica + Capim Cidreiro + Erva de Bugre + Passiflora (Maracujá) + Milefólio + Pitangueira + Sete Sangrias.

COMPOSTO CONTRA REUMATISMO: Combinação das ervas mais indicadas para combater os sintomas do reumatismo, ácido úrico e dores lombares: Alecrim+Chapéu de Couro+Garra do Diabo+Salsaparrilha+ Tayuiá.

COMPOSTO/SINUSITE/ASMA: Combinação das ervas contra a sinusite e dificuldade na respiração nos quadros de bronquite asmática: Arruda + Eucalipto Aromático + Salvia.



14.9. A CONSIDERAR

- **CD-ROM:** num total de TRÊS, fazem parte do Herbolário como recurso ilustrativo de tudo o que foi discutido. Contêm alguns filmes com ilustrações de plantas e documentários contendo notícias, acerca da evolução da Fitoterapia no Brasil e no Mundo.
Os CDs estão disponíveis no formato DATA. Alguns dos vídeos exigem instalação de programa específico, o mesmo se encontra disponível no CD 3#.
- **NOME VULGAR/CIENTÍFICO:** algumas nomenclaturas utilizadas neste herbolário podem se diferenciar de algumas citadas nos CDs anexos e, ainda, com as utilizadas por outras obras abordando o mesmo assunto. Isso se deve ao fato de que, a Botânica, assim como em outros ramos da ciência, tende a evoluir e revolucionar sua área de estudos. Não escapando as plantas medicinais de também estarem sujeitas a mudanças.

14.10. GLOSSÁRIO

ADSTRINGENTES: plantas que constroem tecidos. Ex: aroeira, eucalipto, guaraná.

ALOPECIA: queda de cabelo, não é sinônimo de calvície.

ANTIPLAQUETÁRIO: toda substância que inibe a formação das plaquetas – estruturas ligadas ao sistema imunológico e especializadas em reconstrução tecidual.

ARTRITISMO: disposição no organismo que o predispõe às afecções articulares.

ASTENIA: fraqueza.

ATONIA: conceito de fraqueza aplicado a órgãos internos. Ex: atonia gastrointestinal, atonia hepática.

BAGA: fruto carnoso, indeiscente, com número variável de sementes.

BALSÂMICA: da natureza do bálsamo – líquido aromático e espesso que flui de muitas plantas, espontaneamente ou por ferimento intencional.

BÓCIO: hipertrofia da glândula tireóide, popularmente conhecida como papeira.

BRADICARDIA: redução nos batimentos cardíacos.

CAQUEXIA: estado de desnutrição profunda.

CAUTERIZAÇÃO: procedimento em que ocorre destruição de superfície orgânica necrótica ou patológica, por meio de agente cautério.

CERNE: parte do lenho das árvores, no centro do tronco, formada de células mortas e substâncias nutritivas de reserva; âmago.

CHAGAS: ferimentos abertos; feridas ulceradas.

CIANOSE: termo usado para indicar superfícies corporais frias e azuladas. Ex: lábios, extremidades dos membros.

CISTITE: inflamação da bexiga urinária.

CLISTER: injeção de água, ou de um líquido medicamentoso, no reto.

DECOCTO: produto da decocção (método de preparar chás a base de ervas).



DISPEPSIA: perturbações no tubo digestivo, de origem gástrica ou intestinal, manifestadas por dificuldades na digestão.

DISPNÉIA: dificuldade respiratória.

ECZEMA: doença cutânea de desenvolvimento lento, produtora de pústulas e coceira.

EDEMA: inchaço.

ENTORSE: lesão traumática articular e que causa, apenas, dano ligamentar.

ERISPELA: doença infecciosa de origem bacteriana caracterizada por febre alta e manifestações cutâneas.

ESCORBUTO: doença de característica hemorrágica, provocada por ausência de vitaminas na dieta.

ESCROFULOSE: doença relacionada a perturbações nutricionais, caracterizada por inchaço dos gânglios e que predispõe à tuberculose.

FASTIO: falta de apetite; tédio.

GOTA: artropatia causada por distúrbio do metabolismo de purinas, ocorrendo excesso de ácido úrico no organismo.

HIPERACIDEZ: acúmulo orgânico excessivo de substâncias ácidas.

HIDROPSIA: derramamento de líquido orgânico ou serosidade num tecido celular ou em uma cavidade do organismo.

