



Alecrim



Harfolá-grande



Urucum



Beldé-africano

FARMÁCIA
DA TERRA

2ª EDIÇÃO
REVISADA E AMPLIADA



Alfavaca



Erva-de-jibuti



Amor-tresido



Japona



Baldinho



Babosa



Mastuz



Amor-gostoso



Capim-marinho



Algodão

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS



Abacate



Maxixe



Abacaxi



Jaca



Carica



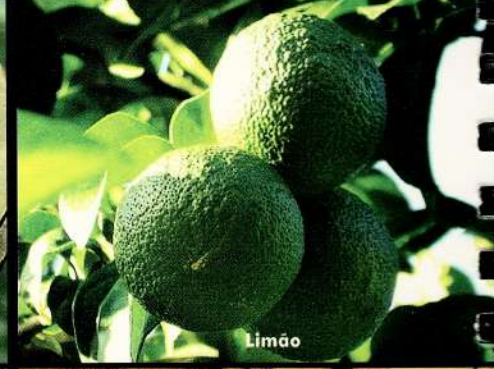
Pimento



Cupuçu



Bacuri



Limão



Carambola



Abobora



Banana



Batata-doce



Acerola



Alface

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS

FARMÁCIA
DA TERRA

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS

2ª EDIÇÃO REVISADA E AMPLIADA

Copyright © 2005, Governo do Estado do Amapá

Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA

É permitida a livre transcrição de qualquer parte da obra, desde que citada a fonte, título, data e página
(Lei 9.610 de 14/12/1998)

Projeto/Tecnologia Social - FARMÁCIA DA TERRA - Uso de Plantas Medicinais
no Atendimento de Saúde Básica das Comunidades Rurais

Coordenação - Terezinha de Jesus Soares dos Santos

Equipe Técnica - Francineide Pena, Cléia Lamarão, Belmira Souza e Lindomar Chagas.

Editoração Eletrônica - AMAPAZ/DS Projetos Sustentáveis Ltda

Ilustrações - Luiz Porto

Imagens - Direitos autorais reservados ao acervo do CPMPN/IEPA

Publicação financiada pelo Prêmio Tecnologia Social da Fundação Banco do Brasil

Exemplares desta publicação podem ser solicitados para:

Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA

Avenida Feliciano Coelho, 1509 - Trem

Macapá - Amapá - Brasil CEP.: 68.900-260

Fone/Fax: (96) 3212 5349

www.iepa.ap.gov.br

gabinete@iepa.ap.gov.br

Impresso no Brasil

2005

Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA

FARMÁCIA
DA TERRA
PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS

2ª EDIÇÃO
REVISADA E AMPLIADA

MACAPÁ - 2005

Antônio Waldez Góes da Silva

Governador do Estado do Amapá

Alberto Pereira Góes

Secretário Especial de Desenvolvimento Econômico

José Maria da Silva

Secretário de Estado da Ciência e Tecnologia

Antônio Carlos da Silva Farias

Diretor-Presidente do Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA

Ediluce do Socorro Leôncio Tostes Malcher

Chefe do Centro de Plantas Medicinais e Produtos Naturais - CPMPN

Adelina do Socorro Serrão Belém

Coordenação Editorial e Normalização da Obra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Divisão de Informação e Documentação - DIDOC/IEPA

Farmácia da Terra: plantas medicinais e alimentícias. – 2. ed. rev. e ampl. –

Amapá: Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do
Amapá - IEPA, 2005.

142 p.: il.; 21 x 26cm.

ISBN 85-87794-07-8

1. Plantas Medicinais. 2. Cultivo. 3. Fitoterapia. 4. Conhecimento
Tradicional.

CDD (22. ed.) - 615.321

Adelina do S. S. Belém - Bibliotecária -CRB₂ -985

Índice para catálogo sistemático

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1. Conhecimento tradicional | - 344.046 |
| 2. Cultivo | - 633.88 |
| 3. Fitoterapia | - 615.312 |
| 4. Plantas medicinais | - 581.634 |

AGRADECIMENTOS

Aos mateiros, raizeiros, pajés, parteiras, comunidades tradicionais, enfim, a todos que trabalham com plantas medicinais e nos ensinam sobre seus usos na produção de remédios e alimentos.

"E seus frutos servirão de sustento e as suas folhas de remédios". (Ezequiel 47,12)

SUMÁRIO

- PREFÁCIO ■ 11
- APRESENTAÇÃO ■ 13
- COMO E ONDE PLANTAR A FARMÁCIA DA TERRA ■ 14
- COLHEITA, LAVAGEM, SECAGEM E ARMAZENAGEM DAS PLANTAS MEDICINAIS ■ 19
- FORMAS DE REMÉDIOS CASEIROS FEITOS DE PLANTAS MEDICINAIS ■ 23
- MEDIDAS APROXIMADAS DE PLANTAS SECAS E TRITURADAS ■ 29
- DOENÇAS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS ■ 30
- DOENÇAS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO ■ 30
 - GRIPES E RESFRIADOS ■ 30
 - TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS ■ 31
 - CARUCAÁ ■ 31
 - JAPANA ■ 32
 - SABUGUEIRO ■ 33
 - HORTELÃ-MENTA ■ 34
 - SINUSITE ■ 35
 - MANJERONA ■ 36
 - AMIGDALITE ■ 37
 - FARINGITE ■ 38
 - TRATAMENTO DE AMIGDALITE E FARINGITE ■ 39
 - ERYA-DE-JABUTI ■ 39
 - HORTELÃ-GRANDE ■ 40
 - BRONQUITE ■ 41
 - ASMA ■ 42
 - TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA ■ 43
 - ALGODÃO ■ 43
 - HORTELÃ-VICK ■ 44
 - JUCÁ ■ 45
 - MASTRUZ ■ 46
 - URUCUM ■ 47

DOENÇAS DO SISTEMA DIGESTIVO ■ 49
DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO, GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA ■ 49

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO ■ 50
ANADOR ■ 50
BOLDINHO ■ 51
BOLDO-AFRICANO ■ 52

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO ■ 53
ARTEMÍSIA OU LOSNA ■ 53
ERVA-CIDREIRA ■ 54

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO FÍGADO ■ 55
SACACA ■ 55
ANADOR ■ 50

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA ■ 56
PIRARUCU ■ 56
SUCURIJU ■ 57

AMEBÍASE ■ 58
GIARDÍASE ■ 59

TRATAMENTO DE AMEBÍASE E GIARDÍASE ■ 60
HORTELÃZINHO ■ 60
MARUPAZINHO ■ 61

DIARRÉIA ■ 62

TRATAMENTO DE DIARRÉIA ■ 63
AMOR-CRESCIDO ■ 63
ELIXIR-PAREGÓRICO ■ 64

PRISÃO DE VENTRE ■ 65

TRATAMENTO DA PRISÃO DE VENTRE ■ 66
MALVARISCO ■ 66

ANEMIA ■ 67

TRATAMENTO DE ANEMIA ■ 68
PARIRI ■ 68

SUMÁRIO

INFECÇÃO URINÁRIA ■ 70

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA ■ 71

- ALFAVACA ■ 71
- CAPIM-MARINHO ■ 72
- CANARANA ■ 73
- MANJERICÃO ■ 74
- QUEBRA-PEDRA ■ 75
- SOLIDÔNIA ■ 76

INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS ■ 77

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS ■ 78

- ALECRIM ■ 78
- ESTORAQUE ■ 79
- MUCURA-CAÁ ■ 80

DOENÇAS DA PELE ■ 82

SARNA/ESCABIOSE (CURUBA) ■ 82

IMPIGEM ■ 82

PANO BRANCO ■ 83

IMPETIGO ■ 83

TUMOR OU FURÚNCULO ■ 83

CASPA ■ 84

ERISPELA ■ 84

PIOLHO ■ 84

TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE ■ 85

- ARRUDA ■ 85
- BABOSA ■ 86
- MELÃO-DE-SÃO-CAETANO ■ 87

DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO ■ 90

ALIMENTAÇÃO DIÁRIA ADEQUADA ■ 91

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS ■ 94

- ABACATE ■ 94
- ABACAXI ■ 94
- ABIU ■ 95
- AÇAI ■ 96
- ACEROLA ■ 97
- BACURI ■ 97
- BANANA ■ 98

SUMÁRIO

BIRIBÁ	■ 99
BURITI	■ 99
CAJU	■ 100
CARAMBOLA	■ 101
CASTANHA-DO-BRASIL	■ 102
COCO	■ 103
CUPUAÇU	■ 103
GOIABA	■ 104
JACA	■ 104
LARANJA-AMARGA	■ 105
LIMÃO	■ 105
MAMÃO	■ 106
MANGA	■ 107
MARACUJÁ	■ 107
MELANCIA	■ 108
MURUCI	■ 108
PUPUNHA	■ 109
TAPEREBÁ	■ 109
ABÓBORA	■ 111
AGRIÃO-DO-PARÁ	■ 112
ALFACE	■ 112
BATATA-DOCE	■ 113
CARIRU	■ 113
CHICÓRIA	■ 114
COENTRO	■ 114
COUVE	■ 115
ERYA-DE-JABUTI	■ 116
FEIJÃO-VERDE	■ 116
JAMBU	■ 117
MANDIOCA	■ 118
MAXIXE-PERUANO	■ 119
MILHO-VERDE	■ 120
PEPINO	■ 120
QUIABO	■ 121
SALSA	■ 121
TOMATE	■ 122
VINAGREIRA	■ 123

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ■ 124

CUIDADOS COM A ÁGUA DE BEBER ■ 125

CUIDADOS COM A HIGIENE ■ 125

DICAS DE COMO APROVEITAR MELHOR AS FRUTAS E HORTALIÇAS ■ 128

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS ■ 140



Lucá (Caesalpinia ferrea Mart.)

PREFÁCIO

Um dos traços mais marcantes da cultura amazônica é o uso de plantas para a cura dos mais diversos tipos de doenças. O fácil acesso e o baixo custo aliado à eficiência no tratamento de várias enfermidades são fatores que valorizam a medicina popular, garantindo procura constante por produtos à base de plantas medicinais.

Esse conhecimento tradicional e a riqueza em plantas com poderes curativos da nossa floresta há muito chama a atenção de técnicos, cientistas e pesquisadores e não poderia estar de fora das políticas públicas de saúde. Por isso o Governo do Estado mantém vários projetos como a "Farmácia da Terra" que é desenvolvido pelo Centro de Plantas Medicinais e Produtos Naturais (CPMN) do Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá (IEPA).

Esse projeto vem demonstrando ao longo de sua execução que é possível associar a esse conhecimento tradicional novas tecnologias e conhecimento especializado, de modo a oferecer maior qualidade a produção dessas matérias primas, e ao mesmo tempo garantindo maior oferta de produtos a baixo custo, contribuindo decisivamente para que a camada mais pobre da população tenha acesso à saúde através de uma gama de remédios fisioterápicos seguros e eficazes.

Em resumo, é um esforço técnico importantíssimo em contribuição às ações de saúde pública num Estado que por sua integridade ambiental estabeleceu como diretriz de governo a valorização da biodiversidade especialmente voltada para o desenvolvimento regional.

Por outro lado, os estudos especializados do IEPA comungam com os anseios do nosso povo em ver cada vez mais valorizadas as comunidades tradicionais, que reconhecidamente desempenham um papel fundamental na conservação e memória viva dos costumes e tradições.

O Governo do Amapá reconhece essa importância através dos programas que garantem o apoio e o incentivo à pesquisa no Estado. Os frutos desta política vem sendo colhidos com o impacto positivo na área social, cultural e econômica do Estado. A continuidade da execução desse projeto faz parte desta estratégia, além de ser um compromisso assumido e mantido pelo governador Waldez Góes.



Melão-de-são-caetano (*Momordica charantia* L.)

APRESENTAÇÃO

"Para as cólicas do nenê o melhor remédio é um chazinho de hortelã". Este típico conselho de avó mostra que, na maioria das vezes, não é preciso recorrer a farmácias ou médicos para tratar resfriados, dores de cabeça ou mesmo curar pequenos processos inflamatórios.

Partindo deste princípio, a equipe do Centro de Plantas Medicinais e Produtos Naturais do IEPA elaborou o projeto "Farmácia da Terra", que busca manter vivos os conselhos dos nossos antepassados, e ainda trazer uma alternativa barata e eficiente às populações carentes do Estado do Amapá e do Brasil.

A tradição de aconselhar qual a melhor planta para a cura das doenças é muita antiga. Esta prática estimulou a produção, em laboratórios, de remédios sintéticos que curam doenças do mesmo modo que as plantas curam, mas que, muitas vezes, facilitam o aparecimento de novas doenças.

O Projeto "Farmácia da Terra" objetiva melhorar a saúde pública valorizando o uso de plantas medicinais, estimulando as pessoas a resgatar conhecimentos milenares que podem estar nos seus próprios quintais, plantados em hortas ou em vasos como meros objetos de decoração.

A equipe do IEPA agradece às comunidades tradicionais do Amapá, seus raizeiros, parteiras, pajés, dentre outros, que nos ensinam sobre os remédios feitos de plantas. Nós buscamos incorporar, da forma mais adequada possível, conhecimentos científicos para, juntos, cuidarmos melhor da saúde de todos.

Equipe Técnica do Projeto Farmácia da Terra

COMO E ONDE PLANTAR A FARMÁCIA DA TERRA

Na Amazônia, é possível plantar a maioria das ervas medicinais em qualquer época do ano. As plantas medicinais podem ser plantadas em canteiros, vasilhas ou vasos. A distância de uma planta para a outra depende do que vai ser plantado.

Plante em local de fácil acesso, no quintal da sua casa, no jardim, em jardineiras, em vasos grandes, caixotes de madeira, bacias, latas, caixas d'água vazias, fundos de canoa, etc. Pode-se plantar em qualquer local ou recipiente que tenha, pelo menos, 1 palmo ou 20cm de profundidade de terra. Deve estar localizado próximo d'água e receber luz o dia todo. Nunca plante em solos muito úmidos, utilize preferencialmente locais planos e com boa drenagem.

Exemplos de ervas medicinais e formas de plantio:

arbustos: sabugueiro, boldo.

árvores: pata de vaca, canela.

As árvores de sacaca devem ser plantadas a dois metros e meio (2,5m) uma das outras. Já as mudas de boldo-africano preferem uma distância de um metro e meio entre elas.

VASILHAS

As vasilhas devem ter furos na parte de baixo, coloque ainda cacos de telha ou pedregulhos que permitem a drenagem do excesso de água. No plantio, procure obter terra limpa, sem cacos de vidro, pedras ou plásticos.

COMO PREPARAR OS CANTEIROS

O canteiro é o local definitivo onde se plantam mudas provenientes de sementeiras, de sacos de mudas, que podem ainda receber sementes coletadas diretamente de algumas plantas.

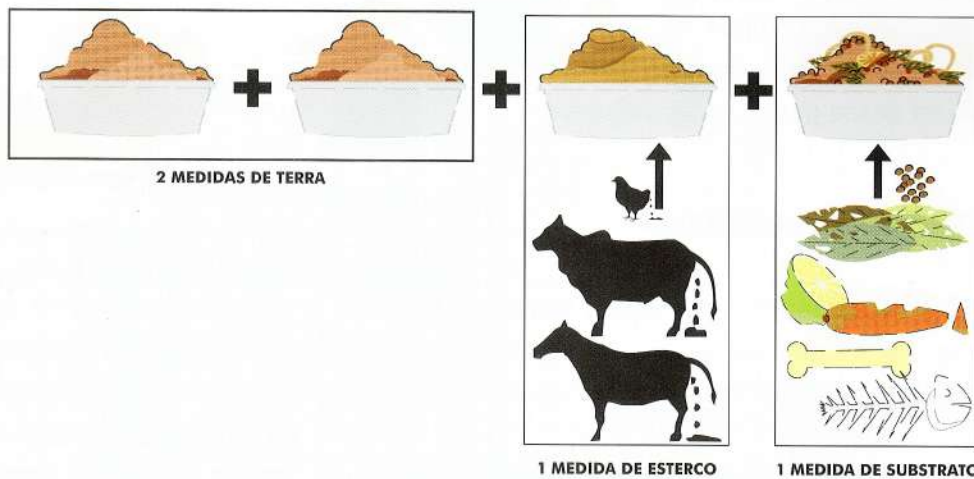
O tamanho dos canteiros depende do número de plantas e do tamanho da área disponível. Um bom canteiro pode ser construído com 1 metro de largura, 1 palmo (20cm) de altura e a distância entre eles de, aproximadamente, 2 a 3 palmos.

Para instalar os canteiros escolha o local e limpe-o bem cortando o mato, capinando e retirando entulhos. Erguidas as bordas dos canteiros de madeira ou alvenaria, estes podem ser enchidos com terra preparada com adubo e substrato.

SOLO E ADUBAÇÃO

O solo dos canteiros deve ser areno-argiloso ou arenoso. Deve-se adubar na proporção de duas medidas de terra (solo), uma medida de esterco curtido (boi, cavalo, galinha etc.) e uma de substrato (caroço de açaí, serragem, palha de arroz-podre, etc.). Misturar bem e preparar o canteiro. A adubação deve ser feita a cada 3 meses sempre com adubos orgânicos.

Exemplo de adubo orgânico: esterco de bovinos, suínos, caprinos, aves, e também caroço de açaí envelhecido, folhas podres, etc.



IRRIGAÇÃO (ÁGUA PARA AS PLANTAS)

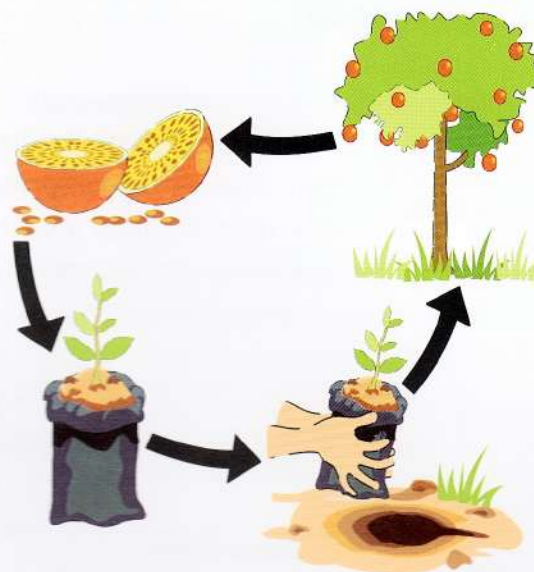
Cada planta apresenta uma necessidade específica de água. É indispensável conhecer essa característica para garantir seu desenvolvimento saudável. Como regra geral, procure regar apenas o suficiente para o solo permanecer úmido, mas nunca encharcado.

COMO PREPARAR AS MUDAS

POR SEMENTE

É quando usamos sementes coletadas das plantas. Esse é o método mais conhecido.

Exemplo: para plantar o jucá devemos coletar as sementes que sobram quando quebramos as favas para preparo do remédio. Em seguida, coloque as sementes em recipientes com terra. Quando atingir 40cm de altura passe para o local definitivo.



COMO FAZER UMA SEMENTEIRA

Na construção da sementeira, devemos seguir as mesmas orientações usadas na construção dos canteiros. Após sua construção devemos fazer uma cobertura que servirá de proteção para as sementes, que pode ser feita com folhas de coqueiro, buriti, açai, bananeira, etc.

Podemos ainda usar caixas de madeira, latas de boca larga, pneus usados ou mesmo vasilhas plásticas, desde que tenham pelo menos 20cm de altura. Molhe a sementeira, se possível com regador, 1 vez ao dia ou quando houver necessidade.

TRANSPLANTE

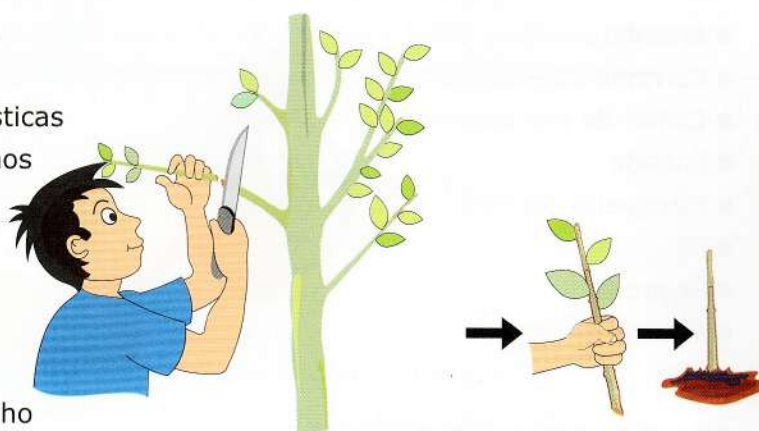
O transplante é a passagem das mudas da **sementeira** ou vasilhame para os canteiros ou covas.

As sementeiras oferecem as melhores condições para o crescimento das plantas enquanto pequenas.

