



Nº. 006Nov./99 P.1-9

CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS EM PEQUENA ESCALA

Francisco Joaci de Freitas Luz¹
Rosa Cláudia Migliore²

As plantas medicinais ocupam um espaço cada vez maior como alternativa terapêutica viável, especialmente entre comunidades carentes, que mantêm a tradição do uso de plantas medicamentosas e não têm acesso aos dispendiosos remédios da medicina alopática. Para uma geração mais atenta às contra-indicações e aos efeitos colaterais resultantes do uso de medicamentos sintéticos, as plantas e seus derivados naturais representam uma fonte de saúde eficaz que a cada dia adquire maior importância na medicina moderna.

O acesso às plantas medicinais se dá pelo extrativismo ou pelo cultivo. O extrativismo é responsável pela ameaça de extinção de várias espécies vegetais. Para manter-se constante o fornecimento de matéria-prima e evitar-se a extinção de espécies, faz-se o cultivo das plantas, que, em pequena escala, não requer grandes espaços e habilidades. A combinação de conhecimentos sobre preparo do solo, irrigação e manejo adequado das plantas são essenciais para a produção de plantas medicinais.

Em pequenos espaços físicos ou em recipientes apropriados pode-se fazer o cultivo. Em ambientes sombreados ou de pleno sol, as ervas, arbustos ou pequenas árvores medicinais, podem resultar em uma farmácia viva produtiva. Nessa publicação são abordados aspectos técnicos sobre o cultivo de algumas plantas medicinais em

¹ Engenheiro Agrônomo, Pesquisador da EMBRAPA/CPAF-RR

² Missionária da irmandade N. S. da Consolata

pequena escala, as formas de preparo de medicamentos caseiros e sua indicação, segundo recomendações cientificamente comprovadas.

O CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS

Preparo do solo

O solo onde as plantas se desenvolvem devem ser porosos e férteis. Misturando-se terra com adubos ou compostos orgânicos, cinzas, calcários e fertilizantes é possível obter-se o solo apropriado ao cultivo.

Os adubos orgânicos devem ser misturados meio a meio com a terra. A cinza pode ser colocada no esterco, na proporção de 1 litro para 20 litros de esterco seco ou composto orgânico. Quando o esterco ou composto estiver curtido, faz-se sua incorporação ao solo uma semana antes do plantio.

Os fertilizantes naturais ou químicos (industrializados) enriquecem o solo, maximizando a produção de massa verde ou de frutos e raízes, mas devem ser usados em doses moderadas, com orientação técnica. A adubação orgânica é suficiente para o desenvolvimento das plantas em pequena escala. Para solos de baixa fertilidade recomenda-se acrescentar 20 litros de esterco ou composto por

1. Engenheiro Agrônomo, Pesquisador da EMBRAPA/CPAF-RR

2. Missionária da irmandade N. S. da Consolata

metro quadrado de canteiro e cinco litros por cova. Somente em caso de deficiências nutricionais comprovadas torna-se necessária a suplementação com fertilizantes.

A correção do solo é feita com calcário ou cal hidratada, incorporadas ao solo 2 meses e 15 dias antes do plantio, respectivamente. Em termos médios, para a correção de solos ácidos, pode-se usar 200g/m² de calcário ou cal em canteiros e 100g para o plantio em covas. Depois da terra corrigida e adubada adequadamente, procede-se à irrigação diária até o momento do plantio.

Local e formas de cultivo

Em qualquer local podem ser cultivadas plantas medicinais, desde que se obedecem as características de cada espécie. Algumas são cultivadas a pleno sol, outras requerem ambientes sombreados. Os locais de cultivo são alocados de acordo com essas características.

As plantas medicinais são cultivadas em canteiros, covas ou recipientes, dependendo da espécie e da disponibilidade de espaço. As espécies de crescimento rasteiro são cultivadas em canteiros, que devem ter a largura de 1m e comprimento variável. Várias plantas podem ser cultivadas em um mesmo canteiro.

As plantas que crescem mais (árvores e arbustos) são cultivadas em covas, com pelo menos 50cm de largura e profundidade.

Para o cultivo em recipientes, vasos, latas, pneus usados, etc., recomenda-se o uso de solo preparado tal qual os dos canteiros. É necessário que os recipientes tenham orifícios para o escoamento do excesso de água do solo.