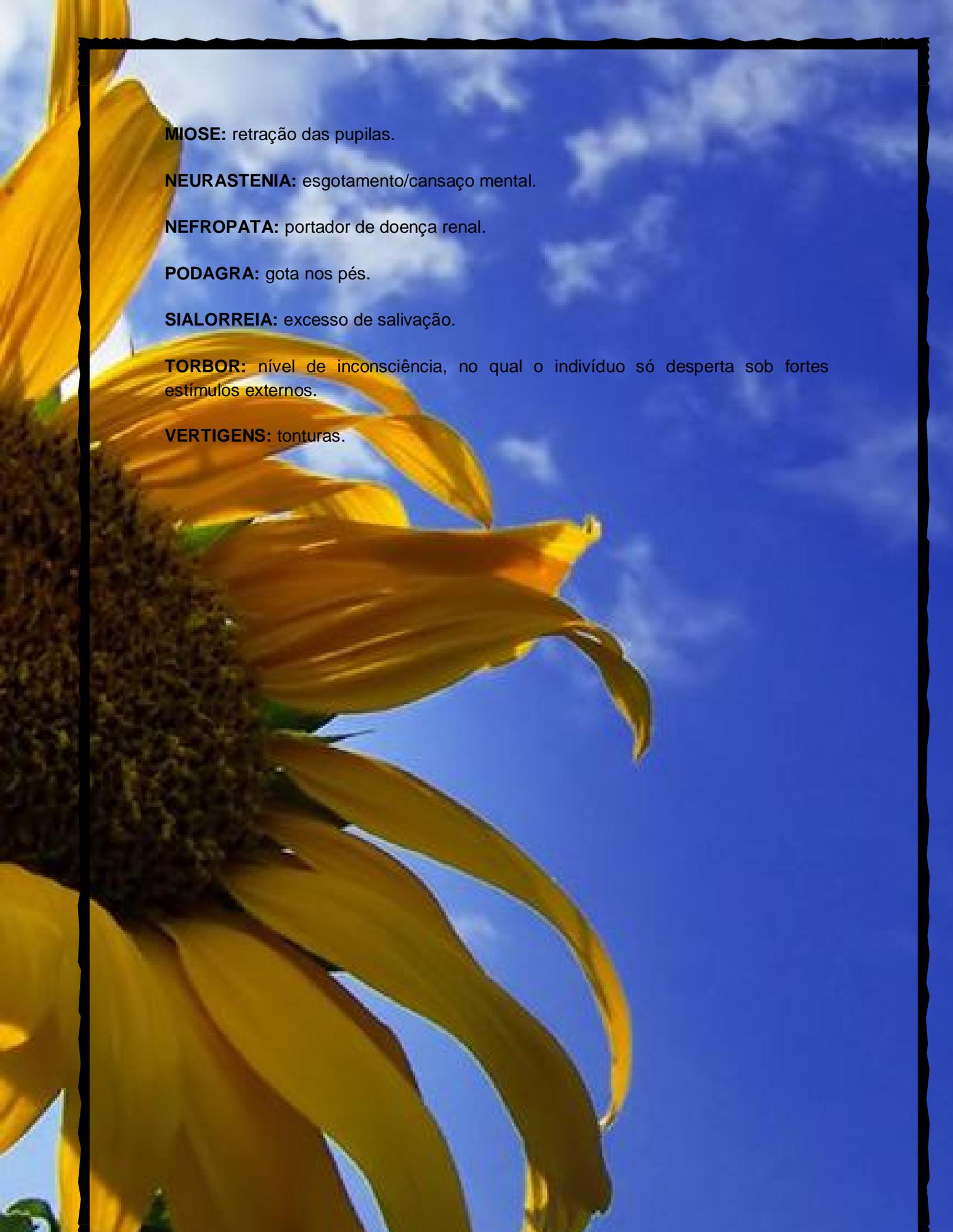
LARICA: fome em demasia.

LINFATISMO: hiper desenvolvimento do sistema linfático, em especial dos gânglios, em decorrência de distúrbio ou infecção crônica. Ex: tuberculose.

NEURALGIAS: dor em terminações nervosas (nervos).

MARASMO: cansaço extremo/intenso.

MIDRÍASE: dilatação das pupilas.



MIOSE: retração das pupilas.

NEURASTENIA: esgotamento/cansaço mental.