As sementes vão germinar (grelar) na sementeira. Espere que as novas plantinhas cresçam e quando estiverem com mais ou menos cinco dedos de altura estará na hora de fazer o transplante que deve ser feito, preferencialmente, no período da tarde. Devemos escolher plantinhas saudáveis, com melhor aparência, desprezando as mais frágeis ou doentes.

POR ESTAQUIA

É quando retiramos um pedaço da planta mãe para fazer novas mudas. A vantagem da estaquia é que reproduzimos as mesmas características da planta mãe. É como se pudéssemos retirar um pedaço do nosso corpo, que plantando nasceria uma pessoa igualzinha a nós.

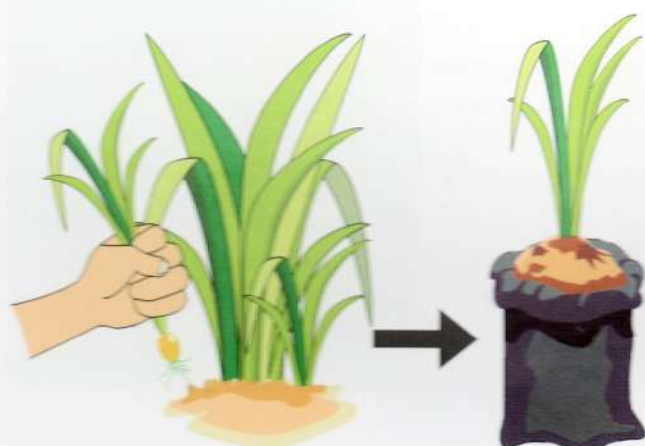
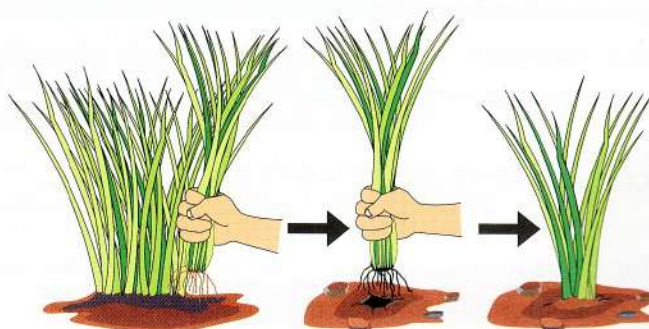


Exemplo: para plantar o boldo ou o sabugueiro basta retirar um galho maduro e enterrar em um saco de muda ou vasilha com terra. Prefira ramos laterais com 1 palmo (20cm) de tamanho, sem flores. Olhe se não há sinal de pragas ou doenças.

POR TOUCEIRAS

É quando preparamos mudas com as plantinhas que crescem junto da planta-mãe.

Exemplo: para plantar o capim-marinho basta arrancar a touceira com as raízes, separar os filhos e plantar cada um deles em sacos de mudas ou vasilhas com terra.

**POR BULBOS OU BATATINHAS**

É quando usamos as batatas coletadas nas raízes das plantas para produzir novas mudas.

Exemplo: para plantar o marupazinho é só remover a terra da raiz da planta-mãe com cuidado e retirar as batatinhas. Cada uma delas deve ser colocada em sacos plásticos ou vasilhas com terra.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS

- Ancinho
- Carrinho de mão
- Colher de transplante
- Enxada
- Mangueira plástica
- Pá
- Regador
- Tesoura



COMO FAZER A MANUTENÇÃO

O principal trabalho de manutenção do canteiro é a escarificação (revirar a terra) periódica do solo, que auxilia na aeração (oxigenação) das raízes das plantas e elimina ervas daninhas.

Outra prática importante é substituir as plantas doentes por outras saudáveis. Devem ser feitas podas regularmente eliminando, com uma tesoura apropriada, brotos ou ramos indesejáveis que estiverem secos ou doentes. Faça adubação orgânica a cada 4 meses em forma de cobertura ao redor da planta.

COMO CONTROLAR PRAGAS E DOENÇAS

Ter cuidado no controle de **pragas e doenças**..... é fundamental, pois um descuido pode ser fatal e acabar com todo o trabalho. As pragas mais comuns são: gafanhotos, lesmas, lagartas, pulgões e cochonilhas. Se você fizer inspeções periódicas nas plantas poderá detectar a presença de pragas antes que elas se alastrem. Se houver poucas pragas basta retirá-las manualmente com um cotonete umedecido em água morna ou álcool.

PRAGAS: São parasitas que, em alguns casos, pode-se enxergar a olho nu. Exemplo: cochonilhas, ácaros, pulgões, lagartas, etc.

DOENÇAS: Não conseguimos ver quem causa a doença, somente o prejuízo na planta. Exemplo: ferrugem, podridão, etc.

PRODUTOS PARA O CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS

É preferível usar produtos biológicos que não agredem a planta e o meio ambiente. Produtos químicos são tóxicos e podem trazer danos à saúde se não forem bem aplicados.

CALDO DE FUMO

- Corte 100 gramas ou 20cm de fumo de corda.
- Ferva em 1 litro d'água por 30 minutos.
- Deixe esfriar e passe em um coador.
- Acrescente igual quantidade de água e use dia sim dia não até a completa eliminação das pragas.
- Espere 48 horas para ingerir as plantas tratadas com este inseticida.
- Pulverizando semanalmente dificilmente você verá surgir pragas.

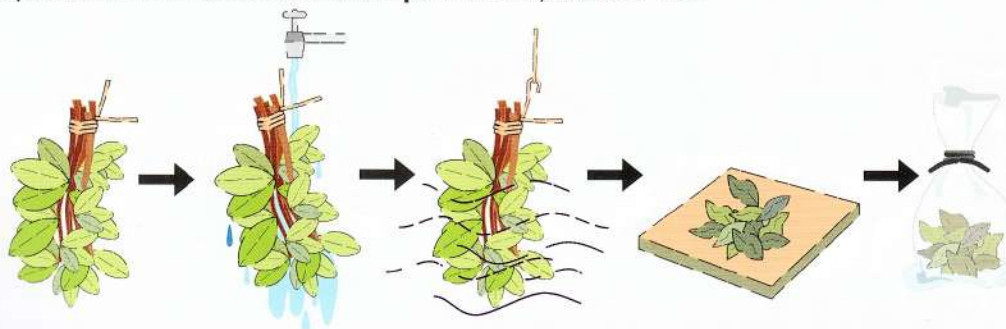
CALDO DE FUMO COM SABÃO

- Pique 100 gramas de sabão em barra ou 1 barra de sabão pequena.
- Ferva em 1 litro de água até derreter.
- Misture a mesma quantidade de calda de fumo e passe em um coador.
- Pulverizado semanalmente sobre as plantas afetadas, mostra-se excelente para combater cochonilhas.
- Espere 48 horas para ingerir as plantas tratadas com este inseticida.

COLHEITA, LAVAGEM, SECAGEM E ARMAZENAGEM DAS PLANTAS MEDICINAIS

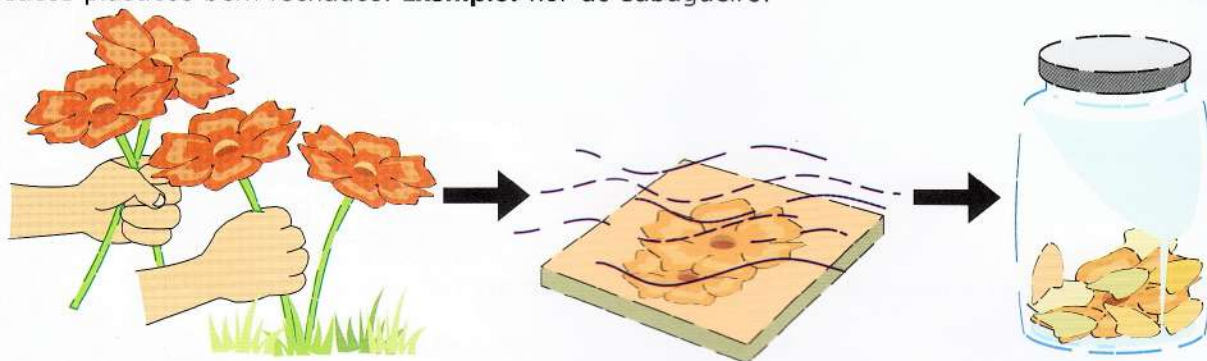
FOLHAS

Deve-se colher folhas maduras, limpas, livres de doenças e pragas. Lavar em água corrente e secar em lugar ventilado e à sombra. Depois de secas, armazenar em frascos limpos de vidro ou sacos plásticos bem fechados. **Exemplo:** boldo, sacaca etc.



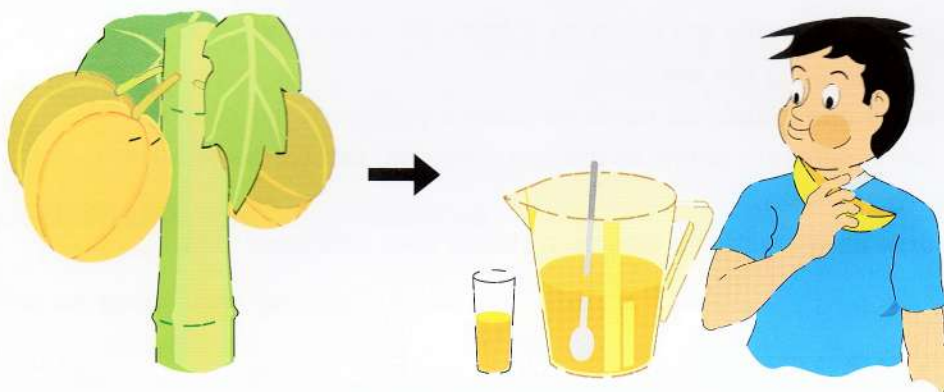
FLORES

Deve-se colher flores totalmente formadas, livres de doenças e pragas. Secar em lugar ventilado e à sombra, sempre penduradas. Depois de secas, armazenar em frascos limpos de vidro ou sacos plásticos bem fechados. **Exemplo:** flor do sabugueiro.



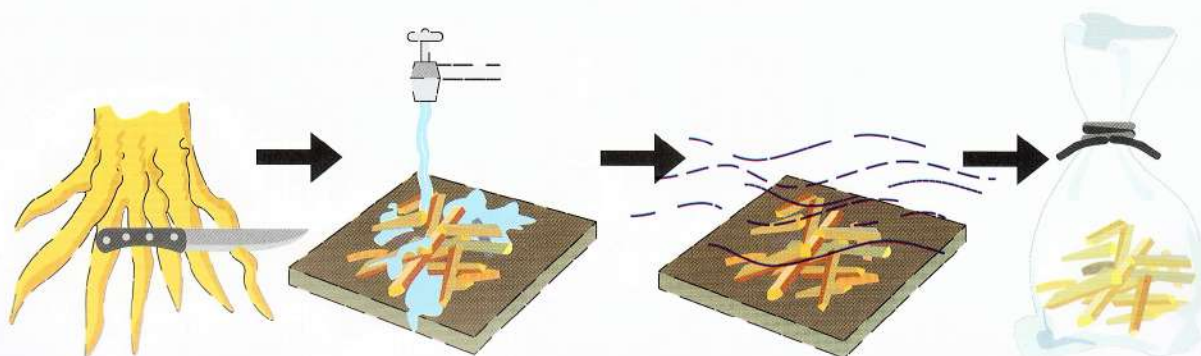
FRUTOS

Coletar frutos maduros e sadios. Pode-se fazer sumos, sucos, chás e também usá-los *in natura* para alimentação. **Exemplo:** abacate, mamão, carambola.



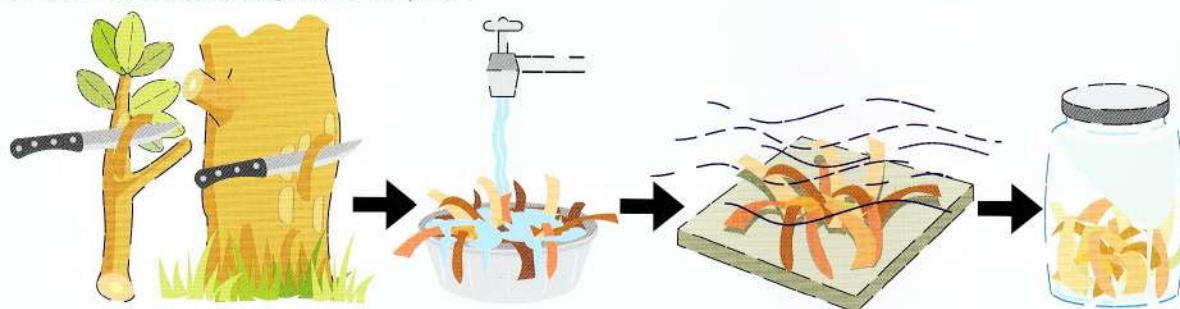
RAÍZES

Pode-se usar parte ou toda a raiz, dependendo do caso. Lavar em água corrente e colocar para secar à sombra, armazenando em local limpo. **Exemplo:** raiz da urtiga, muirapuama etc.



CASCAS

Retirar a casca do tronco ou dos galhos das árvores e limpar bem, usando sua parte mais externa. Sempre tenha o cuidado de não tirar mais do que 2/3 do diâmetro do tronco, ou seja, mais da metade. Se cortar um galho cuide para não prejudicar a planta. As cascas devem ser bem lavadas com água corrente e colocadas para secar. Depois de secas, armazenar em frascos limpos de vidro ou sacos plásticos bem fechados. **Exemplo:** anauerá ou anuerá, sucuúba, jacareúba, etc.

**LEITES**

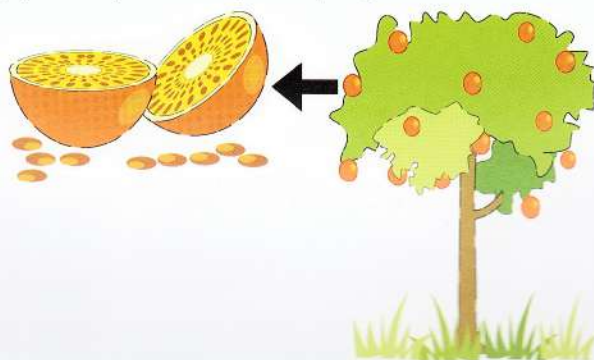
Para colher o leite da árvore, dê um corte no tronco e coloque uma caneca na sua extremidade. Recolha o leite e misture com um pouco de álcool em um vidro limpo e bem fechado.

Exemplo: leite do amapá, leite da sucuúba, leite do mururé-pajé.

SEMENTES

As coletas de sementes podem ser feitas diretamente nas plantas ou no solo, embaixo das árvores. As sementes servem para extração de óleos, para o preparo de chás, xaropes, etc. Depois de secas, armazenar em frascos limpos de vidro ou sacos plásticos bem fechados.

Exemplo: andiroba, pracaxi, cumaru, sucupira, etc.

**ÓLEOS**

Alguns óleos podem ser coletados diretamente da própria árvore, como o óleo da copaíba. Outros óleos derivam de sementes como o da castanha-do-brasil, da andiroba e do pracaxi. Existem ainda os óleos essenciais que são extraídos por processos de destilação. Alguns óleos, além de curar, servem também como aromatizantes, como o proveniente do capim-marinho ou da canela. Depois de coletados ou extraídos, os óleos devem ser armazenados em vidros escuros bem fechados.

DICAS PARA MANIPULAÇÃO DAS PLANTAS

- Lavar a planta com água limpa.
- Sacudir bem para retirar o excesso de água.
- Deixar secar as plantas antes de guardá-las.
- Secar em local ventilado, à sombra e sem umidade (molhado).
- O local da secagem deve ser protegido de poeira, sol, animais, fumaça, etc.
- O tempo de secagem é o necessário para que a planta fique desidratada ou seca e conserve sua cor natural.
- Não misturar plantas diferentes e nem misturar partes de plantas, como por exemplo: folhas com raiz, flores com frutos e cascas, etc.
- Identificar o nome da planta, a parte utilizada, a data da coleta, onde foi armazenado e quem a coletou.
- O tempo de armazenamento das plantas não deve passar de 1 ano, depois deste período deve-se jogar fora as plantas guardadas.

FORMAS DE REMÉDIOS CASEIROS FEITOS DE PLANTAS MEDICINAIS

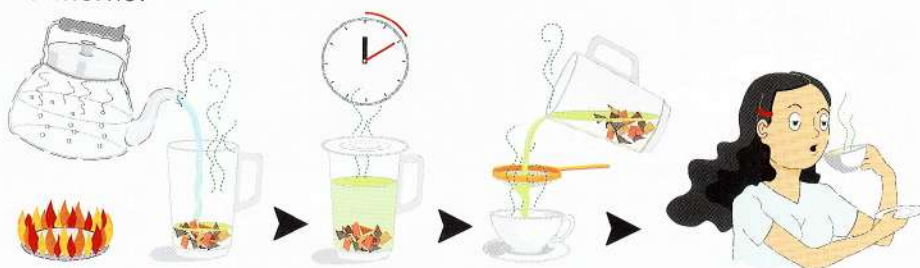
CHÁS

Os chás podem ser preparados de várias maneiras, podendo ser utilizados interna ou externamente.

TIPOS DE CHÁS

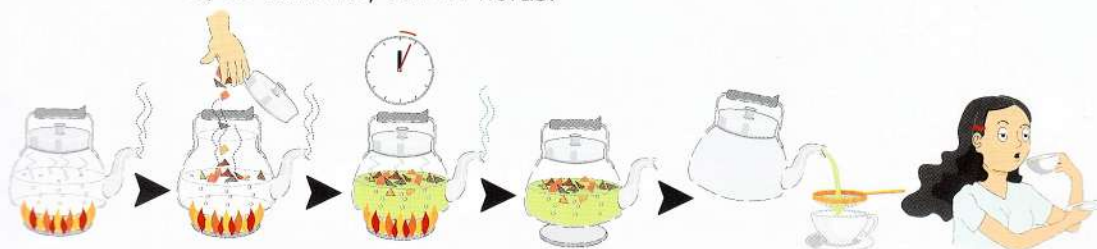
INFUSÃO

É preparado despejando a água fervente sobre a parte da planta picada. Tampar por 5 a 10 minutos e coar. É o método utilizado para as plantas aromáticas. Deve ser tomado, preferencialmente, ainda morno.



TISANA

É o tipo de chá em que se coloca água para ferver. Quando estiver fervendo, acrescentar a parte da planta picada e deixar ferver por mais 5 minutos. Apagar o fogo, permanecer abafado até esfriar. Coar e beber. Esse tipo de chá é feito para as folhas e frutos das plantas não aromáticas. Deve ser consumido, no máximo, em 24 horas.



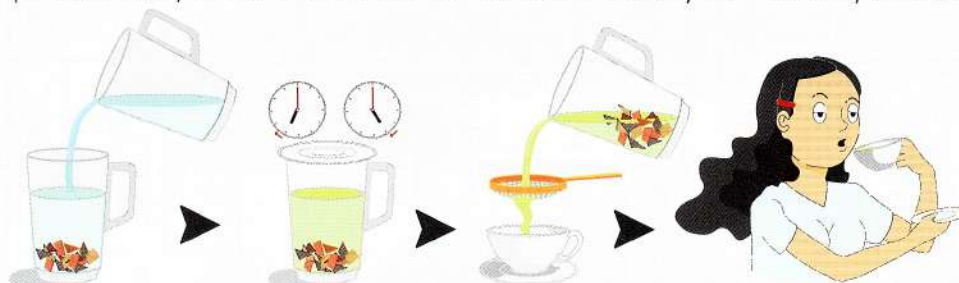
DECOÇÃO OU COZIMENTO

É o tipo de chá em que se coloca a parte da planta a ser usada em água fria. Leva ao fogo e deixa ferver por 15 a 30 minutos, apagar o fogo e deixar abafado até esfriar. Coar e beber. Esse método é utilizado quando se usa partes duras da planta como cascas, raízes e sementes. Deve ser consumido, no máximo, em 24 horas.



MACERAÇÃO OU SERENADO

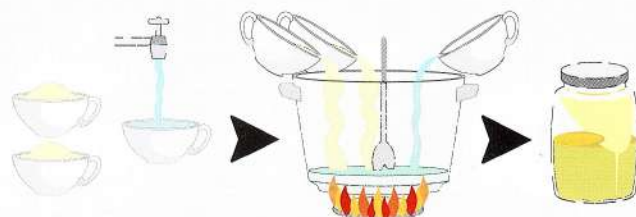
É o tipo de chá em que se coloca a parte da planta desejada de molho na água fria. Folhas, frutos, flores e sementes ficam de molho por 10 a 12 horas, cascas e raízes por 24 horas. Após esse período coar, beber ou banhar-se. Deve ser usado, no máximo, em 18 horas.