A multiplicação das plantas pode ser feita por sementes ou por pedaços da planta, como ramos e rizomas. As sementes são plantadas em canteiros. Os segmentos de plantas para propagação são plantados em local sombreado e úmido. Em ambos os casos são feitas regas diárias e as mudas são transplantadas quando tiverem em torno de 15 a 20 cm de altura.

TRATOS CULTURAIS

Capinas

É natural que apareçam plantas indesejáveis junto àquelas cultivadas. Estas plantas competem por luz, água e nutrientes com as medicinais. É necessário que se faça periodicamente uma capina através da retirada manual das plantas invasoras.

Podas

Muitas plantas crescem rapidamente, invadindo o espaço de outras ou os caminhos livres. Podas frequentes ou podas de renovação são necessárias para a manutenção da produção das plantas.

Regas

De modo geral, faz-se uma rega por dia. Quando as plantas estão pequenas, pode ser necessário regar mais de uma vez ao dia. Os arbustos e árvores recebem a água ao redor da cova, a cada dois dias, quando já grandes. O excesso de água prejudica mais que a falta. Para se economizar água, recomenda-se a cobertura do solo em volta das plantas com palhas ou casca de arroz.

Pragas e doenças

As pragas são os insetos (lagartas, formigas, pulgões, besouros, etc.) que se alimentam das plantas. A catação manual e o uso de formulações de inseticidas à base de sabão, tabaco e álcool são medidas eficientes para o controle de pragas em pequena escala. Por vezes, a poda drástica e a mudança do local de cultivo também contribuem para o desaparecimento da praga.

As doenças (manchas, podridões, deformações, etc.) são causadas por fungos, bactérias, nematóides e vírus. Seu melhor controle é o preventivo. Depois que se instala, é muito difícil a recuperação da planta. Para se evitar doenças fúngicas e bacterianas, evita-se molhar as folhas das plantas e o encharcamento do solo. Adquirir mudas saudáveis, sem manchas nas folhas, partes apodrecidas ou nódulos nas raízes, também previne o aparecimento de doenças indesejáveis.

Observação: não se recomenda utilizar agrotóxicos nos cultivos de plantas medicinais.

COLHEITA

As partes verdes das plantas devem ser colhidas após a secagem da umidade do orvalho ou da irrigação presentes na planta. Após a colheita, as plantas são secadas à sombra. As raízes são lavadas e cortadas antes da secagem. Depois de secas as partes de interesse são separadas, cortadas ou picadas, e armazenadas em recipientes limpos, mantidos em local fresco e seco. As embalagens devem conter rótulo constando o nome da planta e a data do armazenamento.

FORMAS DE USO DAS PLANTAS

Chá: o material é colocado em água fria e levado ao fogo para ferver por até 15 minutos. Nunca deve ser utilizada vasilha de metal, inclusive o alumínio, que pode alterar o produto final. Porcelanas, vasilhas esmaltadas, de vidro ou de barro são recomendadas.

Infusão: o material é colocado em uma vasilha e sobre ele derrama-se água fervendo, sendo abafado por 15 minutos.

Banho: uma porção de chá ou infusão do material concentrado, depois de ser coada é colocado na água do banho. Os banhos podem ser no corpo inteiro ou em partes deste.

Cataplasma: o material amassado é aplicado diretamente na parte afetada ou envolvido em um pano fino ou gaze.

Suco ou sumo: o suco é obtido dos frutos espremidos. O sumo obtém-se ao triturar plantas frescas em pilão ou liquidificador. Depois de coado, toma-se o suco ou sumo.

Tintura: o material triturado é colocado em álcool, ao abrigo da luz, por período de 2 a 15 dias, sendo agitado uma vez por dia. O resíduo é prensado e filtrado em pano limpo e guardado em vasilha escura.

Xarope: o material é colocado em água e posto a ferver e depois misturado com açúcar volta ao fogo até ficar grosso.

PLANTAS MEDICINAIS PARA CULTIVO EM PEQUENA ESCALA

AÇAFROA / AÇAFRÃO

Curcuma longa L. (Zingiberaceae)

Descrição: erva aromática anual que produz rizomas de cor laranja, com cheiro forte e sabor picante.

Cultivo: propaga-se por pedaços de rizoma, plantados no espaçamento de 0.30 x 0.50cm em canteiros. Para evitar que os rizomas entrem em contato com a luz do sol, faz-se a amontoa ao redor das plantas.

