

Maneiras de preparar as plantas medicinais:

- ✍ **Chá:** Colocar cinco colheres (20 gramas) de erva no bule em um litro de água fervente;
- ✍ **Infusão:** Despejar água fervente em uma vasilha com erva fresca ou seca, tampar e deixar em repouso por dez minutos;
- ✍ **Maceração:** Amassar a erva e colocar água fria;
- ✍ **Compressas:** Cozinhar as ervas em doses bem fortes, coar e colocar em um pano limpo (o cozimento). Em seguida, colocar diretamente no local afetado;
- ✍ **Gargarejo:** Chá forte morno;
- ✍ **Xaropes:** Mel com plantas frescas ou secas maceradas, devidamente limpas;
- ✍ **Banhos:** 1 xícara de ervas frescas ou secas para 1 litro de água quente;
- ✍ **Inalação:** Folhas maceradas com água fervendo, para e respirar o vapor;
- ✍ **Emplastos:** Macerar a planta.

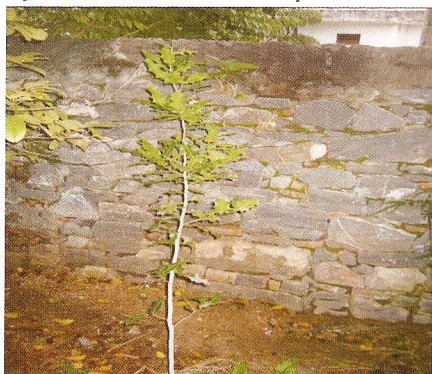


Fig.1. Cancerosa (*Maytenus ilicifolia*)

Realização:

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa Agropecuária do Pantanal
Ministério da Agricultura, Pecuária e do Abastecimento
Rua 21 de setembro, 1880 - Caixa Postal 109
CEP 79320-900 - Corumbá-MS
Fone (067) 233-2430 Fax (067) 233-1011
<http://www.cpap.embrapa.br>
email: sac@cpap.embrapa.br

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Texto:

Elisângela da Silva Moura
Sildia Lima

Parceiros:

ATAAC
UFMS
SMEC

Pastoral da Criança
Secretária de Educação de Ladário

Coordenadores:

Fernando Fleury Curado
Alexandre Dinnys Roese

Fotos: Embrapa Pantanal
Tratamento de Ilustrações: Rosilene Gutierrez
Editoração Eletrônica: Rosilene Gutierrez

Espaço Físico das fotos:

Central Pastoral da Terra - CPT

Folder nº 03

Tiragem: 1000 exemplares

Corumbá/MS

Fevereiro, 2005

P
L
A
N
T
A
S
M
E
D
I
C
I
N
A
I
S

Segurança Alimentar e Cidadania: a
contribuição da agricultura urbana
na saúde alimentar comunitária em
Corumbá e Ladário-MS



Embrapa
Pantanal

Plantas medicinais

Conhecidas desde que as enfermidades começaram a surgir sobre a face da terra, as plantas sempre foram e são muito importantes para evitar, ajudar e, até mesmo curar, algumas doenças.

As plantas medicinais são velhas conhecidas e cada um de nós utiliza não uma, mas várias delas, como sabe também fazer uma receita simples de remédio caseiro que faz muito bem para nossa saúde.

As plantas mais utilizadas foram testadas no decorrer da história humana e a maior parte do conhecimento disponível sobre as plantas originou-se da troca de experiências entre os usuários. Tratam-se de informações empíricas (ou populares) que fazem parte da medicina popular.

As plantas medicinais possuem um grande potencial na cura de doenças, sendo, muitas vezes, preferidas pela população pelo fato de serem naturais.



Fig. 1. Cana-do-brejo (*Costus spicatus*)

Porque as plantas curam?

As plantas produzem substâncias complexas com diversas finalidades, inclusive de auto-defesa. No organismo humano, algumas destas substâncias atuam como medicamentos, sendo conhecidas como princípios ativos.



Fig.2. Confrei (*Syphytum officinale*)

No entanto, o teor destas substâncias pode variar com a parte colhida, a época do ano, etc. Para que tenha o máximo efeito medicinal, a planta deve ser colhida no momento em que tiver desenvolvido a parte que interessa. Por exemplo, se a parte indicada é a flor, o ideal é colher quando esta começar a se abrir. No caso das folhas, escolher normalmente aquelas mais novas e colhê-las pouco antes das flores surgirem.

O que é planta medicinal?

É a planta utilizada para tratamento de alguma doença, sendo qualquer espécie que administrada sob determinada forma e por determinada via, exerce algum tipo de ação farmacológica.

Posso me tratar com planta medicinal?

Todos podem. Porém, devem ser usadas corretamente e com orientação. Normalmente devem ser evitadas durante a gravidez e o aleitamento materno, como qualquer outra medicação.

Planta medicinal faz mal?

Assim como os outros medicamentos, as plantas apresentam efeitos colaterais e toxicidade, ou seja, podem ser tóxicas caso não sejam utilizadas na dosagem e na forma correta. É importante que o uso se dê com a orientação especializada.

Onde posso adquirir planta medicinal para uso próprio?

Normalmente essas plantas podem ser adquiridas em hortos, hortas comunitárias, farmácias de manipulação, ou outros locais que ofereçam segurança de origem do produto.

Posso plantar?

Sim, o ideal é que cada família cultive plantas medicinais em quintais ou em qualquer outro local apropriado. No entanto, é importante ter cuidado na definição de um local que receba sol, que esteja longe de esgotos e protegido de animais. Procure orientação.

Onde plantar?

As plantas medicinais podem ser cultivadas em canteiros, pneus velhos, garrafas *pet*, bacias, baldes, vasos e na horta.