LAMBEDOR OU XAROPE CASEIRO

PREPARO DO XAROPE SIMPLES

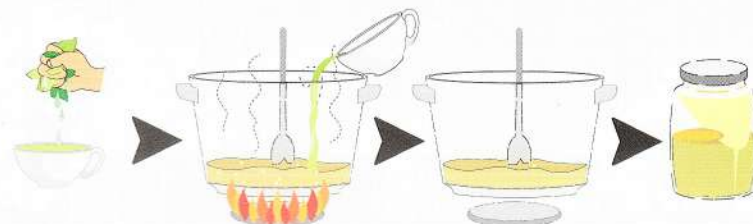
Levar ao fogo 2 xícaras de açúcar para 1 xícara de água. Deixar ferver até derreter mexendo para não embolar até a forma de fio.



PREPARO DO XAROPE DA PLANTA

Para preparar o xarope da planta deve-se misturar 1 medida do preparado da planta (chás, sumo ou tintura) com 1 medida de xarope simples. Pode-se fazer o xarope da planta a partir das tisanas ou decocções. Para cada medida de tisana ou decocção preparada acrescentar 2 xícaras de açúcar quando começar a fervura. Deixar ferver até virar melado. Coar e está pronto para ser tomado.

DICA: O xarope pode ser feito também com mel de abelhas, usando-se 1 medida do chá para 1 medida do mel. Neste caso a mistura não deverá ser levada ao fogo. Por causa do açúcar, o xarope pode fermentar com facilidade. Para evitar que isso aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado e de preferência em geladeira ou local fresco. Usar o preparo por, no máximo, sete dias.



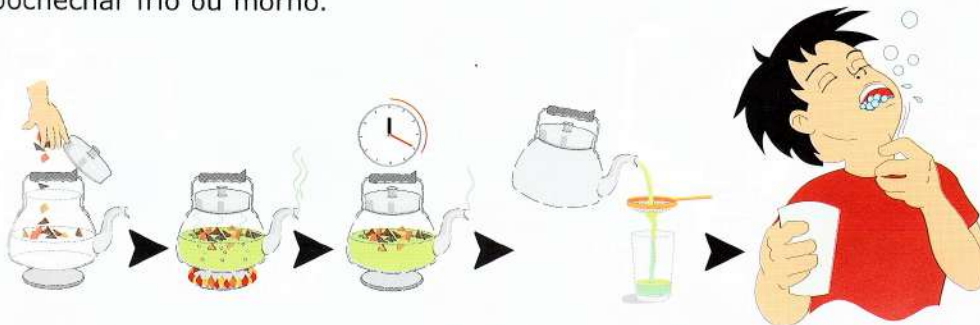
SUCO OU SUMO

É feito de plantas frescas, socando, espremendo ou triturando-as com um pouco de água. Coar e utilizar a dose recomendada.



GARGAREJO OU BOCHECHO

Preparar um chá por infusão, tisana ou decocção. Abafar por 20 minutos. Coar e gargarejar ou bochechar frio ou morno.



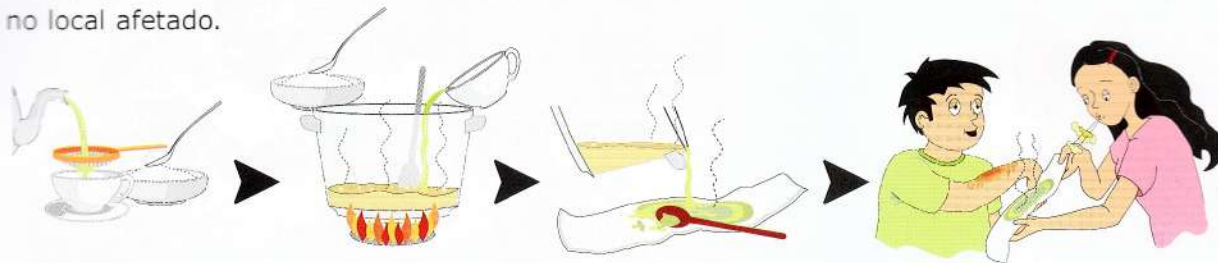
TINTURAS

São preparadas com plantas mais água e álcool. Diluir primeiramente o álcool usando 2 medidas de álcool em 1 medida de água. Acrescentar a planta fresca ou seca. Deixar de molho por 7 dias, balançando 2 vezes ao dia. Depois coar e beber ou passar no local afetado.



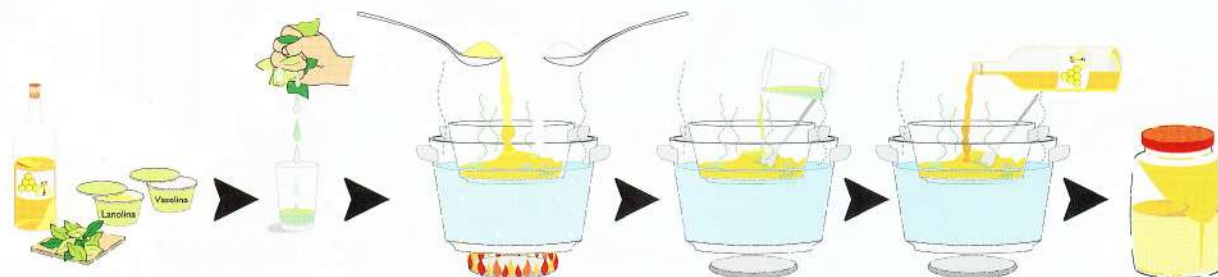
CATAPLASMA

Preparar o chá por infusão ou decocção. Ainda quente, misturar farinha em um vasilhame até ficar papa. Colocar a mistura sobre um pano limpo, observar se não está muito quente e aplicar no local afetado.



UNGÜENTO

Usar lanolina e vaselina sólida como base. 1 medida de lanolina ou vaselina + 1 medida de sumo, ou tintura, ou chá ou óleo das plantas. Derreter primeiro em banho-maria a lanolina ou a vaselina para depois acrescentar os remédios das plantas. A gordura animal também é excelente base de unguento e o preparo segue o mesmo procedimento usado com a vaselina ou a lanolina. Pode-se acrescentar um pouco de mel de abelha ou calda de açúcar para formar um unguento mais espesso.



ÓLEO MEDICINAL

São preparações nas quais os óleos vegetais (soja, girassol, algodão, copaíba, etc.) ou azeite (andiroba, pracaxi, etc.) são as bases do remédio. A eles são acrescentados o sumo, a tintura ou o chá da planta para serem usados em baques, contusões ou hematomas.



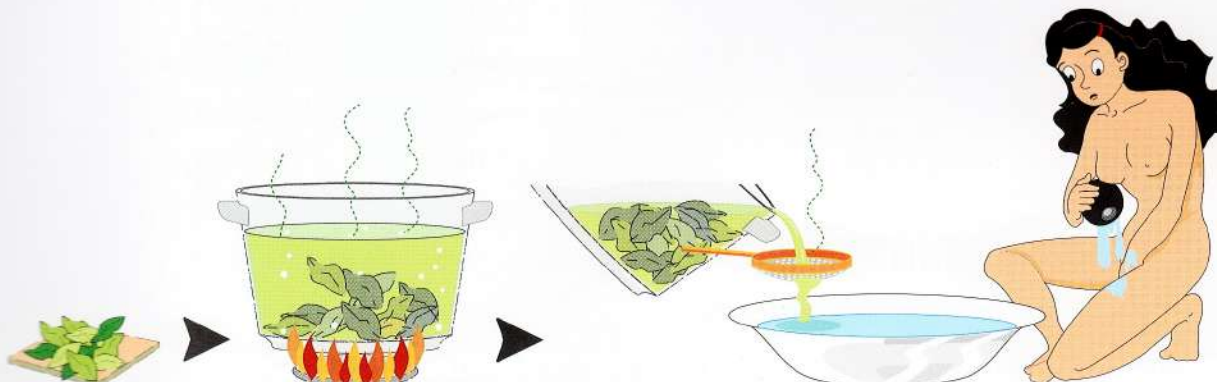
BANHOS

Os banhos podem ser quentes ou frios. Pode ser no corpo inteiro, apenas no tronco ou só na cabeça. Prepara-se por infusão, tisana ou decocção. Deixar abafado por 5 a 10 minutos, depois coar. Se preferir, misturar mais um pouco de água para banhar-se.



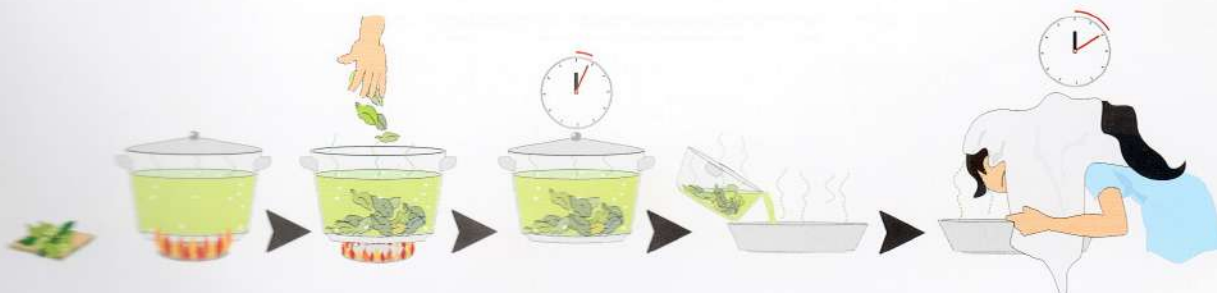
ASSEIOS

Preparar o chá da planta, por infusão, tisana ou decocção, esperar esfriar, coar e fazer o asseio.



INALAÇÃO

Preparar o chá da(s) planta(s) por infusão. Deixar abafado por 5 minutos. Destampar a vasilha, cheirar o vapor durante 5 a 10 minutos. Esta preparação exige muito cuidado, pois há sérios riscos de queimaduras.



RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE PLANTAS MEDICINAIS

- Lavar bem a parte da planta a ser usada, em água limpa e corrente, observando se não há bichos ou partes estragadas.
- A planta verde pesa mais que a seca, portanto, há diferenças entre as quantidade coletadas e as utilizadas.
- Fazer os chás de qualquer parte da planta em vasilha de esmalte, barro, vidro ou porcelana.
- Os chás por infusão ou sumos devem ser feitos e consumidos no mesmo dia. Guardados de um dia para o outro, perdem o valor de tratamento.
- Os remédios de plantas não devem ser consumidos "como água". Devem ser tomados na dose e horário certos, por tempo determinado. Se exagerar na dose podem fazer mal à saúde.
- Utilizar plantas sem conhecê-las é perigoso para a saúde.
- Não substituir remédios químicos por remédios de plantas sem a devida orientação.
- Nunca misture plantas sem a orientação de um profissional de saúde que tenha conhecimento de plantas.
- O tempo de tratamento com plantas medicinais varia de acordo com a doença e com o organismo da pessoa.
- Caso não consiga os resultados esperados com os remédios das plantas ou sinta algum efeito indesejável, procure o serviço de saúde pública da sua região.

MEDIDAS APROXIMADAS DE PLANTAS SECAS E TRITURADAS



**1 Copo de vidro comum
(americano)**

200ml



1 Xícara de chá

150ml



1 Xícara de café

50ml



1 Colher de sopa
Folha seca e triturada
Flor
Raiz seca e triturada

90 gotas
4,5g
3,0g
10g



1 Colher de sobremesa
Flor
Folha seca e triturada
Raiz seca e triturada

40 gotas
1,0g
2,0g
5,0g



1 Colher de chá
Folha seca e triturada

20 gotas
2 a 3g



1 Colher de café
Fruto

10 gotas
1,0g

DOENÇAS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

DOENÇAS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO

GRIPES E RESFRIADOS

O QUE SÃO ESSAS DOENÇAS?

- São estados de mal-estar geral que atingem principalmente as vias respiratórias.

QUAL A SUA CAUSA?

- É causada por um micróbio chamado vírus.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor no corpo
- Indisposição
- Nariz entupido ou escorrendo
- Às vezes febre, dor de cabeça e na garganta
- Tosse



SE NÃO TRATAR...

- A pessoa pode ter infecções mais perigosas para saúde como: **sinusite, amigdalite, bronquite, asma e outras.**
- Pode ser necessário internar para tratar outras doenças mais complexas ou infecções devido à gripe.

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

CARUCAÁ



NOME CIENTÍFICO: *Cordia multispicata* Cham.

OUTROS NOMES POPULARES: não consta

FAMÍLIA: Boraginaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

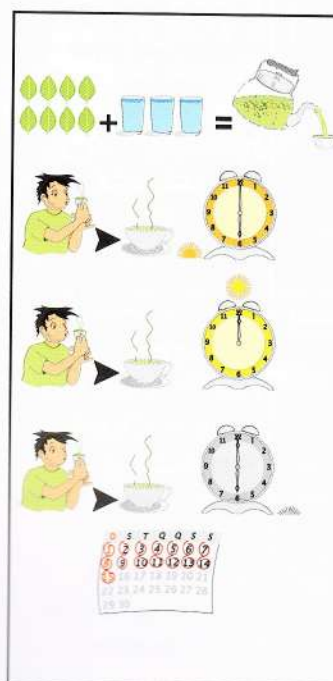
É uma espécie que nasce espontaneamente em solos úmidos da Amazônia, tornando-se um arbusto com altura média de 1,5m, bastante ramificado com folhas em forma de elipse, de bordas serrilhadas e asperosa ao tato; flores pequenas, em pequenas espigas terminais, esbranquiçado-amareladas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gripes e resfriados o carucaá é também indicado para baques.

COMO USAR**CRIANÇA**

Preparar o lambedor com a tisana de 4 folhas secas ou frescas para 2 copos d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias. O lambedor pode ser composto com sabugueiro, japana e hortelã-menta.

**ADULTO**

Preparar o chá de tisana com 8 folhas frescas ou secas para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 15 dias.

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

JAPANA



NOME CIENTÍFICO: *Eupatorium triplinerve* Veuten

OUTROS NOMES POPULARES: japana-roxa, ijapana, ajapana, erva-santa, erva-de-cobra

FAMÍLIA: Asteraceae (Compositae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva delicada de caule ereto e coloração ferruginosa com pelos esbranquiçados. As folhas são opostas em forma de ponta de lança. As flores apresentam coloração azul, reunidas em um ou mais ramos pequenos, na ponta da planta. O fruto é alongado, estriado e pequeno. É conhecida em toda a região Amazônica pelo nome de japana.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gripes e resfriados a japana é também indicada para diarreias, cicatrizante de feridas e sinusite.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar o lambedor com a infusão de 4 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias. O lambedor pode ser composto com carucaá, sabugueiro e hortelã-menta.

ADULTO
Preparar a infusão com 6 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 7 dias.

INALAÇÃO
Usar 4 folhas para 3 copos d'água. Preparar a infusão. Inalar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.

BANHO
Usar 10 folhas para 1 litro d'água. Adicionar outras plantas aromáticas, se preferir. Preparar o chá por infusão acrescentar mais água. Banhar 2 vezes ao dia.

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

SABUGUEIRO

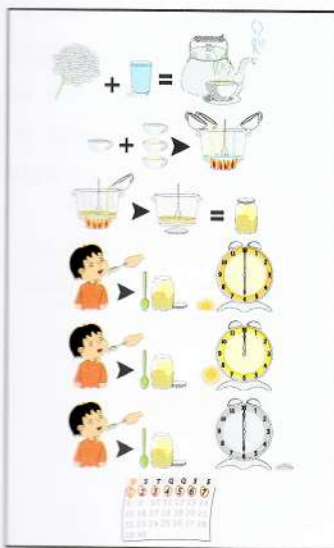


NOME CIENTÍFICO: *Sambucus nigra* L.

OUTROS NOMES POPULARES: sabugueiro maior.

FAMÍLIA: Caprifoliaceae.

COMO USAR

**CRIANÇA**

Preparar o lambedor com a infusão de 1 ramo de flores frescas ou secas, para 1 copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 7 dias. O lambedor pode ser composto com carucaá, japana e hortelã-menta.

**INALAÇÃO**

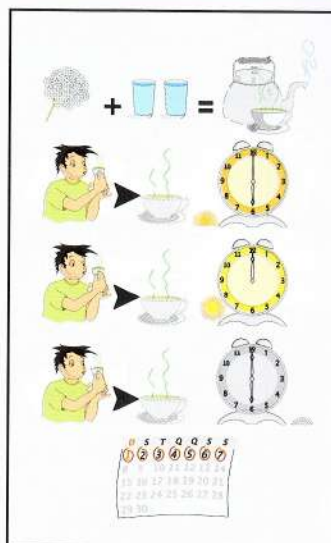
Usar 2 ramos de flores frescas ou secas para 3 copos d'água. Preparar a infusão. Inalar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

É um grande arbusto ou um arvoreto de 3 a 4m de altura, copa irregular e bastante ramificada. Tronco tortuoso de casca com pequenas rachaduras naturais. As folhas pequenas (folíolos) são levemente serradas. Os frutos são pequenos, arredondados e de coloração roxo-escuro quando maduros. As flores são pequenas, dispostas em ramos, brancas e cheiro agradável.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gripes e resfriados, o sabugueiro também ajuda a expulsar catapora e o sarampo do organismo. A casca é utilizada para artrite e a entrecasca é indicada para doenças da bexiga e para diminuir o ácido úrico.

**ADULTO**

Preparar a infusão com 1 ramo de flores frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 7 dias.

**BANHO**

Usar 2 ramos de flores frescas ou secas para 1 litro d'água. Adicionar outras plantas aromáticas, se preferir. Preparar o chá por infusão, acrescentar mais água. Banhar 2 vezes ao dia.

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

HORTELÃ-MENTA



NOME CIENTIFICO: *Menta arvensis* var. *piperacens* Holmes

OUTROS NOMES POPULARES: hortelã-japonesa, menta, hortelã-pimenta

FAMILIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Pequena erva que cresce até 60cm, cultivada em todo o mundo o ano inteiro. Tem cheiro forte, penetrante e refrescante. As folhas são ovais, levemente denteadas. As flores são brancas e reunidas na parte final da planta.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gripes e resfriados o hortelã-menta é indicado para tratamento de problemas do estômago e fígado e contra vômito.

COMO USAR

CRIANÇA

Preparar o lambedor com o sumo de 5 folhas frescas ou infusão de 5 folhas secas, para 1 copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 7 dias. O lambedor pode ser composto com o carucaá, japana e sabugueiro.

ADULTO

Preparar a infusão com 10 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 7 dias.

INALAÇÃO

Usar 6 a 10 folhas frescas ou secas para 3 copos d'água. Preparar a infusão. Inalar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.

SINUSITE

O QUE É ESSA DOENÇA?

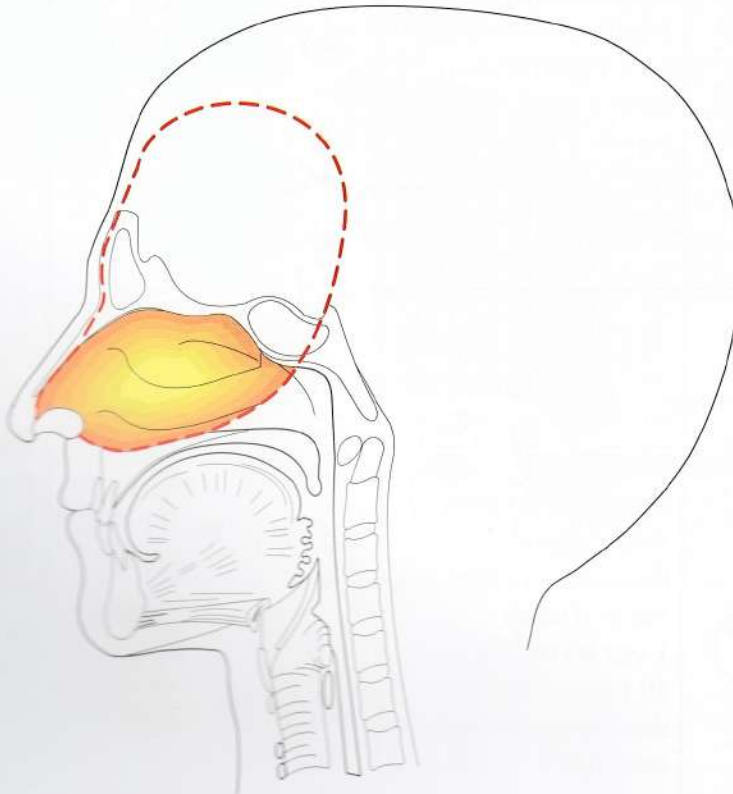
- É uma inflamação aguda ou crônica das cavidades que existem nos ossos do rosto (seios da face) e que se comunicam com os ossos do nariz.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Gripe repetida acompanhada de inflamação no ouvido, nariz e garganta
- Entupimento nasal em razão do osso do nariz ser torto. (desvio de septo nasal)
- Carne crescida dentro do nariz (pólipos)

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor na cabeça e no rosto
- Entupimento do nariz
- Espirros
- Secreção do nariz de cor amarela
- Febre
- Tosse



TRATAMENTO DE SINUSITE

MANJERONA



NOME CIENTÍFICO: *Majorana hortensis* Miller
OUTROS NOMES POPULARES: flor do himeneu
FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva pequena, aromática, pode atingir 30 a 50cm de altura, nasce em qualquer época do ano. O caule possui muitos ramos e suas folhas são pequenas e ovaladas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da sinusite a manjerona é indicada para tratamento de problemas do estômago e intestino, gases e diarréias.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar 1 colher de chá do lambedor com a infusão de 1 galho fresco ou seco com folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia durante 8 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 2 galhos frescos ou secos com folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 10 dias.