A colheita é feita após a floração, quando as folhas começam a secar, aos 6 meses do plantio.

Uso medicinal: prisão de ventre; digestivo; antiinflamatório e redutor de colesterol

Indicação: usam-se as raízes frescas com salada de verduras na dosagem de 10 a 20g/dia; tintura.

AMOR CRESCIDO

Portulaca pilosa L. (Portulacaceae)

Descrição: erva anual rasteira muito ramificada, com folhas carnosas, pontiagudas, de flores róseas e ramos com pelos esbranquiçados.

Cultivo: propaga-se por pedaços de ramos. As mudas são plantadas no espaçamento de 0.20 x 0.20cm em canteiros. A colheita é feita retirando-se parte das touceiras. Deve ser usado logo após a colheita.

Uso medicinal: as folhas, hastes e raízes são usadas popularmente para doenças do fígado e malária. Cuidado, esta planta não é recomendada durante a gravidez.

Indicação: para adultos, toma-se o chá feito da planta toda, preparado com 20g da planta para 1 litro de água, de 2 a 4 vezes ao dia.

CAÇARI / CAMU-CAMU

***Myrciaria dubia* (H.B.K.) McVaugh (Myrtaceae)**

Descrição: arbusto em forma de touceira chegando até a 5m de altura, encontrado nas margens de rios e lagos da Amazônia.

Cultivo: propaga-se por sementes, semeadas logo após a colheita dos frutos maduros. As mudas são transplantadas no espaçamento de 4 x 4m em covas bem adubadas. A colheita começa após 3 anos do plantio.

Uso medicinal: o suco é rico em vitamina C, que aumenta a resistência do organismo a doenças e retarda o envelhecimento.

Indicação: duas frutas diárias seriam suficientes para o fornecimento de vitamina C de uma pessoa adulta. O consumo na forma de suco é mais indicado, pela elevada acidez do fruto.

CAPIM SANTO

***Cymbopogon citratus* Stapf. (Gramineae)**

Descrição: erva aromática que cresce em forma de touceira com folhas que chegam a 1m de altura.

Cultivo: propaga-se por perfilhamentos obtidos na base das touceiras, que são plantados em covas abertas em camalhões, no espaçamento de 1,0 x 0,5m. A planta pode ser cultivada a pleno sol. A colheita é feita quando as folhas alcançarem seu máximo crescimento.

Uso medicinal: as folhas em infusão possuem ação calmante, espasmolítica e analgésica. Também pode-se usar o suco.

Indicação: 4 a 6g de folhas frescas para uma xícara de água ou 40 folhas frescas trituradas com o suco de dois limões para 1 L d'água. Pode-se beber à vontade.

CHAMBÁ / PEIXINHO

***Justicia pectoralis* var. *stenophylla* Leon. (Acanthaceae)**

Descrição: erva de flores lilases e pequenas folhas estreitas e pontiagudas.

Cultivo: propaga-se por estacas especialmente aquelas retiradas com algumas raízes obtidas na base da planta. Após o pegamento as mudas são transplantadas para canteiros, onde são cultivadas no espaçamento de 50 x 50cm. A planta pode ser cultivada a pleno sol.

Uso medicinal: o chá é usado para asma, tosse e bronquite.

Indicação: faz-se uma mistura do chá com xarope de malvarisco, tomando-se duas colheres de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

CIDREIRA

***Lippia alba* Cham. (Verbenaceae)**

Descrição: arbusto de folhas aromáticas bastante ramificado, de flores róseo- brancas.

Cultivo: a propagação é feita por pequenos pedaços de ramos, que enraizam com facilidade. As mudas são plantadas em canteiros no espaçamento de 1,0 metro. A planta deve ser cultivada a pleno sol.

Uso medicinal: as folhas em infusão possuem ação calmante, espasmolítica e analgésica.

Indicação: recomenda-se 10 folhas frescas para uma xícara de água fervendo, tomada até 3 vezes ao dia.

COQUINHO / MARUPAZINHO

***Eleutherine bulbosa* (Mill.) Urban (Iridaceae)**

Descrição: erva de folhas compridas com bulbos subterrâneos de cor vermelha intensa, que cresce em forma de touceira atingindo até 0,5m de altura. Possui flores brancas.

Cultivo: propaga-se por bulbos obtidos da base das touceiras. Os bulbos são plantados em canteiros, no espaçamento de 0,3 x 0,4m..A planta deve ser cultivada a pleno sol. A colheita é feita quando as folhas começarem a secar, indicando o tamanho máximo atingido pelos bulbos.