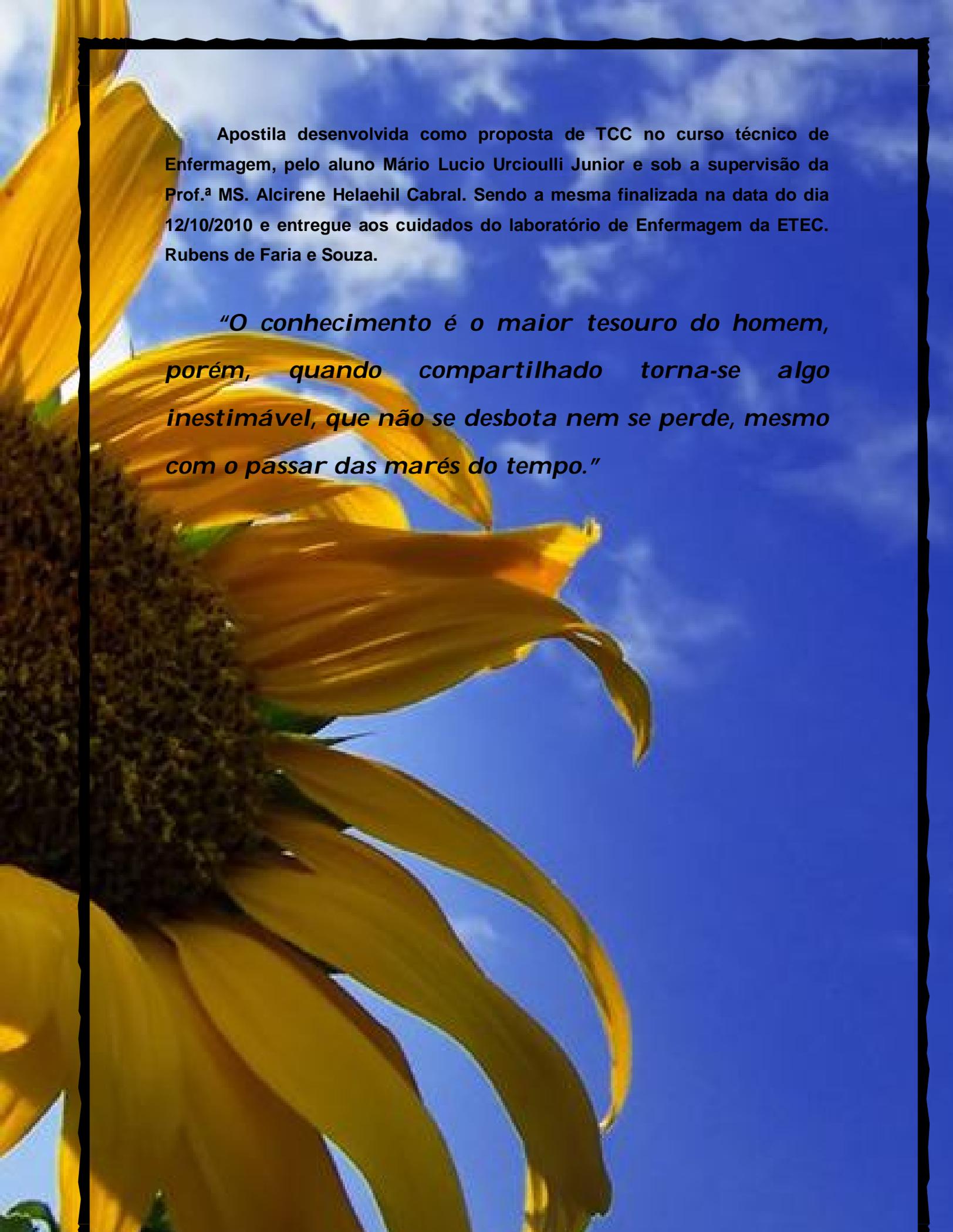
NEFROPATA: portador de doença renal.

PODAGRA: gota nos pés.

SIALORREIA: excesso de salivação.

TORBOR: nível de inconsciência, no qual o indivíduo só desperta sob fortes estímulos externos.

VERTIGENS: tonturas.



Apostila desenvolvida como proposta de TCC no curso técnico de Enfermagem, pelo aluno Mário Lucio Urcioulli Junior e sob a supervisão da Prof.^a MS. Alcirene Helaehil Cabral. Sendo a mesma finalizada na data do dia 12/10/2010 e entregue aos cuidados do laboratório de Enfermagem da ETEC. Rubens de Faria e Souza.

“O conhecimento é o maior tesouro do homem, porém, quando compartilhado torna-se algo inestimável, que não se desbota nem se perde, mesmo com o passar das marés do tempo.”