INALAÇÃO
Usar 2 galhos para 1 litro d'água. Preparar a infusão. Inalar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.

UNGÜENTO OU ÓLEO MEDICINAL
Fazer o sumo de 2 galhos com folhas, acrescentar 1 colher de sobremesa de gordura ou óleo vegetal ou animal. Passar no nariz e na testa.

AMIGDALITE

O QUE É ESSA DOENÇA?

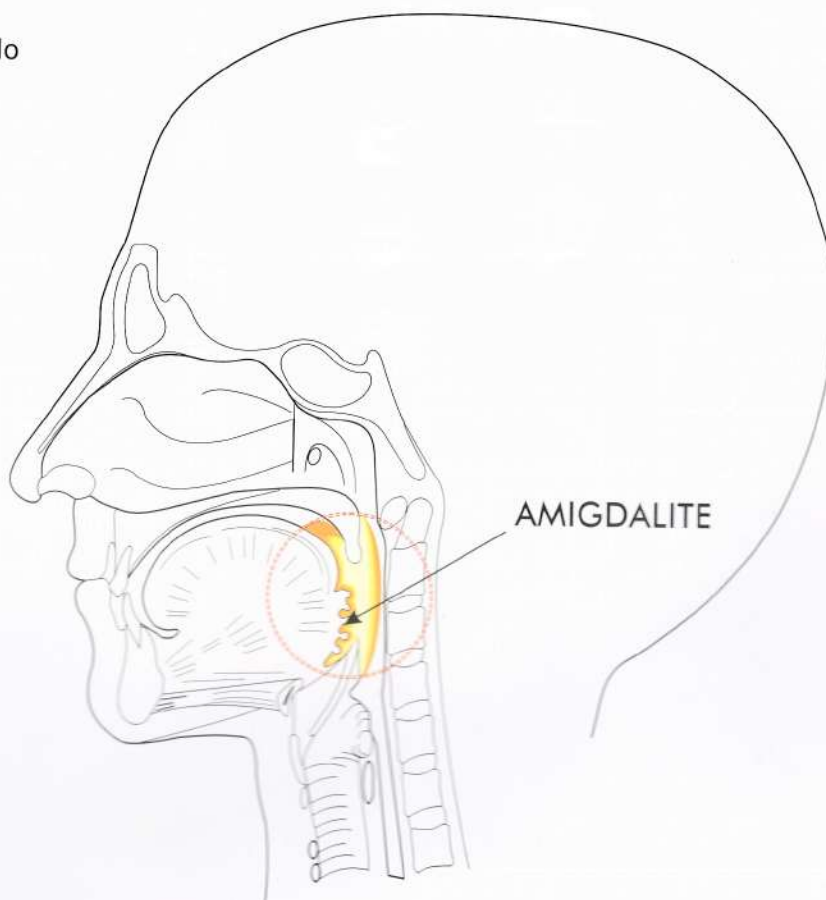
- É a inflamação das amígdalas, glândulas situadas na garganta (duas saliências localizadas no fundo da garganta, uma de cada lado).

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Comidas e bebidas geladas
- Alcoolismo, tabagismo (fumo)
- Micróbios patogênicos chamados bactérias (estafilococos e estreptococos)

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor na garganta com dificuldade de engolir.
- Febre alta.
- Inchaço das amígdalas (caroço na garganta).
- Aparecimento de nódulo no pescoço atrás da orelha (glândulas).
- Dor de cabeça e nas juntas (articulação).



FARINGITE

O QUE É ESSA DOENÇA?

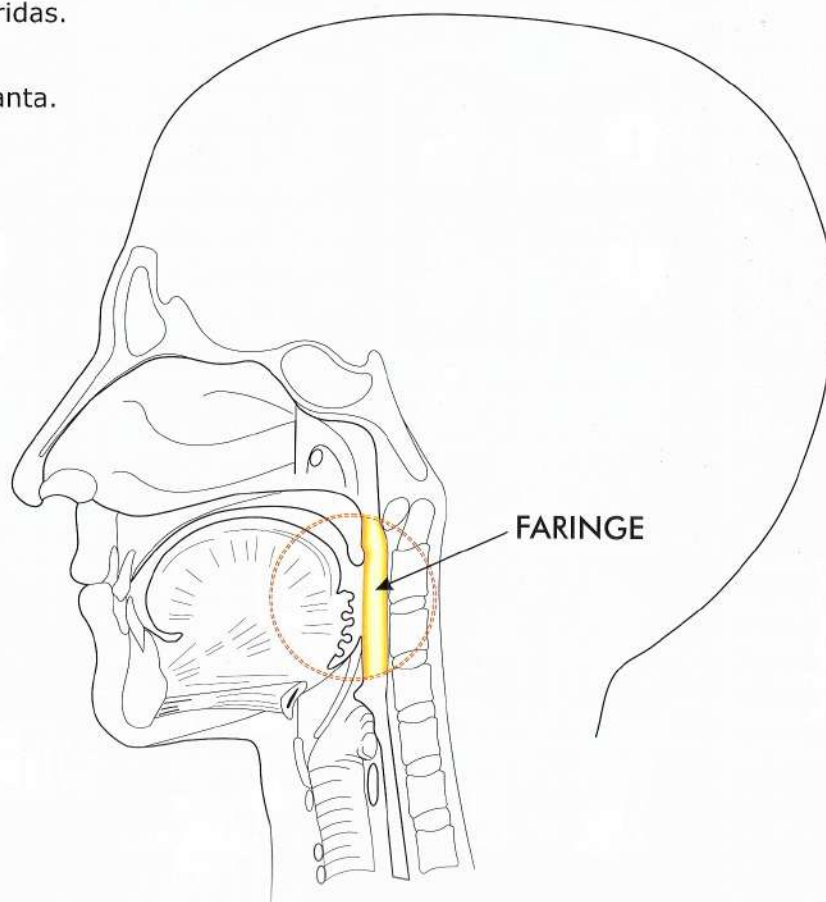
- É uma inflamação no final da boca, início da garganta, acompanhada de dor no local.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Resfriados
- Gripe
- Vírus

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor ao engolir.
- Secura com ardor e dor na garganta.
- Tosse seca.
- Formação de feridas.
- Vermelhidão ao exame de garganta.



TRATAMENTO DE AMIGDALITE E FARINGITE

ERVA-DE-JABUTI

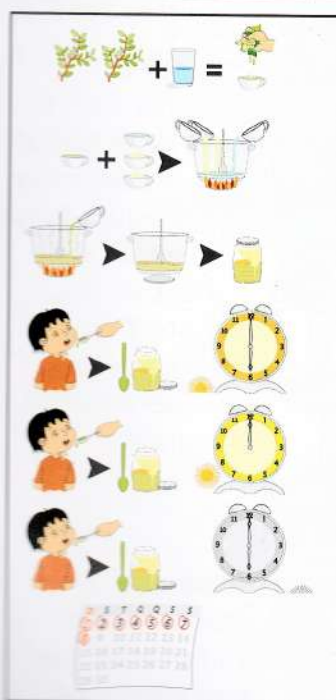


NOME CIENTIFICO: *Peperomia pellucida* (L.) Kunth

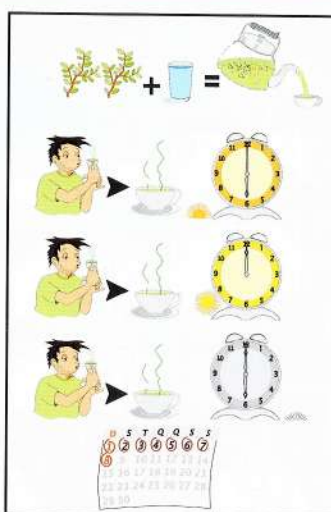
OUTROS NOMES POPULARES: comida-de-jabuti, erva-jabuti, maria-mole

FAMÍLIA: Piperaceae

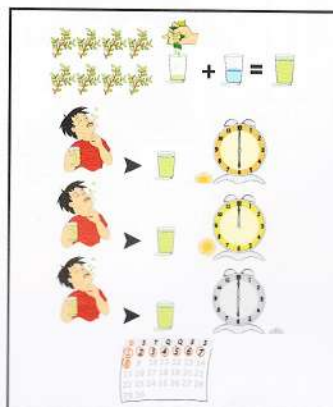
COMO USAR

**CRIANÇA**

Preparar o lambedor com o sumo de 2 galhos frescos com folhas para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 8 dias. Pode associar a hortelã-grande na preparação.

**ADULTO**

Preparar a tisana com 2 galhos frescos com folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 8 dias.

**GARGAREJO**

Usar o sumo de 8 galhos frescos para meio copo d'água. Gargarejar 2 vezes ao dia por 2 minutos durante 8 dias. Pode associar o sumo do hortelã-grande na preparação.

TRATAMENTO DE AMIGDALITE E FARINGITE

HORTELÃ-GRANDE



NOME CIENTÍFICO: *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.

OUTROS NOMES POPULARES: hortelã-do-maranhão, hortelã-da-folha-grossa, malvariço

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva grande erecta, aromática, cultivada em qualquer época do ano, raramente produz flores. Suas folhas são em forma de delta e possuem bordas denteadas. É muito parecida com a planta anador, diferencia-se desta por apresentar folhas mais quebradiças.

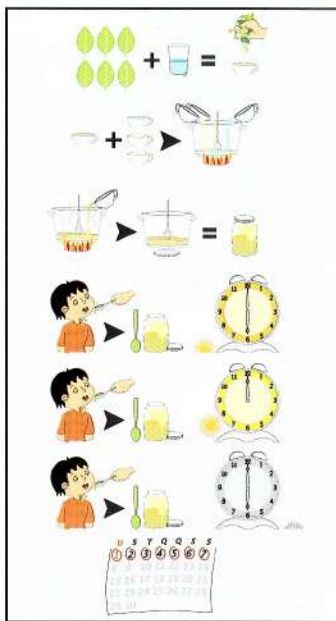
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da faringite e amigdalite, o hortelã-grande é indicado para tosses, bronquite e auxilia no tratamento de ferida de leishmaniose cutânea.

COMO USAR

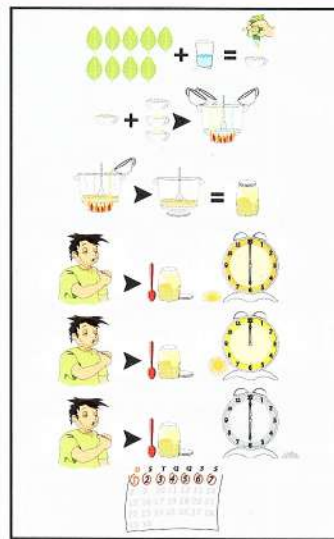
CRIANÇA

Preparar o lambedor com o sumo de 6 folhas frescas para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 7 dias. Pode associar a erva-de-jabututi na preparação.



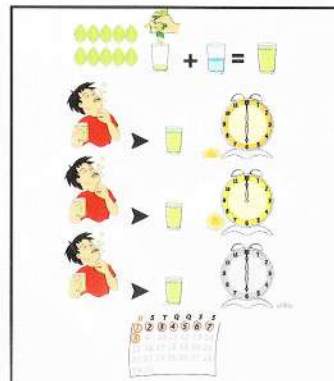
ADULTO

Preparar o lambedor com o sumo de 9 folhas frescas para meio copo d'água. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia, durante 7 dias. Pode associar a erva-de-jabututi na preparação.



GARGAREJO

Usar o sumo de 10 folhas frescas, para meio copo d'água. Gargarejar 2 vezes ao dia durante 8 dias. Pode associar o sumo da erva-de-jabututi na preparação.



BRONQUITE

O QUE É ESSA DOENÇA?

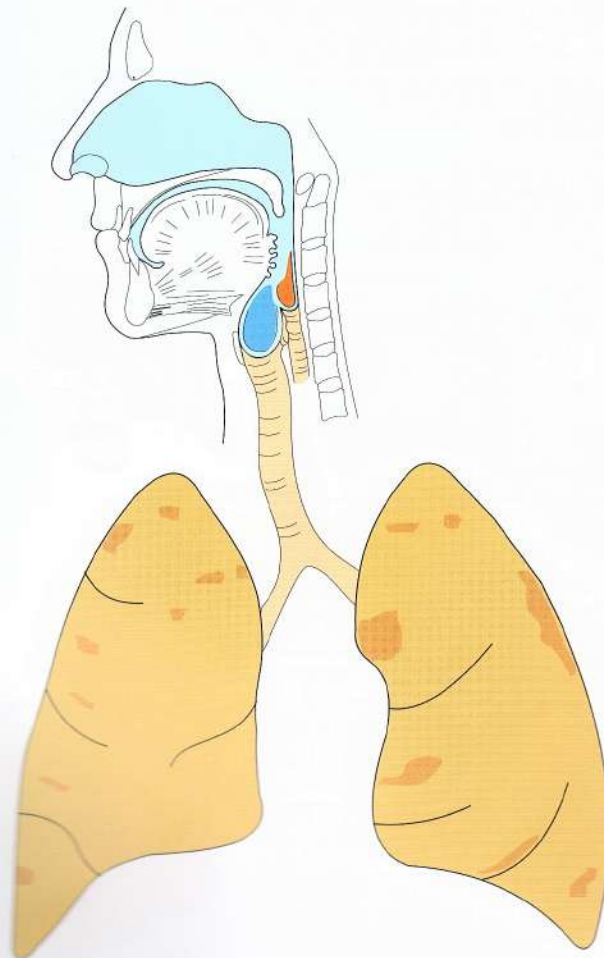
- É uma inflamação dos brônquios, que são os canais por onde passa o ar que respiramos antes de ir para os pulmões.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Bactérias
- Gripes não tratadas
- Fumo
- Ar contaminado
- Alergia

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Tosse contínua com catarro.
- Escarro espesso, gelatinoso e amarelado.
- Falta de ar.
- Chiado no peito.
- Febre.



ASMA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É uma perturbação respiratória que afeta os pulmões e brônquios. Muitas vezes começa na infância e pode ser um problema para toda a vida. Não é contagiosa, porém, é mais comum em crianças que têm parentes asmáticos.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Transmitida de pai para filho (hereditário).
- Alergia à poeira, mofo, mudança de tempo, animais domésticos de pêlo, bichinhos de pelúcia, fumaça (em especial do cigarro).
- Infecções respiratórias.
- Exercício físico.
- Alguns medicamentos (aspirinas e antiinflamatórios).
- Alimentos.
- Problemas emocionais.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Tosse persistente, contínua, com catarro.
- Falta de ar.
- Chiado no peito.
- Às vezes febre.



TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

ALGODÃO



NOME CIENTÍFICO: *Gossypium barbadense* L.

OUTROS NOMES POPULARES: algodoeiro

FAMÍLIA: Malvaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Arbusto que atinge até 2m de altura, pouco ramificado. Folhas de formato irregular e flores amarelas. Frutos com sementes de fibra branca que ficam expostas quando se abrem.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da bronquite e da asma o algodão é indicado contra desenterias e hemorragia uterina.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar o lambedor com o sumo de 2 folhas frescas para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias. O lambedor pode ser composto com urucum e o jucá.

ADULTO
Preparar o chá de tisana com 5 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia durante 10 dias.

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

HORTELÃ-VICK



NOME CIENTIFICO: *Mentha pulegium* L.

OUTROS NOMES POPULARES: vick, poejo, poejinho, erva-de-são-lourenço, hortelã-miúda, menta-miúda

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Planta pequena, quase rasteira, cresce até 10cm de altura o ano todo. Folhas muito aromáticas de bordas lisas. As flores são de coloração violeta e nascem em baixo das folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de bronquite e asma, o hortelã-vick é indicado para distúrbios menstruais, desconforto no estômago e como diurético.

COMO USAR

CRANÇA
Preparar o lambedor com o sumo de 3 galhos frescos, pequenos com folhas para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 8 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 6 galhos frescos, pequenos com folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara 3 vezes ao dia durante 10 dias.

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

JUCÁ



NOME CIENTÍFICO: *Caesalpinia ferrea* Mart.

OUTROS NOMES POPULARES: jucaína, pau-ferro

FAMÍLIA: Caesalpinaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Árvore de pequeno porte, muito ramificada, de tronco liso e madeira dura. Pode atingir até 15m de altura. As folhas pequenas (folíolos) são simples e ovaladas. Suas flores apresentam coloração amarela e os frutos (favas) ficam marrons quando maduros.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da bronquite e da asma o jucá é indicado para diarreias, anemia ferropriva e cicatrização de feridas.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar o lambedor com a decocção de 10 favas para 1 copo d'água ou a tintura de 10 favas sem sementes. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 8 dias. O lambedor pode ser composto com algodão e o urucum.

ADULTO
Preparar o lambedor com a decocção de 15 favas para 2 copos d'água ou a tintura de 15 favas sem sementes. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia, durante 8 dias. O lambedor pode ser composto com algodão e o urucum.

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

MASTRUZ



NOME CIENTÍFICO: *Chenopodium ambrosioides* L.

OUTROS NOMES POPULARES: mastruço, mentruz, mentrusto, erva-de-santa-maria

FAMÍLIA: Labiatae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Planta aromática, de cheiro forte, muito ramificada, atinge até 1m de altura. Folhas simples e bordas serrilhadas, sendo menores e mais finas as da parte superior da planta. Flores pequenas de coloração esverdeada.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da bronquite e da asma o mastruz é indicado para problemas do estômago, contra vermes e anti-reumática.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar o lambedor com o sumo de 6 folhas frescas grandes para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

ADULTO
Preparar o lambedor com o sumo de 10 folhas frescas grandes para meio copo d'água. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

URUCUM



NOME CIENTÍFICO: *Bixa orellana* L.

OUTROS NOMES POPULARES: urucu, urucubravo, urucum, urucuúba, açafroa

FAMÍLIA: Bixaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Arbusto grande ou árvore pequena, de caule de coloração parda e copa bem desenvolvida, atingindo de 3 a 5m de altura. Folhas simples e flores levemente róseas. Os frutos apresentam coloração vermelha, cobertos de pêlos duros em forma de cápsula contendo sementes que desprendem pigmentos vermelhos, utilizados como corante natural.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além da bronquite e da asma o urucum é indicado para desconforto no estômago e rins, prisão de ventre e tratamento de queimaduras.

COMO USAR**CRIANÇA**

Preparar o lambedor com o sumo das sementes de 3 frutos para meio copo d'água. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias. O lambedor pode ser composto com algodão e o jucá.

**ADULTO**

Preparar o lambedor com o sumo das sementes de 5 frutos para meio copo d'água. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia, durante 15 dias. O lambedor pode ser composto com algodão e o jucá.



PARA TRATAR AS DOENÇAS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO

- **Trate as doenças do sistema respiratório com plantas medicinais seguindo as orientações indicadas e prevenindo futuras recaídas.**
- **Os remédios para tratar doenças respiratórias devem ser tomados sempre pela manhã em jejum ou entre as refeições.**
- **Nunca misturar mais de duas plantas nas infusões.**
- **Pode-se aproveitar a preparação da inalação para fazer o banho de cabeça.**

COMO EVITAR AS DOENÇAS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO

- **Cumprir os prazos recomendados no tratamento das doenças para que não haja recaídas.**
- **Evitar o hábito de fumar e lugares empoeirados.**
- **Tomar bastante líquidos (sucos de frutas, água filtrada ou fervida).**
- **Ter o hábito de alimentar-se bem.**
- **Se tiver alergia, evitar o contato com seus agentes causadores.**
- **Fazer exercícios físicos ao ar livre.**
- **Ter o hábito do repouso.**

DOENÇAS DO SISTEMA DIGESTIVO

DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO, GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

O QUE SÃO ESSAS DOENÇAS?