Uso medicinal: o chá dos bulbos é usado popularmente para diarreia e amebíase.

Indicação: recomenda-se uma xícara de chá 1 vez por dia.

MATA-PASTO / FEDEGOSO

***Senna occidentalis* (L.) Link. (Caesalpinaceae)**

Descrição: pequeno arbusto que atinge até a 1,0m de altura, com frutos em forma de vagens achatadas e flores amarelas.

Cultivo: propaga-se por sementes plantadas em covas, no espaçamento de 1,0 x 1,0m. A planta deve ser cultivada a pleno sol.

Uso medicinal: o chá das raízes é usado popularmente para malária Vivax, doenças do fígado e vermes.

Indicação: ferver 10g em 1 litro de água e tomar uma xícara de chá 3 vezes ao dia. Para vermes, tomar 2 xícaras ao dia.

JAMBU

***Spilanthes oleraceae* (L.) Jacq. (Compositae)**

Descrição: erva rasteira de flores amarelas, cujas folhas, quando mastigadas provocam hipersensibilidade na língua.

Cultivo: propaga-se facilmente por estacas de ramos, que são plantadas em canteiros, no espaçamento de 0,3 x 0,4m. A planta deve ser cultivada a pleno sol.

Uso medicinal: o suco das folhas é usado contra fermentação intestinal e problemas hepáticos. O chá das folhas ou flores é usado para anemia e afecções da boca e garganta.

Indicação: o suco de um punhado de folhas é tomado uma vez por dia. Uma xícara de chá é indicada 2 vezes por dia.

LÍNGUA DE PIRARUCU / FOLHA SANTA / COIRAMA

***Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers. (Crassulaceae)**

Descrição: erva ereta de folhas coriáceas com bordos serrilhados, de flores brancas, que atinge até 1,0m de altura.

Cultivo: propaga-se facilmente por estacas de ramos com pelo menos 4 nós. As mudas são plantadas em covas, no espaçamento de 1,0 x 0,5m. A planta desenvolve mais em locais com um pouco de sombra.

Uso medicinal: usam-se as folhas para gastrite, na forma de suco, sobre furúnculos, na forma de cataplasma e para bronquite na forma de xarope.

Indicação: o suco de uma folha com meio copo d'água, adoçado com mel é tomado 2 a 3 vezes por dia. O xarope de 3 a 4 folhas para 1 litro de água, é recomendado na dosagem de 1 colher de sopa a cada 6 horas.

MALVARISCO / HORTELÃ-DE-FOLHA-GROSSA / MALVA GROSSA

***Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spr. (Labiatae)**

Descrição: erva grande de folhas carnosas com cheiro de hortelã.

Cultivo: propaga-se facilmente por estacas de ramo. As mudas são plantadas em covas, no espaçamento de 1,0 x 0,5m.

Uso medicinal: usa-se o xarope das folhas como expectorante, para dor de ouvido na forma de sumo e para inflamação no colo do útero na forma de chá.

Indicação: o sumo da folha é aplicado no ouvido quando necessário. O xarope e 1,8kg de açúcar preto ou rapadura é recomendado na dosagem de 1 colher de sopa 3 vezes ao dia. O chá de 200g de folhas para 1 litro de água é usado para lavagem com ducha uma vez ao dia por 5 a 6 dias.

MANGARATAIA / GENGIBRE

***Zingiber officinalis* Rosc. (Zingiberaceae)**

Descrição: erva aromática anual, que produz rizomas de cor esbranquiçada, com sabor acre e picante. Pode chegar até a 1,2m de altura.

Cultivo: propaga-se por pedaços de rizoma, plantados no espaçamento de 0.30 x 0.50cm em canteiros. A colheita é feita após a floração, quando as folhas começam a secar, aos 8 meses do plantio.

Uso medicinal: estimula a digestão e é usado no tratamento local de dores causadas por traumatismos, nas articulações ou torcicolos, na forma de compressa.

Indicação: usam-se as raízes frescas raladas sobre um pano fino, colocado no local afetado.

MASTRUÇO

***Chenopodium ambrosioides* L. (Chenopodiaceae)**

Descrição: erva que atinge até 1,0m de altura, com cheiro nauseabundo característico.