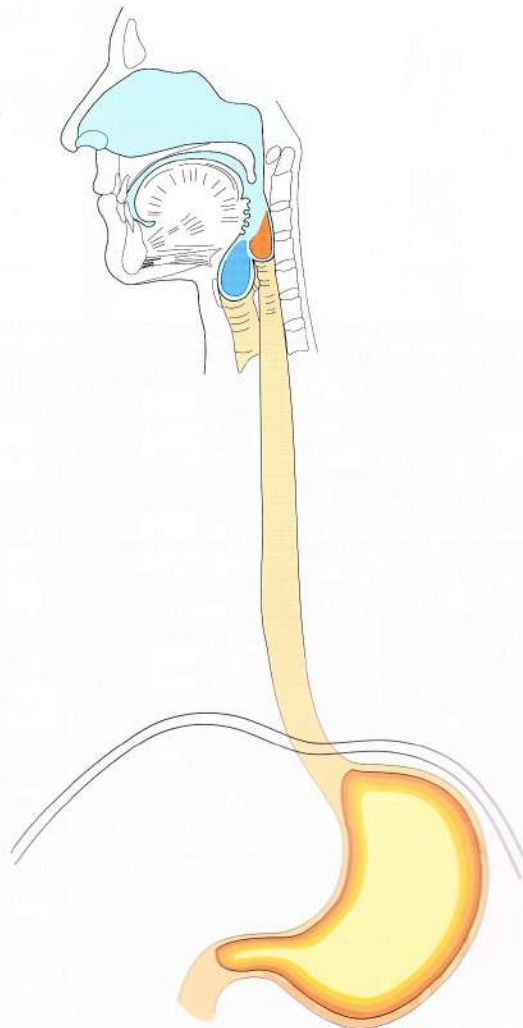
- **Desconfortos do estômago:** são as alterações nas funções do estômago, também conhecidas como dispepsia ou má digestão dos alimentos.
- **Desconfortos do fígado:** são as alterações nas funções do fígado.
- **Gastrite:** é uma inflamação da mucosa do estômago (pele que reveste o estômago).
- **Úlcera Péptica:** é uma ferida no estômago ou no intestino delgado (duodeno).

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Vícios alimentares.
- Estresse emocional (nervosismo).
- Inflamação do estômago e intestino.
- Bebidas alcoólicas.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor no estômago.
- Azia, ardência ou queimação no estômago.
- Má digestão.
- Dor de cabeça.
- Diarréia ou prisão de ventre.
- Fraqueza e mal estar.



TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO

ANADOR



NOME CIENTÍFICO: *Plectranthus barbatus* Andrews

OUTROS NOMES POPULARES: boldo, boldo-brasileiro, boldo-nacional, malva-santa, malva-amarga

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

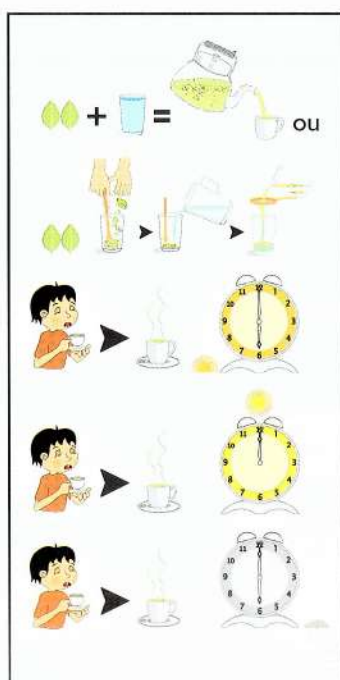
CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Planta aromática, cresce o ano todo, ereta quando jovem, poucos ramos, que atinge até 1,5m de altura. As folhas são ovaladas de bordas denteadas de sabor muito amargo.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

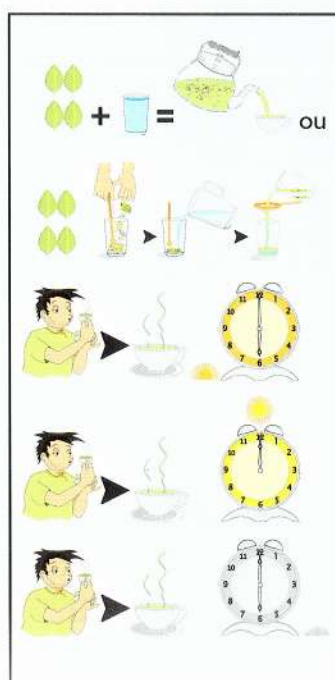
Além de gastrite e úlcera péptica, o anador é indicado para desconforto do fígado e má-digestão.

COMO USAR



CRIANÇA

Preparar a tisana ou o sumo de 2 folha frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



ADULTO

Preparar a tisana ou o sumo de 4 folha frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO

BOLDINHO**NOME CIENTÍFICO:** *Plectranthus neochilus* Schlechter**OUTROS NOMES POPULARES:** boldo, boldo-pequeno**FAMÍLIA:** Labiatae (Lamiaceae)**CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS**

Planta pequena, aromática, muito ramificada, cresce o ano todo, atingindo até 60cm de altura. As folhas tem forma de elipse, bordas denteadas menores que a do anador, de sabor muito amargo.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gastrite e desconfortos do estômago, o boldinho é indicado para desconfortos do fígado.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão ou o sumo de 3 folhas frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 10 dias.

ADULTO
Preparar a infusão ou o sumo de 6 folhas frescas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO E FÍGADO

BOLDO-AFRICANO



NOME CIENTÍFICO: *Vernonia condensata* Baker

OUTROS NOMES POPULARES: boldo, boldo-baiano, alumã, árvore-do-pinguço

FAMÍLIA: Compositae (Asteraceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Arbusto bastante ramificado, que atinge até 5m de altura. Folhas finas e alongadas, de bordas serrilhadas. Flores pequenas, brancas, voltadas para cima lembrando as da erva-doce.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar desconfortos do estômago e fígado o boldo africano é indicado contra prisão de urina e estimulante do fígado.

COMO USAR

3 leaves + water = 1 cup of tea. Illustration shows a child drinking tea, an alarm clock, and a calendar highlighting the 10th day.

CRIANÇA
Preparar a tisana com 3 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 10 dias.

6 leaves + water = 2 cups of tea. Illustration shows a child drinking tea, an alarm clock, and a calendar highlighting the 15th day.

ADULTO
Preparar a tisana com 6 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO

ARTEMÍSIA OU LOSNA



NOME CIENTÍFICO: *Ambrosia artemisaefolia* L.

OUTROS NOMES POPULARES: artemísia-comum, artemísia-vulgar, erva-de-são-joão, losna-brava

FAMÍLIA: Compositae (Asteraceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

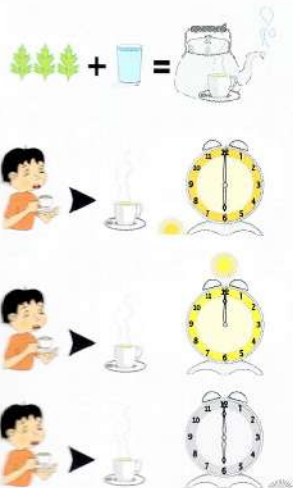
Planta pequena, aromática, cresce de 30 a 60cm de altura o ano todo. Suas folhas são simples e irregulares, as flores são esbranquiçadas e nascem na porção terminal da planta.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

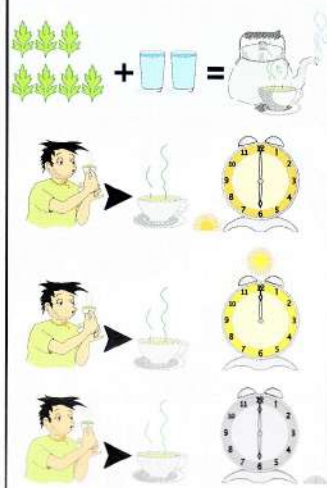
Além de desconfortos estomacais, a artemísia é indicada para problemas de menstruação, anemias, vermes e dor reumática.

COMO USAR**CRIANÇA**

Preparar a infusão com 3 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

**ADULTO**

Preparar a infusão com 7 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO ESTÔMAGO

ERVA-CIDREIRA



NOME CIENTÍFICO: *Lippia alba* (Mill.) N.E. Br

OUTROS NOMES POPULARES: cidreira, cidreira-brava, falsa melissa, chá-de-tabulero

FAMÍLIA: Verbenaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Arbusto muito ramificado de 1 a 2m de altura, de cheiro característico, caules retos e curvados, flexíveis e quebradiços. Folhas em forma de elipse, serreadas nas bordas e áspera ao toque. Flores branco-rosadas localizadas ao redor das folhas. Nasce o ano todo.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de desconfortos estomacais, a erva-cidreira é indicada para cólicas intestinais e menstrual, além de insônia.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão com 5 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, durante 10 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 10 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias

TRATAMENTO DOS DESCONFORTOS DO FÍGADO

SACACA



NOME CIENTÍFICO: *Croton cajucara* Benth.

OUTROS NOMES POPULARES: casca sacaca, muiará sacaca, cajuçara, caajuçara

FAMÍLIA: Euphorbiaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Árvore de 6 a 10m de altura, copa muito ramificada e casca aromatizada. Folhas simples, lisas em forma de ponta de lança.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar os desconfortos do fígado, a sacaca é indicada para controlar distúrbios dos rins e do diabetes e para diminuir o teor de gorduras no sangue (colesterol, triglicérides).

ATENÇÃO
Esta planta pode trazer problemas ao fígado quando usada abusivamente.

COMO USAR

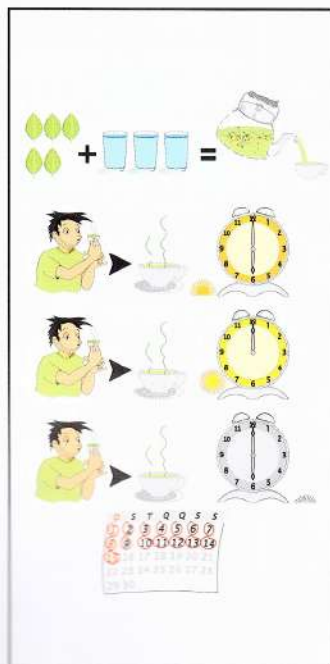
CRIANÇA

Preparar a tisana com 2 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, durante 10 dias.



ADULTO

Preparar a tisana com 5 folhas frescas ou secas para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.



SACACA

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

PIRARUCU



NOME CIENTÍFICO: *Bryophyllum pinnatum* (Lam.) Oken

OUTROS NOMES POPULARES: folha da fortuna, diabinho, pirarucu, folha da costa, saião

FAMÍLIA: Crassulaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva de poucos ramos, nasce o ano todo, atinge até 1m de altura, especialmente durante a floração. As folhas são suculentas, ovaladas de margem ondulada. Flores em forma de cones, de coloração esverdeadas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de gastrite e úlcera péptica, o pirarucu é indicado para inflamação, bronquite, estomatite e erisipela. e para cicatrizar as feridas.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana ou o sumo de 2 folhas frescas para meio copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 10 dias.

ADULTO
Preparar a tisana ou o sumo de 4 folhas frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

SUCURIJU



NOME CIENTÍFICO: *Mikania lindleyana* D.C.

OUTROS NOMES POPULARES: sucurijuzinho.

FAMÍLIA: Compositae (Asteraceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva trepadeira, cresce em qualquer período do ano, folhas alongadas em forma de coração, flores esbranquiçadas e perfumadas. Sua ocorrência em áreas agrícolas é indesejável porque ela pode envolver as outras plantas que lhe servem de suporte.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar gastrite e úlcera péptica, o sucuriju é indicado para inflamação, para sarar feridas, e como analgésico, e anti-parasitário.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana ou o sumo de 3 folhas frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, durante 10 dias.

ADULTO
Preparar a tisana ou o sumo de 7 folha frescas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

AMEBÍASE

O QUE É ESSA DOENÇA?

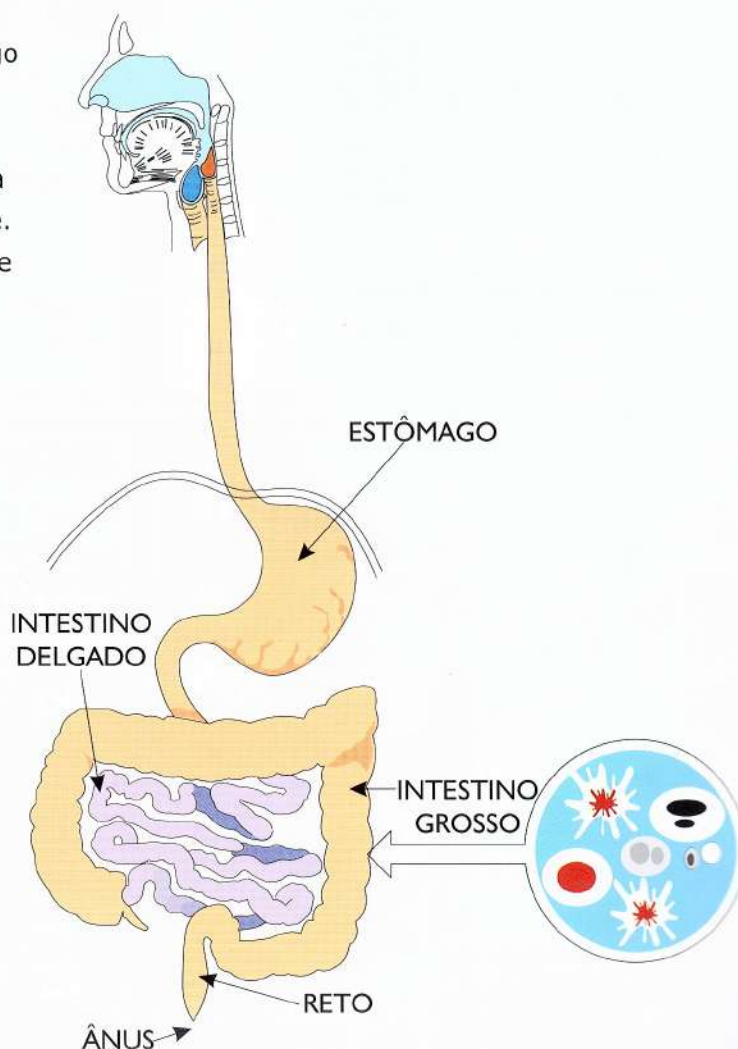
- É uma doença causada por um micróbio parasita chamado Ameba (*Entamoeba histolytica*). São muito pequenos e só podem ser vistos ao microscópio.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Alimentos e água contaminados pela ameba.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Os sintomas podem aparecer logo que pegar a doença ou demorar até muitos meses depois.
- Diarréia com sangue, intercalada por períodos de prisão de ventre.
- Cólica na barriga e a necessidade de evacuar freqüentemente, mesmo que saiam poucas fezes, ou que não saia nada ou somente muco.
- Mal-estar e enjôo, a pessoa pode ficar muito fraca e doente.
- Geralmente não ocorre febre.



GIARDÍASE

O QUE É ESSA DOENÇA?

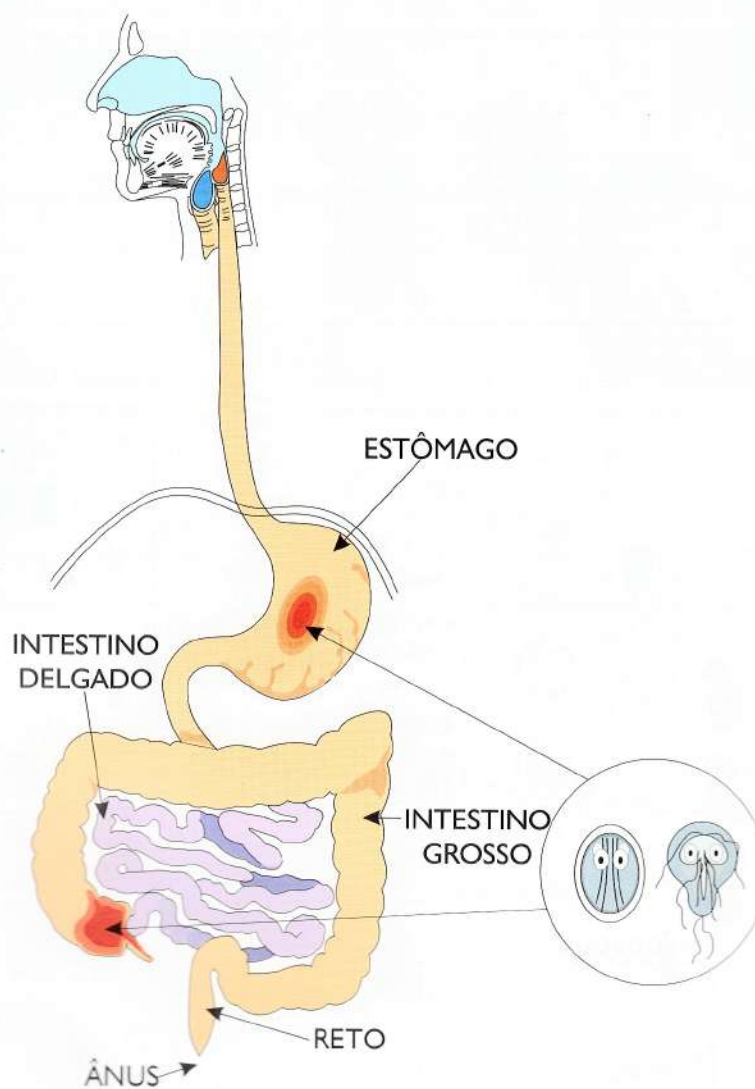
- É uma doença intestinal causada por um micróbio chamado *Giardia lamblia*, que é um parasita microscópico que vive no intestino.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Água de uso doméstico sem tratamento.
- Alimentos mal lavados e comidas cruas (carnes, verduras, frutas).
- Moscas e baratas também podem transmitir a doença.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Diarréia ou prisão de ventre.
- Má digestão.
- Dor na barriga.
- Febre.
- Dor nas juntas.
- Coceira no corpo todo.
- Aparecem manchas brancas no corpo.



TRATAMENTO DE AMEBÍASE E GIARDÍASE

HORTELÃZINHO



NOME CIENTÍFICO: *Mentha X villosa* Huds.

OUTROS NOMES POPULARES: hortelã-rasteira, menta-vilosa, hortelã-das-cozinhas, hortelã-das-panels

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva rasteira, nasce em qualquer época do ano, folhas ovaladas, enrugadas e muito aromáticas. O caule apresenta coloração marrom.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a amebíase e a giardíase, o hortelãzinho é indicado para aliviar cólicas, dor no estômago, gases, diarreias, vermes e coceira na pele.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão com 3 galhos para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

ADULTO
Preparar a infusão ou sumo com 3 galhos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DE AMEBÍASE E GIARDÍASE

MARUPAZINHO

NOME CIENTÍFICO: *Eleutherine plicata* Herb.

OUTROS NOMES POPULARES: marupari, palmerinha, marupá-piranga, marupaniri

FAMÍLIA: Iridaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva em forma de touceira, bulbos vermelhos semelhantes a uma cebola. Folhas inteiras plissadas e simples. Flores brancas ou rosadas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a amebíase e a giardíase, o marupazinho é indicado para tratar diarreias, infecção e vermes intestinais.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a decocção com 2 batatinhas para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 8 dias.

ADULTO
Preparar a decocção com 4 batatinhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias

DIARRÉIA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É o aumento do número de evacuações, (cinco a oito evacuações por dia) apresentando fezes líquidas ou semi-líquidas.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Amebíase e Giardíase.
- Vermes.
- Abuso no uso de remédios.
- Abuso de alimentação.
- Alimentos estragados.
- Doença do estômago, fígado e intestinos.

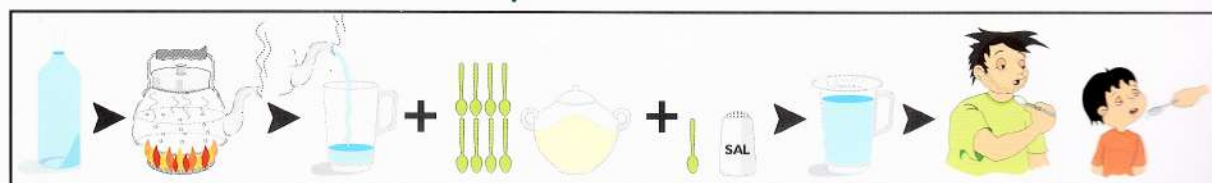
QUAIS SÃO OS SINTOMAS

- Dor de barriga (cólica intestinal).
- 4 ou mais evacuações líquidas ou semi-líquidas em 1 dia.
- Fezes com gosma, pus ou sangue.
- Estado de febre.
- Emagrecimento e desidratação.
- Palidez.



Em casos de vômito e diarreia dê o "SORO CASEIRO" para prevenir a desidratação ou a desnutrição.

RECEITA DO SORO CASEIRO em 1 litro d'água fervida ou filtrada adicionar: 1 colher (chá) de sal, 8 colheres (chá) de açúcar. Tomar aos poucos cada vez que vomitar ou defecar.



TRATAMENTO DE DIARRÉIA

AMOR-CRESCIDO



NOME CIENTÍFICO: *Portulaca pilosa* L.
OUTROS NOMES POPULARES: beldroega, alecrim-de-são-josé, flor-de-um-dia
FAMÍLIA: Portulacaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva rasteira, apresentando pêlos brancos em baixo das folhas, muito ramificada. Folhas carnosas de base e ápice agudos, flores solitárias com 5 pétalas grandes de várias colorações (roxo, lilás, branco, amarela e alaranjado).

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a diarreia, o amor-crescido é indicado para doenças do fígado e malária e para sarar feridas, queimaduras, erisipela e baques; é também contra queda de cabelo.

COMO USAR

CRIANÇA
 Preparar a tisana ou o sumo de 2 galhos frescos para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, durante 15 dias.

ADULTO
 Preparar a tisana ou o sumo de 4 galhos frescos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

TRATAMENTO DE DIARRÉIA

ELIXIR-PAREGÓRICO



NOME CIENTÍFICO: *Piper callosum* Ruiz et Pav.

OUTROS NOMES POPULARES: ventre-livre, óleo elétrico, erva-de-soldado

FAMÍLIA: Piperaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva arbustiva que cresce até 1m de altura, com flores em forma de espigas curtas que acompanham as folhas. As folhas são brilhosas e simples, em forma de elipse.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a diarreia, o elixir paregórico é indicado para tratamento de cólicas, problemas do estômago, dores reumáticas e musculares.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana de 3 folhas frescas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

ADULTO
Preparar a tisana de 3 folhas frescas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

PRISÃO DE VENTRE

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É a dificuldade de eliminar as fezes com a diminuição do volume e frequência das evacuações.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Uso indevido de medicamentos.
- Hábitos alimentares errados.
- Falta de exercícios físicos (movimentação).
- Problemas emocionais.
- Costume de usar purgante para evacuar.
- Tomar pouca água durante o dia.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Mudança na cor das fezes, ficando escura.
- Fezes endurecidas e ressequidas.
- Dificuldade de soltar (expulsar as fezes).
- Dor e ardor ao evacuar.
- Às vezes sangramento no ato de evacuar.
- Pode causar hemorróida.



TRATAMENTO DA PRISÃO DE VENTRE

MALVARISCO



NOME CIENTÍFICO: *Potomorphe peltata* (L.) Miq.

OUTROS NOMES POPULARES: capena, caapeba, aguaxima, pariparoba, malvaisco, caapeba-do-norte

FAMÍLIA: Piperaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva semi-arbustiva, atinge de 1 a 2,5m de altura, muito ramificada, nasce e cresce o ano todo. Flores em forma de pequenas espigas e folhas grandes de base pregueada.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a prisão de ventre, o malvarisco é indicado para dor de urina, fraqueza orgânica, gripes, problemas no estômago e lavagem de feridas.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana de meia folha fresca grande para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

ADULTO
Preparar a tisana de 1 folha fresca grande para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

ANEMIA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É a diminuição de glóbulos vermelhos no sangue, tornando-o fraco. Portanto, não é a falta de sangue no organismo, mas a falta de elementos na sua composição.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Verminoses.
- Falta de alimentos fortes e nutritivos, que ajudam na formação do sangue.
- Transmissão de pai para filho (hereditariedade).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Fraqueza
- Fadiga
- Palidez
- Falta de ânimo



TRATAMENTO DE ANEMIA

PARIRI



NOME CIENTÍFICO: *Arrabidaea chica* (Bonpl.) B.Verlot

OUTROS NOMES POPULARES: crajiru, guará-jurupiranga, cipó-cruz, cuíca, piranga

FAMÍLIA: Bignoniaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva semi-arbustiva que cresce até 1 a 1,5m de altura, muito ramificada, folhas em forma ponta de lança; quando seca adquire uma coloração vermelho-carmim.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar a anemia, o pariri é indicado para diarreias, lavagem de feridas, icterícia, psoríase e enterocolite.

COMO USAR

CRIANÇA

Preparar a tisana de 5 folhas secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 20 dias

ADULTO

Preparar a tisana de 10 folhas secas para 4 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 30 dias

PARA TRATAR AS DOENÇAS DO SISTEMA DIGESTIVO E ANEMIA

- Trate as doenças do sistema digestivo e anemia com plantas medicinais de acordo com as orientações indicadas, prevenindo futuras recaídas.
- Os remédios para tratar gastrite e úlcera, despertar o apetite e para o fígado devem ser tomados sempre antes das refeições.
- Os remédios para tratar problemas de digestão e contra os gases do estômago devem ser tomados sempre depois das refeições.
- Os remédios para tratar vermes, combater a prisão de ventre, e controlar a anemia, devem ser tomados pela manhã em jejum ou entre as refeições.
- Nunca misturar mais de duas plantas nas infusões.

COMO EVITAR AS DOENÇAS DO SISTEMA DIGESTIVO E ANEMIA

- Cumprir os prazos recomendados no tratamento das doenças para que não hajam recaídas.
- Ter bons hábitos alimentares, comer alimentos macios, bem cozidos e com caldo.
- Evitar comidas secas e muita farinha.
- Beber bastante água antes das refeições.
- Ter hábito regular de ir ao banheiro.
- Lavar bem os alimentos consumidos crus.
- Cozinhar bem os alimentos.
- Mastigar bem os alimentos.
- Evitar comer com pressa ou aborrecido e em lugares agitados.
- Não deitar logo após as refeições.
- Não tomar água ou líquidos durante a refeição, pois prejudica a digestão.

INFEÇÃO URINÁRIA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É uma infecção dos canais por onde passa a urina.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Micróbios chamados bactérias.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor ao urinar.
- Urina em grande quantidade à noite.
- Dor no baixo ventre com sensação de peso.
- Dor no corpo, mal-estar.
- Urina quente.
- Às vezes febre, calafrio e enjôo.



TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

ALFAVACA



NOME CIENTÍFICO: *Ocimum gratissimum* L.

OUTROS NOMES POPULARES: alfavaca-cheirosa, alfavaca-da-américa, remédio-de-vaqueiro, manjerição-dos-cozimentos, manjerição-da-folha-miúda

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

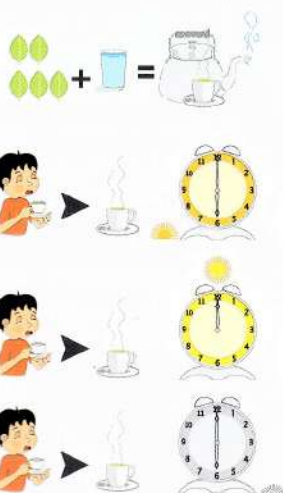
Erva semi-arbustiva, ereta, aromática, nasce espontaneamente o ano todo e atinge até 1m de altura. Folhas em forma de elipse com bordas denteadas, cheiro característico e flores pequenas, muito cheirosas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

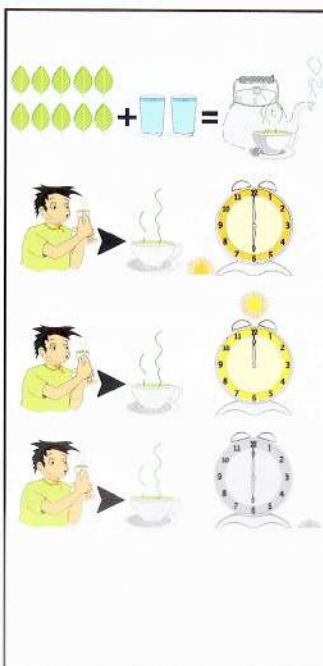
Além de tratar as infecções urinárias, a alfavaca é indicada para cólicas intestinais e menstruais, febre, dores reumáticas, gripe e feridas na boca (afta).

COMO USAR**CRIANÇA**

Preparar a infusão com 5 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

**ADULTO**

Preparar a infusão com 10 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

CAPIM-MARINHO



NOME CIENTÍFICO: *Cymbopogon citratus* (Dc) Stapf.

OUTROS NOMES POPULARES: capim-barata, capim-de-cheiro, erva-cidreira, capim-limão

FAMÍLIA: Gramineae (Poaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva em forma de touceira, que devem ser retiradas em grupos de 3, uma vez por ano, para serem replantadas. Quase sem caule, possui folhas longas, estreitas e aromáticas que, quando amassadas apresentam forte cheiro de limão. As flores são muito raras.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar os distúrbios dos órgãos genitais (cólicas menstruais), o capim-marinho é indicado para fraqueza orgânica, cólicas intestinais, dor de cabeça, febre, dor reumática, doenças do estômago, nervosismo e insônias.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão com 2 folhas frescas ou secas para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

ADULTO
Preparar a infusão com 4 folhas frescas ou secas para 2 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

CANARANA



NOME CIENTÍFICO: *Costus spicatus* (Jacq.) Sw.

OUTROS NOMES POPULARES: cana-de-macaco, cana-do-brejo, canafista, cana-mansa, cana-do-mato

FAMÍLIA: Zingiberaceae (Costaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva que nasce o ano todo, ereta, atinge de 1 a 2m de altura. Folhas em forma de ponta de lança, bordas lisas, que ao toque assemelham-se a um tecido de veludo. Flores grandes apresentando espigas terminais.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as infecções urinárias, a canarana é indicada para febre, anemia, diabetes, pressão baixa e como tônico muscular.

COMO USAR

CRIANÇA

Preparar a tisana com 1 folha fresca para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 20 dias.

ADULTO

Preparar a tisana com 2 folhas frescas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 20 dias.

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

MANJERICÃO



NOME CIENTÍFICO: *Ocimum minimum* L.

OUTROS NOMES POPULARES: alfavaca-cheirosa

FAMÍLIA: Labiatae (Lamiaceae)

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva anual, aromática, ereta, cresce de 30 a 50cm de altura, muito ramificada. Folhas simples de margem ondulada, flores brancas e cheiro muito agradável.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as infecções urinárias, o manjericão é indicado para cólica intestinal e menstrual, dor nos rins e estômago, reumatismo e febre.

COMO USAR

criança
Preparar a infusão com 6 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 8 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 10 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias.

BANHO DE ASSEIO
20 folhas com talos para 1 litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia até desaparecimento dos sintomas.

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

QUEBRA-PEDRA



NOME CIENTÍFICO: *Phyllanthus* sp.

OUTROS NOMES POPULARES: arrebenta-pedra, erva-pombinha

FAMÍLIA: Euphorbiaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva rudimentar (muito rara) ereta, que nasce o ano todo, cresce de 40 a 80cm de altura, ramificada horizontalmente, folhas simples com margens lisas muito pequenas, que nasce em fendas de calçadas, terrenos baldios, quintais e jardins. Frutos arredondados muito pequenos localizados entre as folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as infecções urinárias, o quebra-pedra é indicado para doença dos rins, fígado, próstata e ajuda controlar o diabetes e a pressão alta.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana com 1 muda pequena da planta fresca para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

ADULTO
Preparar a tisana com 1 muda pequena da planta fresca para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 4 vezes ao dia, durante 15 dias.

QUEBRA-PEDRA

TRATAMENTO DE INFECCÃO URINÁRIA

SOLIDÔNIA



NOME CIENTÍFICO: *Boerhavia diffusa* L.

OUTROS NOMES POPULARES: pega-pinto, amarra-pinto, erva-tostão

FAMÍLIA: Nyctaginaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva rasteira, nasce o ano todo, o caule atinge cerca de 50 a 70cm. Folhas simples, em forma de coração, com margens lisas. Flores pequenas, esbranquiçadas ou vermelhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as infecções urinárias, a solidônia é indicada para controlar doenças renais, baixar a pressão e soltar o catarro do peito.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a tisana com 2 galhos com folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

ADULTO
Preparar a tisana com 5 galhos com folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 20 dias.

INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

O QUE É ESSA DOENÇA?

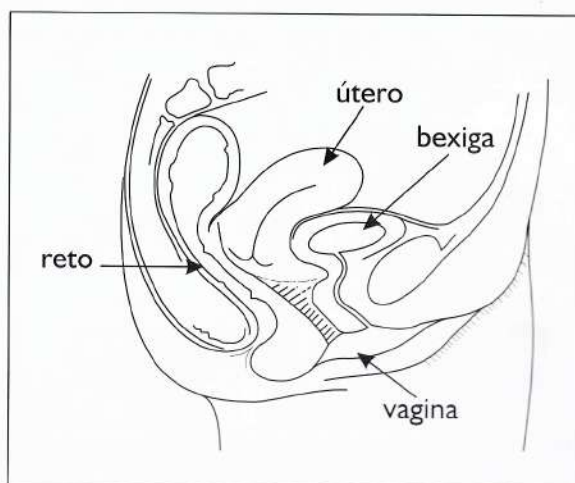
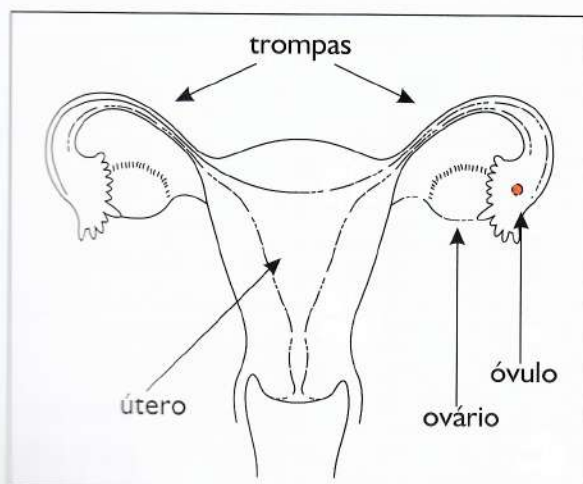
- É uma inflamação das partes sexuais externas ou internas dos órgãos genitais ou anormalidades do ciclo menstrual.

QUAIS AS SUAS CAUSAS?

- Micróbios chamados bactérias ou fungos.
- Alterações hormonais.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor no baixo ventre.
- Dor na uretra (por onde sai a urina).
- Coceira na região genital.
- Corrimento (branco ou amarelo).
- Às vezes, ardor ao urinar.
- Cólicas menstruais intensas.



TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ALECRIM



NOME CIENTÍFICO: *Vitex agnus-castus* L.

OUTROS NOMES POPULARES: alecrim-de-angola, alecrim-do-norte, alecrim-de-jardim, alecrim-da-angola

FAMÍLIA: Verbenaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

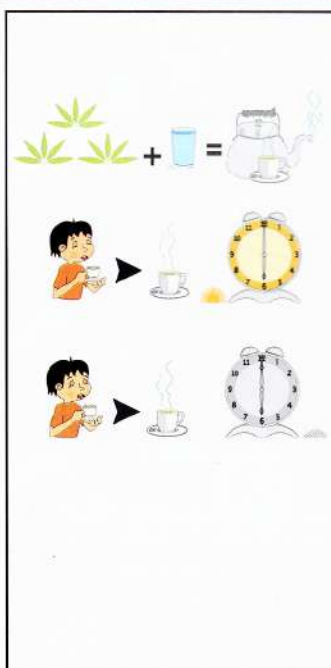
Arbusto grande ou arvoreto, atinge de 1,5 a 3m de altura, folhas compostas assemelhando-se a uma palma, aromáticas. Flores em ramos branco-azuladas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar os distúrbios menstruais, o alecrim é indicado para infecção urinária, dor no estômago, como diurético e expectorante.

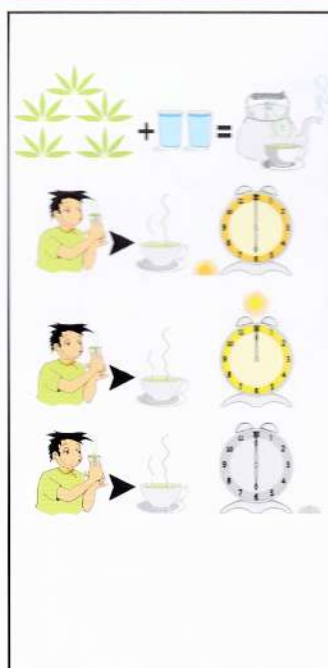
OBSERVAÇÃO
Grávidas não devem fazer uso de remédios com essa planta. Pode causar aborto.

COMO USAR



CRIANÇA

Preparar a infusão com 3 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



ADULTO

Preparar a infusão com 5 folhas frescas ou secas para 2 copo d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ESTORAQUE



CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva que nasce o ano todo, aromática, ereta, atinge de 50 a 80cm de altura, muito ramificada, folhas simples em forma de elipse, com bordas lisas e cheiro característico.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as inflamações e distúrbios dos órgãos genitais, o estoraque é indicado também para tratar corrimento, gonorréia, tosse, rouquidão e como tranqüilizante, além de tratar os estados gripais e ajudar na cicatrização de feridas e úlceras.

NOME CIENTÍFICO: *Styrak aurea* L.

OUTROS NOMES POPULARES: estoraqueiro, benjoeiro, beijoeiro, estoraque-do-brasil

FAMÍLIA: Estiracea

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão com 6 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 3 vezes ao dia, durante 8 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 10 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

BANHO DE ASSEIO
Fazer o chá por infusão de 20 folhas frescas para 1 litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

MUCURA-CAÁ



NOME CIENTÍFICO: *Petiveria alliacea* L.

OUTROS NOMES POPULARES: pipi, erva-pipi, tipi-verdadeiro, amansa-senhor, guiné, erva-da-guiné, tipi, erva-de-tipi, raiz-de-guiné

FAMÍLIA: Phytolaccaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva ereta, nasce o ano todo, aroma forte, atinge até 70cm de altura. Flores discretas, em forma de espigas bem finas e folhas simples em forma de ponta de lança.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar os distúrbios dos órgãos genitais (cólicas menstruais), a mucura-caá é indicada para tratar febre, dor no baixo ventre, cólicas intestinais, dores reumáticas, fraqueza orgânica e cólicas intestinais.

OBSERVAÇÃO

Essa planta não pode ser usada por gestantes - provoca aborto. Não pode ser usada por pessoa que tem pressão baixa e problema nervoso - causa depressão.

COMO USAR

CRIANÇA
Preparar a infusão com 4 folhas frescas ou secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara de café 2 vezes ao dia, durante 4 dias.

ADULTO
Preparar a infusão com 6 folhas frescas ou secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, durante 5 dias.

BANHO DE ASSEIO
Fazer o chá por infusão de 20 folhas frescas para 1 litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.

PARA TRATAR INFECÇÃO URINÁRIA, INFLAMAÇÕES E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

- Tratar genitais com plantas medicinais de acordo com as orientações indicadas, prevenindo futuras recaídas.
- Os remédios para tratar doenças do aparelho urinário, inflamação e distúrbios dos órgãos genitais, devem ser tomados pela manhã em jejum ou entre as refeições.
- Nunca misturar mais de duas plantas nas infusões.

COMO EVITAR INFECÇÃO URINÁRIA, INFLAMAÇÕES E DISTÚRBIOS DOS ÓRGÃOS GENITAIS

- Cumprir os prazos recomendados no tratamento das doenças para que não hajam recaídas.
- Ter bons hábitos higiênicos e tomar, pelo menos, 3 banhos diários com boa lavagem dos órgãos genitais.
- Beber bastante água durante o dia; no mínimo 8 copos d'água.
- Tomar banho completo e urinar antes e após a relação sexual.
- Ter hábitos regulares de ir ao banheiro, não prender a vontade de urinar por muito tempo.
- Procurar um profissional de saúde assim que verificar alterações na urina ou no órgão genital, como o aparecimento de corrimento ou dor ao urinar.

DOENÇAS DA PELE

SARNA/ESCABIOSE (CURUBA)

O QUE É ESSA DOENÇA?

- Caracterizada por forte comichão, forma pequenos caroços que coçam muito e podem aparecer no corpo todo, mas são mais comuns entre os dedos, nas axilas, na virilha, nos órgãos genitais, nos pulsos e ao redor da cintura. É causada por um pequeno parasita chamado ácaro, parecido com um minúsculo carrapato.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Coceira intensa.
- Formação de bolinhas com água no lugar.
- Às vezes cria pus.

IMPIGEM

O QUE É ESSA DOENÇA?

- Doença que pode dar no corpo todo, na cabeça e entre os dedos (frieira) e nas unhas (unheiro).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Manchas avermelhadas com bolhas d'água ao redor.
- Coceira intensa no local.
- Ferimento arredondado.
- Às vezes cria pus.



PANO BRANCO

O QUE É ESSA DOENÇA?

- Doença da pele causada por fungos, provocando manchas brancas no peito e nas costas.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- No início, surgem pequenas manchas brancas que depois aumentam
- As manchas, quando arranhadas, soltam descamação



IMPETIGO

O QUE É ESSA DOENÇA?

- Infecção de pele, contagiosa, mais comum em crianças.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Aparecimento de bolhas com pus.
- Se não cuidar, espalha-se rapidamente pelo corpo.