Cultivo: propaga-se por sementes. As mudas são plantadas em canteiros, no espaçamento de 1,0 x 0,5m. A planta deve ser cultivada a pleno sol.

Uso medicinal: toda a parte aérea é usada na forma de suco com leite ou mel para vermes.

Indicação: a planta fresca, picada é batida com leite ou mel na dose de 0,1 a 0,3g da planta por kg de peso da pessoa, que toma 2 a 3 colheres de sopa 3 vezes ao dia.

PATA DE VACA

***Bauhinia unguolata* L. (Caesalpinaceae)**

Descrição: pequena árvore do lavrado, com folhas em forma de unha de boi.

Cultivo: propaga-se por sementes. As mudas são plantadas em covas, no espaçamento de 3,0 x 3,0m.

Uso medicinal: a tintura da planta é usada popularmente para diabetes.

Indicação: a tintura é preparada com 100g da planta (folhas, casca, frutos e raiz) imersa em 1 litro de álcool por 10 dias. Depois de coada, usam-se 30 gotas da tintura em meio copo d'água pela manhã em jejum e 15 gotas após as refeições.

SALVA DO CAMPO

***Lippia microphylla* Cham. (Verbenaceae)**

Descrição: erva aromática do lavrado, com flores brancas pequenas.

Cultivo: propaga-se por alporquia, técnica que permite o enraizamento de ramos da planta após o anelamento. As mudas são plantadas em covas, no espaçamento de 1,0 x 2,0m.

Uso medicinal: o chá das folhas é usado popularmente para malária e em banhos para gripe.

Indicação: um punhado de folhas é fervido em 1 litro d'água coado e toma-se meio copo 3 vezes ao dia.

TANÇAGEM / TRANÇAGEM

***Plantago major* L. (Plantaginaceae)**

Descrição: pequena erva, com folhas em forma de ramalhetes e flores reunidas em espigas compridas, atingindo até 40 centímetros.

Cultivo: propaga-se por sementes. As mudas são plantadas em canteiros, no espaçamento de 0,3 x 0,3m

Uso medicinal: o chá das folhas é usado popularmente como expectorante e a folha embebida em álcool tem ação local cicatrizante.

Indicação: o chá de uma folha seca ou verde, com uma pitada de sal é usado em gargarejos

VICK / HORTELÃ PIMENTA

***Mentha arvensis* (Malinv.) C. Y. Wu et H. W. Li. (Labiatae)**

Descrição: erva pequena de folhas com cheiro forte e penetrante e pequenas flores lilases.

Cultivo: propaga-se facilmente por estacas de ramo. As mudas são plantadas em canteiros, no espaçamento de 0,3 x 0,2m.

Uso medicinal: usam-se as folhas frescas ou secas como descongestionante e para dor de cabeça na forma de inalação. O chá é indicado para tratamento sintomático de náuseas e vômitos.

Indicação: o chá abafado para inalação é feito com 4 a 6g de folhas frescas para 150ml de água fervente. Duas a três xícaras de chá frio ao dia são tomados para náuseas e vômitos.

Observação: as indicações apresentadas são para pessoas adultas. As doses e concentrações para crianças são sempre muito menores.

Literatura consultada

Albuquerque, J. M de. Plantas medicinais de uso popular. Brasília, ABEAS/MEC, 1989. 96p. (Programa Agricultura nos Trópicos, v. 6)

Carriconde, C.; Mores, D.; Fritschen, M. V.; Cardozo Júnior, E. L. Plantas

medicinais & plantas alimentícias. Centro Nordeste de Medicina Popular: Universidade Federal Rural de Pernambuco, 1995. 153p.

Matos, F. J. de A. Farmácias vivas: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades. 2 ed. Fortaleza, EUFC, 1996. 184p.

Matos, F. J. de A. As plantas das farmácias vivas: album de gravuras para identificação das principais plantas medicinais do projeto farmácias vivas. Fortaleza, BNB, 1997. 57p.

Milliken, W. Algumas plantas usadas no tratamento de malária no Estado de Roraima. Relatório preliminar. Royal Botanic Gardens, Kew. 1995. 67p.

Pimentel, A. A. M. P. Cultivo de plantas medicinais na Amazônia. Belém, FCAP. Serviço de Documentação e Informação. 1994. 114p.

Vieira, L. S. Fitoterapia da Amazônia: manual de plantas medicinais (a farmácia de Deus). 2 ed. São Paulo, Agronômica Ceres, 1992. 347p.