TUMOR OU FURÚNCULO

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É uma infecção que forma uma bolsa de pus embaixo da pele.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Inchaço e dor local.
- Vermelhidão e quentura no local.
- No início, o local fica endurecido.
- Pode causar íngua e febre.



CASPA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É um distúrbio do couro cabeludo, também conhecido pelo nome de seborréia.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Descamação do couro cabeludo.
- Coceira na cabeça.

ERISPELA

O QUE É ESSA DOENÇA?

- É um processo infeccioso agudo na pele, causado por bactéria que entra na pele através de pequenos ferimentos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Pele avermelhada, quente e dolorida. De 2 a 3 dias depois do aparecimento da mancha ela desaparece para reaparecer em outro local, próximo à infecção.
- Febre, calafrio e dor de cabeça.

ATENÇÃO

- Se for no rosto (face) é mais arriscada; a pessoa pode ter meningite;
- Quando a área atingida for grande, procurar um médico para receitar como fazer uso de antibiótico.



PIOLHO

O QUE É ESSA DOENÇA?

- São parasitas que provocam coceiras e até infecções. Há diversos tipos de piolho: os da cabeça, do corpo e do púbis (parte coberta por pelos abaixo da barriga).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Coceira intensa no couro cabeludo, corpo e região pubiana.



TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

ARRUDA



NOME CIENTÍFICO: *Ruta graveolens* L.

OUTROS NOMES POPULARES: arruda-fedorenta, ruta-de-cheiro-forte, arruda-aromática, erva-arruda

FAMILIA: Rutaceae

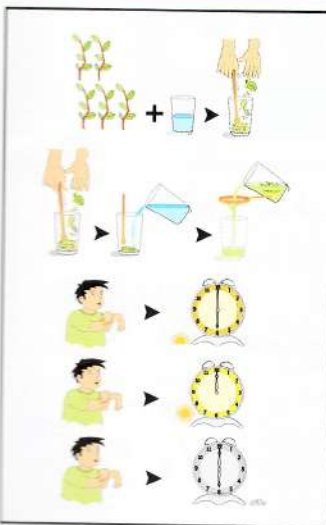
CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Pequeno arbusto, aromático, caule ereto, pouco ramificado. Folhas pequenas de bordas lisas. Flores pequenas, amarelas, cheiro muito forte e característico.

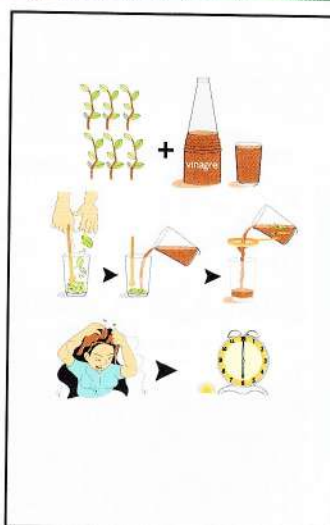
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as parasitoses da pele, a arruda é indicada para reumatismo, dor nos nervos, afastar mau-olhado, doenças e infortúnios.

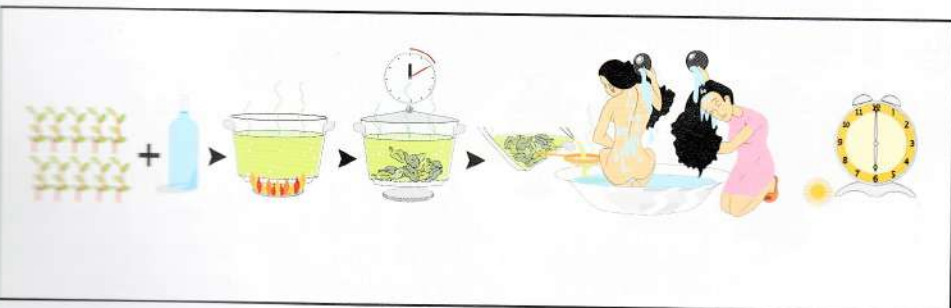
ATENÇÃO:
não é aconselhado usar a arruda por via oral. As gestantes não devem usar essa planta.

COMO USAR**CRIANÇA/ADULTO**

Preparar o sumo de 5 galhos com folhas para meio copo d'água, misturar e aplicar nos locais afetados 3 vezes ao dia, até o desaparecimento das afecções.

**SOLUÇÃO****ANTI-PIOLHO**

Preparar o sumo de 6 galhos com folhas e adicionar 1 copo de vinagre, misturar e aplicar no couro cabeludo contra piolhos 1 vez ao dia, até o desaparecimento das afecções.

**BANHO**

Preparar o chá por infusão de 10 galhos com folhas frescos ou secos para 1 litro d'água. Banhar 1 vez ao dia até o desaparecimento das afecções.

TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

BABOSA



NOME CIENTÍFICO: *Aloe barbadensis* Miller ou *Aloe vera* (L.) Burm. f.

OUTROS NOMES POPULARES: aloe, erva-babosa, babosa-medicinal

FAMÍLIA: Liliaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Planta herbácea, atinge até 1m de altura. Folhas grossas, carnosas e suculentas, presas a um caule muito curto, que quando cortadas deixam escoar um suco viscoso, amarelado muito amargo.

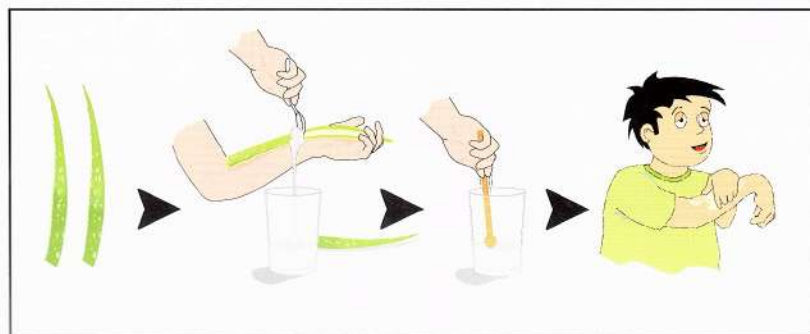
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as parasitoses da pele, a babosa é indicada para inflamações da pele, queimaduras, cura de ferimentos e contra queda de cabelo, além de ser um excelente hidratante capilar.

COMO USAR

OBSERVAÇÃO

Nunca bater a folha inteira, a parte externa verde da folha é tóxica.



GEL NATURAL DE BABOSA

Retirar o gel natural de dentro das folhas com o auxílio de 1 colher, colocar em 1 copo, bater bem com uma colher até virar mucilagem. Aplicar direto nos locais afetados 3 vezes ao dia até o desaparecimento das afecções. Se preferir pode acrescentar 1 colher de sopa rasa de água à mucilagem.

TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

NOME CIENTÍFICO: *Momordica charantia* L.

OUTROS NOMES POPULARES: erva-de-são-caetano, erva-de-lavadeira, fruto-de-cobra

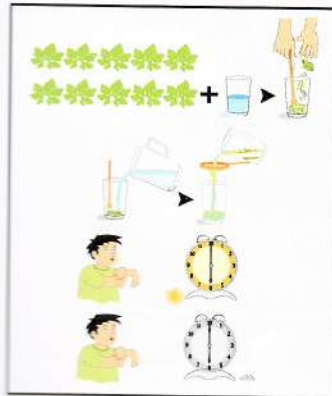
FAMÍLIA: Cucurbitaceae

CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS

Erva trepadeira que nasce anualmente e espontaneamente em terrenos baldios ou em locais de muito entulho. Caule muito longo e ramificado de até 6m de comprimento. Folhas simples e irregulares. Flores solitárias amarelas e frutos tipo cápsula, que quando maduros se abrem expondo uma semente vermelha, mucilaginosa e adocicada.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Além de tratar as parasitoses da pele, o melão-de-são-caetano é indicada para tratar hemorróidas, corrimento vaginal, cólica menstrual e febre.

COMO USAR**CRIANÇA/ADULTO**

Preparar o sumo de 10 folhas, misturar em meio copo d'água, aplicar nos locais afetados 2 vezes ao dia, até o desaparecimento das afecções.

**BANHO PARA COCEIRAS E PIOLHOS**

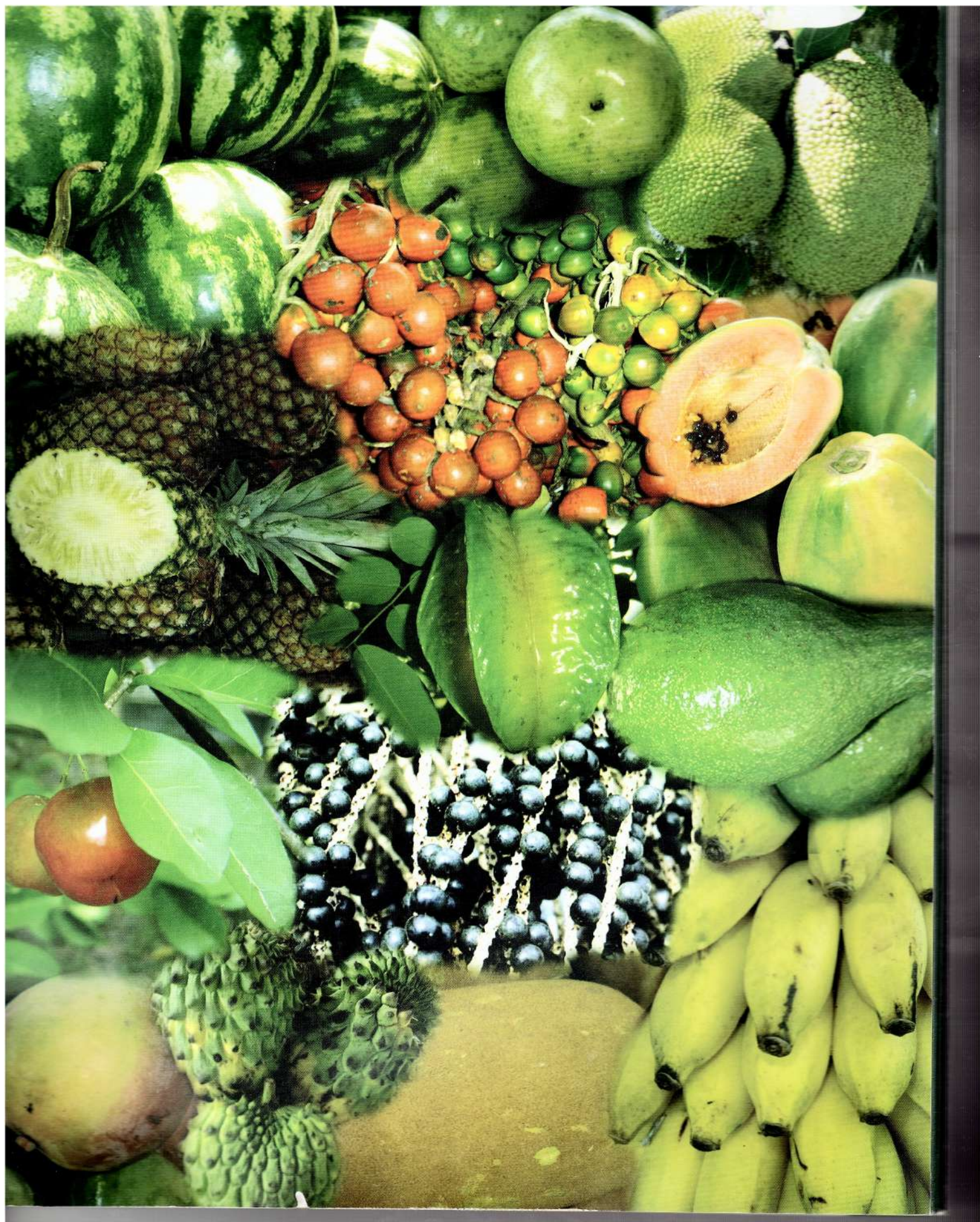
Preparar o chá por tisana de 20 folhas frescas ou secas, para 1 litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia, até o desaparecimento das afecções.

PARA TRATAR DOENÇAS DA PELE

- Trate as doenças da pele com plantas medicinais de acordo com as orientações indicadas, prevenindo futuras recaídas.
- Os remédios para tratar doenças da pele devem ser aplicados pelo menos 3 vezes ao dia ou quando necessário.

COMO EVITAR AS DOENÇAS DA PELE

- Cumprir os prazos recomendados no tratamento das doenças para que não hajam recaídas.
- Ter bons hábitos de higiene e tomar, pelo menos, 3 banhos ao dia.
- Enxugar bem os locais que não pegam muito sol: entre os dedos, virilha, axilas, região glútea (bunda).
- Não dormir com o cabelo molhado.
- Lavar os cabelos pelo menos 3 vezes na semana.
- Não usar roupas íntimas dos outros.
- Lavar sapatos e sandálias pelo menos uma vez por semana e deixar secar ao sol.
- Usar roupas limpas.



DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Legumes, frutas e verduras devem fazer parte do cardápio diário. Assim, nesta parte do livro apresentamos suas principais características, explicando a melhor forma de consumi-los, evitando desperdícios durante o preparo e além da melhor forma de prepará-los.

O indivíduo precisa receber alimentação adequada em todas as fases da vida e essa alimentação precisa conter qualidade e quantidade suficientes de proteínas, vitaminas, carboidratos, gorduras, minerais, celulose e líquidos.

As **proteínas** são encontradas em maior quantidade no leite e seus derivados, nos ovos, em qualquer tipo de carne bovina, suína, aves e peixes, além de mariscos, vísceras e feijão.

Os **carboidratos** são encontrados no arroz, macarrão, açúcar, mel, rapadura, farinhas em geral, pães, bolos, bolachas; em vegetais como: batata inglesa, batata doce, cará, inhame, macaxeira, beterraba, abóbora e em frutas como: banana, abacate, uva, manga, dentre outras.

As **gorduras** são encontradas em qualquer tipo de carne bovina, suína, aves e peixes, além de mariscos, leite, queijo, manteiga, óleo vegetal e margarina.

Vitaminas, minerais e celulose obtêm-se consumindo vegetais como: alface, agrião, chicória, couve, coentro, cebolinha, jambu, salsa, tomate, pimentão, repolho, berinjela, nabo, maxixe, pepino, quiabo, vinagreira, hortelã, manjeriço, dentre outras. São encontrados também em abundância em frutas como: laranja, acerola, caju, limão, tangerina, jambo, manga, mamão, melão, banana, fruta-do-conde, ingá, bacuri, cupuaçu, cacau, buriti, taperebá, murici, etc.

Os **líquidos** estão presentes em abundância na natureza. As frutas contêm água na sua forma natural ou em sucos.

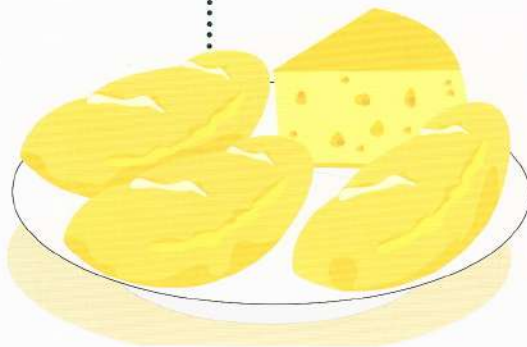
Em termos gerais, legumes, frutas e verduras, quanto menos beneficiados maior sua qualidade e melhor sua absorção pelo organismo. Não se pode negar a importância dos alimentos industrializados, nem as vantagens e facilidades que oferecem tanto do ponto de vista do aproveitamento do excedente de produção quanto com relação às facilidades de transporte e armazenamento. No entanto, as refeições precisam ser complementadas com alimentos frescos, que irão fornecer ao organismo as quantidades necessárias de vitaminas, fibras e minerais.

É importante verificar como estão sendo produzidos os vegetais que ingerimos, quanto ao uso abusivo de agrotóxicos.

ALIMENTAÇÃO DIÁRIA ADEQUADA

CAFÉ DA MANHÃ

Sugestão: 1 xícara de leite, pão e queijo, 1 fruta da região.

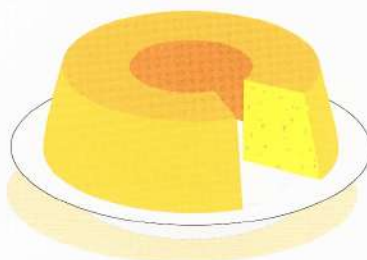


- O pão pode ser substituído por macaxeira, batata-doce, abóbora cozida, tapiquinha, cuscuz ou milho cozido.



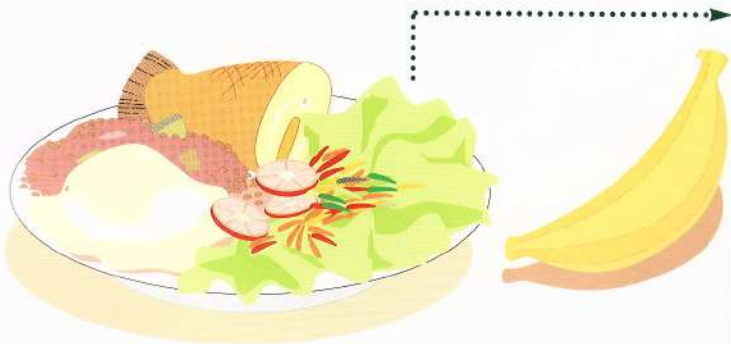
LANCHE DA MANHÃ

Sugestão: suco de frutas com 1 fatia de bolo de milho ou 1 fruta.



ALMOÇO

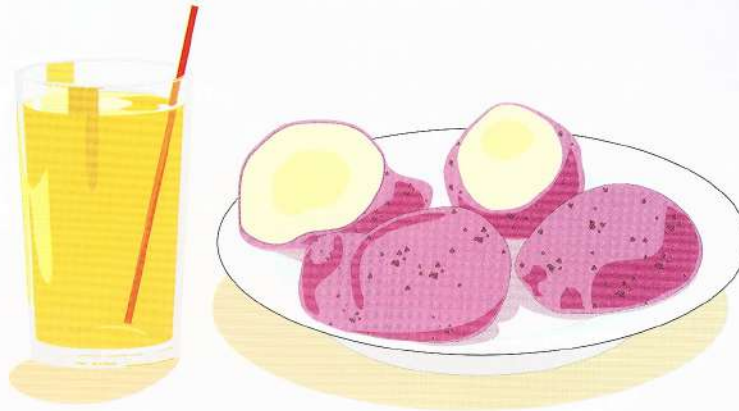
Sugestão: 1 porção de arroz, 1 porção de feijão, 1 porção de frango ou peixe, metade do prato com vegetais e 1 fruta.



- O arroz pode ser substituído por macarrão, batata inglesa, batata-doce ou macaxeira
- A porção de frango ou peixe pode ser substituída por outro tipo de carne, mariscos ou vísceras
- Usar vegetais cozidos no vapor ou crus, tendo o cuidado de ingeri-los com talos
- Se tiver hábito de consumir farinha, usar em quantidade moderada
- Evitar tomar líquidos junto ou logo após as refeições

LANCHE DA TARDE

Sugestão: 1 fruta ou suco de frutas com batata doce cozida.



JANTAR

Composto de: 1 porção menor de arroz,
1 porção de carne ou frango,
metade do prato com vegetais,
e 1 fruta.

- O arroz pode ser substituído por macarrão, batata inglesa, batata-doce ou macaxeira
- A porção de carne ou frango pode ser substituída por outro tipo de carne, peixe, mariscos ou vísceras
- Usar vegetais cozidos no vapor ou crus, tendo o cuidado de ingeri-los com talos
- Se tiver hábito de consumir farinha, usar em quantidade moderada
- Evitar tomar líquidos junto ou logo após as refeições
- Evitar as frituras



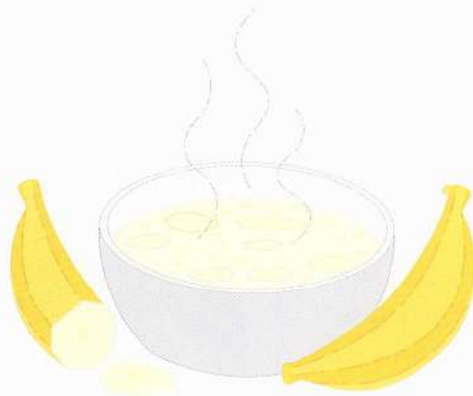
OUTRA SUGESTÃO PARA O JANTAR

1 prato de sopa + 1 fruta



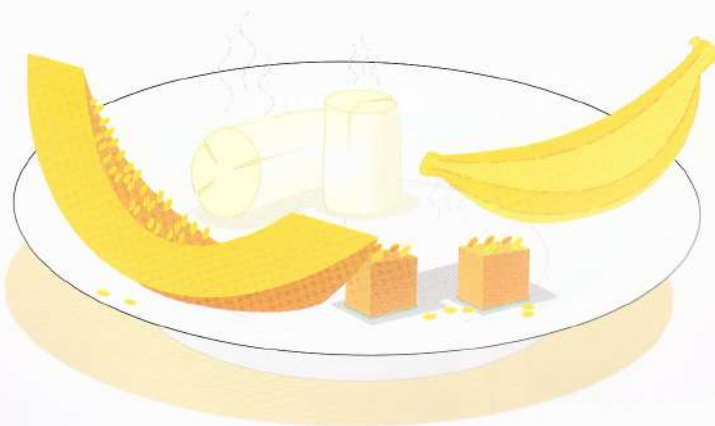
ANTES DE DORMIR

Sugestão: 1 tigela pequena de mingau de banana.



OUTRAS OPÇÕES PARA ANTES DE DORMIR

Sugestão: 1 pedaço de abóbora ou 1 pedaço de macaxeira cozida ou 1 fruta.



■ Evitar dormir imediatamente após as refeições.

ABACATE

NOME CIENTÍFICO: *Persea americana* Mill.
OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido
FAMÍLIA: Lauracea

VALOR NUTRITIVO

Rico em gorduras e açúcares. É fonte importante de vitamina C e, ainda, das vitaminas A, B1, B2 e B5, mas em menor quantidade. Contêm cálcio e fósforo, além de ferro em menor quantidade.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser consumido *in natura* ou em salada de frutas, vitaminas, sucos, cremes, sorvetes e saladas de vegetais.

CUIDADOS COM A HIGIENE

Observar os cuidados de higiene listados na página 125.

**ABACAXI**

NOME CIENTÍFICO: *Ananas comosus* (L.) Merril
OUTROS NOMES POPULARES: ananás, barba de velho
FAMÍLIA: Bromeliaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras, vitaminas do complexo B, principalmente B2 e B5 e vitamina C. Quanto aos minerais, é rico em potássio.

COMO USAR

O abacaxi maduro pode ser consumido *in natura* ou em forma de suco, salada de frutas, saladas de legumes, doces, compotas, geléias, bolos, pudins ou acompanhado de carnes, aves ou peixes assados.

O excedente de produção pode ser cortado em rodela e acondicionado em saco ou caixa plástica com tampa e armazenado à temperatura de -18° C.

OUTRA INDICAÇÃO DE USO

Do abacaxi é feito o aluá (bebida tradicional feita com a casca cozida).

CUIDADOS COM A HIGIENE

Retirar a coroa do abacaxi, lavar com sabão neutro, escovando bem a casca, lavando em seguida em água corrente. Deixar escorrer, enxugar e descascar.

ABACAXI

- O suco do abacaxi é amplamente usado como diurético.



ABIU



NOME CIENTÍFICO: *Pouteria caimito*
(Ruiz & Pavon) Radlk

OUTROS NOMES POPULARES: abieiro, caimito, caimo

FAMÍLIA: Sapotaceae

- Para não grudar nos lábios, o abiu deve ser quebrado com a mão e não cortado com faca.

VALOR NUTRITIVO

Rico em cálcio, fósforo, energia, proteína, gordura e carboidrato.

COMO USAR

O fruto pode ser consumido *in natura* ou na forma de sucos, doces, cremes e sorvetes.

CUIDADOS COM A HIGIENE

Observar os cuidados de higiene listados na página 125.

AÇAÍ



NOME CIENTÍFICO: *Euterpe oleracea* Mart.

OUTROS NOMES POPULARES: açaí-de-touceira, açaí-do-pará, açaí-do-baixo-amazonas, açazeiro

FAMÍLIA: Arecaceae (Palmae)

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras, açúcares e gordura. Possui vitamina A, B1, B2, B5 e C em pequena quantidade. Dentre os minerais, possui cálcio e ferro em quantidades apreciáveis.

COMO USAR

O vinho (ou suco) do fruto do açaí é energético, regionalmente encontrado nas consistências grossa, média e fina. De acordo com o gosto, o vinho pode ser usado puro ou acompanhado de farinha de mandioca, tapioca, arroz e açúcar. É usado também em forma de mingau, picolé, sorvete, doces e batidas.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser transformado em vinho da consistência desejada, acondicionado em saco ou caixa plástica com tampa e armazenado à temperatura de -18°C .

CUIDADOS COM A HIGIENE

Dado o risco de contaminação dos frutos no cacho, é necessário lavá-los bem em água

corrente ou passá-los em várias águas. Em seguida, recomenda-se deixar de molho na água com hipoclorito ou água sanitária por 20 minutos, em recipiente tampado.

COMO FAZER

A SOLUÇÃO DE HIPOCLORITO

10 ml de hipoclorito a 1% ou 5 ml de água sanitária para 1 litro de água.

É preciso ficar atento ao tipo de água que é usado para preparar o açaí.

A água para preparar o açaí precisa ser filtrada e acrescida de hipoclorito. Fiscalize.



ACEROLA



NOME CIENTÍFICO: *Malpighia glabra* L.
OUTROS NOMES POPULARES: cereja-das-antilhas
FAMÍLIA: Malpighiaceae

VALOR NUTRITIVO

Rica em vitamina C. Cada 100 gramas da polpa contém 5.000 mg desta vitamina, índice 100 vezes maior que a laranja e 10 vezes maior que a goiaba.

COMO USAR

O fruto maduro e fresco pode ser consumido diariamente *in natura* ou em forma de suco feito na hora. Tomar, preferencialmente, no café da manhã ou lanche da manhã e tarde. A acerola pode ser aproveitada também na forma de doces, cremes, licores e geléias.

Do excedente da produção pode ser retirada a polpa, armazenada em saco ou recipiente plástico com tampa e congelado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar os cuidados de higiene listados na página 125.

BACURI



NOME CIENTÍFICO: *Platonia insignis* Mart.
OUTROS NOMES POPULARES: bacurizeiro
FAMÍLIA: Gutiferae

VALOR NUTRITIVO

O bacuri é rico em carboidratos. Quanto às vitaminas, possui cota generosa de vitamina C, além de vitamina A e do complexo B em pequena quantidade.

COMO USAR

O bacuri pode ser consumido ao natural em forma de sucos, doces, cremes, licores, bombons etc.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene pode ser despulpado, acondicionado em sacos plásticos apropriados e conservado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar os cuidados de higiene listados na página 125.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

BANANANOME CIENTÍFICO: *Musa sp.*

OUTROS NOMES POPULARES: pacova, pacoveira

FAMÍLIA: Musaceae

VALOR NUTRITIVO

A banana madura é rica em açúcar e vitaminas B1, B2 e C. Destaca-se ainda por sua riqueza em potássio, além de outros minerais como cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

A banana madura pode ser consumida diariamente *in natura*, cozida, assada, em salada de frutas ou vegetais e como acompanhamento de pratos de qualquer tipo de carne, peixe ou frango. Pode ser utilizada também na forma de vitamina, doce, geléia, creme e mingau.

A banana verde pode ser frita em rodela (aos moldes da batata inglesa) e usada para acompanhamentos de pratos ou como tira-gosto.

O palmito do mangará da bananeira pode ser aproveitado em preparações cozidas de qualquer tipo de carne ou em sopas e guisados.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser batido no liquidifi-

cador com gotas de limão na consistência desejada, acondicionado em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e armazenado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para frutas.



BIRIBÁ



NOME CIENTÍFICO: *Rollinia mucosa* (Jacq.) Baill.

OUTROS NOMES POPULARES: ata-verdadeira, condessa, araticum-patiá

FAMÍLIA: Anonaceae

O biribá é usado popularmente como auxiliar no tratamento da constipação intestinal.

VALOR NUTRITIVO

Rico em vitamina C e potássio.

COMO USAR

A fruta pode ser consumida ao natural ou em forma de sucos, doces, cremes, sorvetes, etc.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, deve ser acondicionado em sacos plásticos apropriados e conservado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca e para manipulação de polpa de frutas listados na página 125.

BURITI



NOME CIENTÍFICO: *Mauritia flexuosa* L.f.

OUTROS NOMES POPULARES: miriti, buriti-do-brejo

FAMÍLIA: Arecaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em gordura. Destaca-se pela sua riqueza em vitamina A, B2 e C, além das B1 e B5 em menor proporção. Dentre os minerais, destaca-se pela presença de cálcio e ferro, em pouca quantidade.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser usado ao natural. Da sua polpa podem ser feitas preparações como: sucos, doce em pasta, em tabletes, vinho, sorvete, picolé, bebidas naturais ou fermentadas, geléias, mingaus ou adicionada em sopas.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca e para manipulação de polpa de frutas listados na página 125.

BURITI

COMO RETIRAR A POLPA

Depois dos cuidados de higiene, deixar escorrer bem a água, colocar os frutos para amadurecer em sacos plásticos próprios para alimentos, amarrar a boca dos sacos e deixá-los em ambiente fechado por aproximadamente dois a quatro dias. Depois de maduros retirar a polpa.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene necessários, retirar a polpa, acondicionar em sacos plásticos apropriados ou recipientes plásticos com tampa e armazenar a temperatura de -18°C .

Em função do valor nutritivo, é indicado na prevenção e recuperação de crianças desnutridas.

O óleo pode ser extraído tanto da polpa quanto da semente por prensagem.



CAJU



NOME CIENTÍFICO: *Anacardium occidentale* L.

OUTROS NOMES POPULARES: acajuba, caju-manso, acaju, acajuba

FAMÍLIA: Anacardiaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras, vitamina C e quantidade apreciável de vitamina A. Dentre os minerais, possui cota apreciável de potássio, cálcio e ferro.

COMO USAR

O fruto maduro deve ser consumido ao natural ou na forma de sucos ou doces, sorvetes, geléias, molhos, etc. Pode ser aproveitado também dentro de preparações como feijão, cozidos de carne, peixe seco ou fresco, aves ou charque.

A castanha do caju pode ser torrada, descascada e consumida ao natural ou em forma de paçoca, molhos, cremes para recheios ou cobertura de bolo, sorvete ou para tira-gosto.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, pode ser retirada a polpa, armazenada em caixas plásticas com tampa ou sacos plásticos apropriados e congelados à temperatura de -18°C .

CAJU

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

O fruto ainda está sendo pesquisado, mas seu suco vem sendo usado popularmente como diurético.



CARAMBOLA



NOME CIENTÍFICO: *Averrhoa carambola* L.

OUTROS NOMES POPULARES: caramba

FAMÍLIA: Oxalidaceae

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras e vitamina C. Possui vitamina B1 e B2 em menor quantidade. Dentre os minerais, apresenta cota significativa de potássio e ferro, além de fósforo e cálcio em pequena proporção.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser usado ao natural ou em forma de suco, sorvete, creme, geléia e salada de vegetais.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene pode ser transformado em polpa, acondicionado em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservada à temperatura de -18°C .

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para frutos ingeridos ou processados com casca.

CASTANHA-DO-BRASIL

NOME CIENTÍFICO: *Bertholletia excelsa* H. & B.

OUTROS NOMES POPULARES: castanha-do-pará, castanha-do-maranhão

FAMÍLIA: Lecythidaceae

A amêndoa, depois de retirada da casca, deverá ser consumida de imediato ou acondicionada em recipiente tampado até o consumo.

Em função do valor nutritivo, é indicado como auxiliar na recuperação de desnutridos e no combate à anemia.

Não é recomendável para bebês que ainda estão em fase de amamentação.

VALOR NUTRITIVO

Rica em proteína e gordura. Dentre os minerais, destaca-se pela riqueza em selênio, potássio, cota apreciável de fósforo, além de cálcio e ferro, em pequenas quantidades.

COMO USAR

A amêndoa pode ser usada ao natural ou em preparações como: bolos, bombons, biscoitos, sorvetes, cremes etc. A farinha da amêndoa da castanha pode ser utilizada para fazer mingaus e enriquecer outras farinhas.

O leite extraído da amêndoa é usado em preparações que necessitam adição de leite como: bolo, vatapá, etc.

O óleo extraído da amêndoa pode ser usado em preparações alimentícias em geral, no preparo de bolos e biscoitos em substituição à manteiga.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas.



COCO



NOME CIENTÍFICO: *Cocos nucifera* L.

OUTROS NOMES POPULARES: coco-da-bahia

FAMÍLIA: Palmae

Pela sua composição, a água do coco é indicada como auxiliar na prevenção e tratamento da desidratação, nos casos de diarreia, vômitos e febres.

VALOR NUTRITIVO

Rico em gordura, apresenta vitaminas B1, B2, B5 e C. Dentre os minerais, possui fósforo, ferro, além de cálcio em pequena quantidade. A água do coco é pobre em gordura, mas rica em potássio e vitamina C.

COMO USAR

Do coco podem ser usadas a polpa e a água. A polpa do coco verde pode ser ingerida ao natural ou em forma de suco. Da polpa do coco maduro é extraído o leite que é amplamente usado em muitas preparações alimentícias salgadas e doces. Existem preparações onde é adicionada também a polpa do coco ralado.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar os cuidados gerais de higiene para frutas.

CUPUAÇU



NOME CIENTÍFICO: *Theobroma grandiflorum* (Willdenow ex Sprengel) Schumann

OUTROS NOMES POPULARES: cupu, cupuaqueiro

FAMÍLIA: Sterculiaceae

VALOR NUTRITIVO

O cupuaçu é rico em carboidratos, minerais como cálcio, fósforo, em pequenas quantidades e ferro em quantidade razoável. Quanto às vitaminas, é rico em vitaminas do complexo B e pequena quantidade de vitamina C.

COMO USAR

O cupuaçu pode ser consumido ao natural em forma de sucos, doces, cremes, licores, bombons, etc.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, deve ser despulpado, acondicionado em sacos plásticos apropriados e conservado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca e manipulação de polpa de frutas.

GOIABA

NOME CIENTÍFICO: *Psidium sp.*

OUTROS NOMES POPULARES: goiaba-maçã, araçá-goiaba, araçá-das-almas, guaiava

FAMÍLIA: Myrtaceae

VALOR NUTRITIVO

Possui quantidade apreciável de açúcares. Dentre as vitaminas, é rica em vitamina C, além de cotas generosas de vitamina A e B2. Quanto aos minerais, destaca-se pela presença de boa quantidade de potássio, além de cálcio e ferro em menor escala.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser utilizado ao natural ou em forma de suco, geléia, doce em pasta ou em calda, bolo, licor e néctar.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, fazer a polpa, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas ingeridas ou processadas com casca.

JACA

NOME CIENTÍFICO: *Artocarpus heterophyllus* Lam.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido

FAMÍLIA: Moraceae

O caroço da jaca pode ser cozido e, depois de frio, descascado e consumido

VALOR NUTRITIVO

A jaca é rica em carboidratos. Quanto às vitaminas possui cota generosa de vitamina C, A e complexo B, em pequena quantidade.

COMO USAR

A jaca pode ser consumida ao natural ou em forma de sucos, doces, cremes, licores, sorvetes, etc.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, deve ser despulpado, acondicionado em sacos plásticos apropriados e conservado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca e para manipulação de polpa de frutas.

LARANJA-AMARGA



NOME CIENTÍFICO: *Citrus aurantium* L.

OUTROS NOMES POPULARES: laranja-da-terra

FAMÍLIA: Rutaceae

A laranja amarga é popularmente usada de forma natural para prevenção de gripes, resfriados, assim como para tratar de nervosismo e albumina na gestante.

VALOR NUTRITIVO

Rica em vitamina C, além das vitaminas B1, B2 e B5 em pequenas quantidades. Dentre os minerais, possui potássio, cálcio, sódio e fósforo em menor escala.

COMO USAR

A fruta madura pode ser consumida ao natural, ou em forma de suco, doces, geléia e licor.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

LIMÃO



NOME CIENTÍFICO: *Citrus sp.*

OUTROS NOMES POPULARES: limão-verdadeiro

FAMÍLIA: Rutaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em vitamina C, além das vitaminas B1 e B2. Dentre os minerais, destaca-se por apresentar cota apreciável de potássio e sódio, além de cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

O limão maduro pode ser usado em forma de suco, doce, geléia, cremes e como tempero para todos os tipos de carnes e saladas de vegetais folhosos.

Do excedente da produção, retirar o suco, acondicionar em formas de gelo e congelar. Depois de congelado, desenformar e armazenar os cubinhos de suco de limão em sacos plásticos apropriados ou em recipientes plásticos tampados e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para frutas.

MAMÃO



NOME CIENTÍFICO: *Carica papaya L.*

OUTROS NOMES POPULARES: papaia, papaeira, jormoso

FAMÍLIA: Caricaceae

VALOR NUTRITIVO

Possui cota significativa de vitamina C. Dentre os minerais, destaca-se pela riqueza em potássio, além da presença também de cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser utilizado ao natural ou em forma de sa-lada de frutas, iogurte, néctar, suco, vitaminas, salada de vegetais, sorvetes e cremes.

O fruto verde descascado pode ser adicionado a qualquer preparação cozida à base de carne, aves, peixes ou misturados a outros vegetais cozidos. O fruto verde pode ainda ser utilizado para doces em calda e geléia.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, fazer a polpa, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca.

Pela sua composição,
é indicado como auxiliar
na prevenção e
tratamento de
constipação intestinal.



MANGA



NOME CIENTÍFICO: *Mangifera sp.*

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido

FAMÍLIA: Anacardiaceae

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras e açúcares. Dentre as vitaminas, destaca-se a presença das vitaminas A e C, além de vitamina B1 e B2 em pequena quantidade. Dentre os minerais, possui quantidade significativa de potássio.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser consumido ao natural ou em forma de suco, salada de frutas, doces em pasta e em calda, cremes, geléias ou acrescido em salada de vegetais nas principais refeições.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, descascar, retirar a polpa em pedaços, acondicionar em sacos plásticos apropriados ou recipientes plásticos com tampa e armazenar a temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

MARACUJÁ



NOME CIENTÍFICO: *Passiflora edulis* Sims.f.

OUTROS NOMES POPULARES: maracujá-mirim, maracujá-roxo, sucrujá

FAMÍLIA: Passifloraceae

VALOR NUTRITIVO

O maracujá destaca-se pela sua riqueza em potássio e vitamina C, além da presença de outras vitaminas como A, B1 e B2 e outros minerais como cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser usado ao natural na forma de suco e preparações como: tortas, cremes, geléias, doces e na confecção de molhos para pratos à base de carne, peixe ou aves.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, transformar em polpa, acondicionar em saco plástico apropriado ou em caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

MELANCIA



NOME CIENTÍFICO: *Citrullus lanatus* Thunb. Mansf.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido

FAMÍLIA: Cucurbitacea

Pela sua composição, pode ser usada por portadores de diabetes, colesterol e triglicérides elevados e constipação intestinal.

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras, possui em sua composição cota razoável de vitamina A e C, além das vitaminas B1, B2 e B5 em menor quantidade. Detém em pouca quantidade os minerais: potássio, cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

O fruto maduro pode ser utilizado ao natural ou em forma de suco, salada de frutas, saladas de vegetais etc. A entrecasca é utilizada para confecção de doces ou geléias.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

MURICI



NOME CIENTÍFICO: *Byrsonima crassifolia* (L.) Rich.

OUTROS NOMES POPULARES: muruci

FAMÍLIA: Malpighiaceae

VALOR NUTRITIVO

Contém calorias, glicídios, proteínas, lipídios, carboidratos, ferro, vitaminas A, B1, B2, C e Niacina.

COMO USAR

A fruta pode ser consumida ao natural ou em forma de sucos, doces, cremes, sorvetes etc.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene, deve ser retirada a polpa, acondicionada em sacos plásticos apropriados e conservada a temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutas com casca e para manipulação de polpa de frutas.

PUPUNHA



NOME CIENTÍFICO: *Bactris gasipae* Kunth
OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido
FAMÍLIA: Arecaceae (Palmae)

Pode ser utilizada
no combate e
recuperação de
desnutridos.

VALOR NUTRITIVO

Seu fruto é rico em fibras e tem uma quantidade razoável de gordura. Dentre as vitaminas, destaca-se pela riqueza em vitamina A e C, além de cotas generosas de vitaminas B1, B2 e B5. Dentre os minerais, possui ferro, além de cálcio e fósforo em pequena quantidade.

COMO USAR

O fruto pode ser consumido cozido ao natural e em forma de farinha. O fruto cozido pode ser usado na confecção de cremes, sorvetes, purês e em saladas cozidas. Pode-se usar também o óleo extraído do fruto e o palmito da pupunheira.

O palmito pode ser aproveitado na confecção de saladas cruas ou cozidas ou dentro de preparações cozidas e assadas.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para frutas.

TAPEREBÁ



NOME CIENTÍFICO: *Spondios mombin* L.
OUTROS NOMES POPULARES: cajá, cajá-mirim
FAMÍLIA: Anacardiaceae

VALOR NUTRITIVO

A polpa do fruto é suculenta, fonte razoável de vitamina C, além de fornecer cálcio, fósforo e ferro.

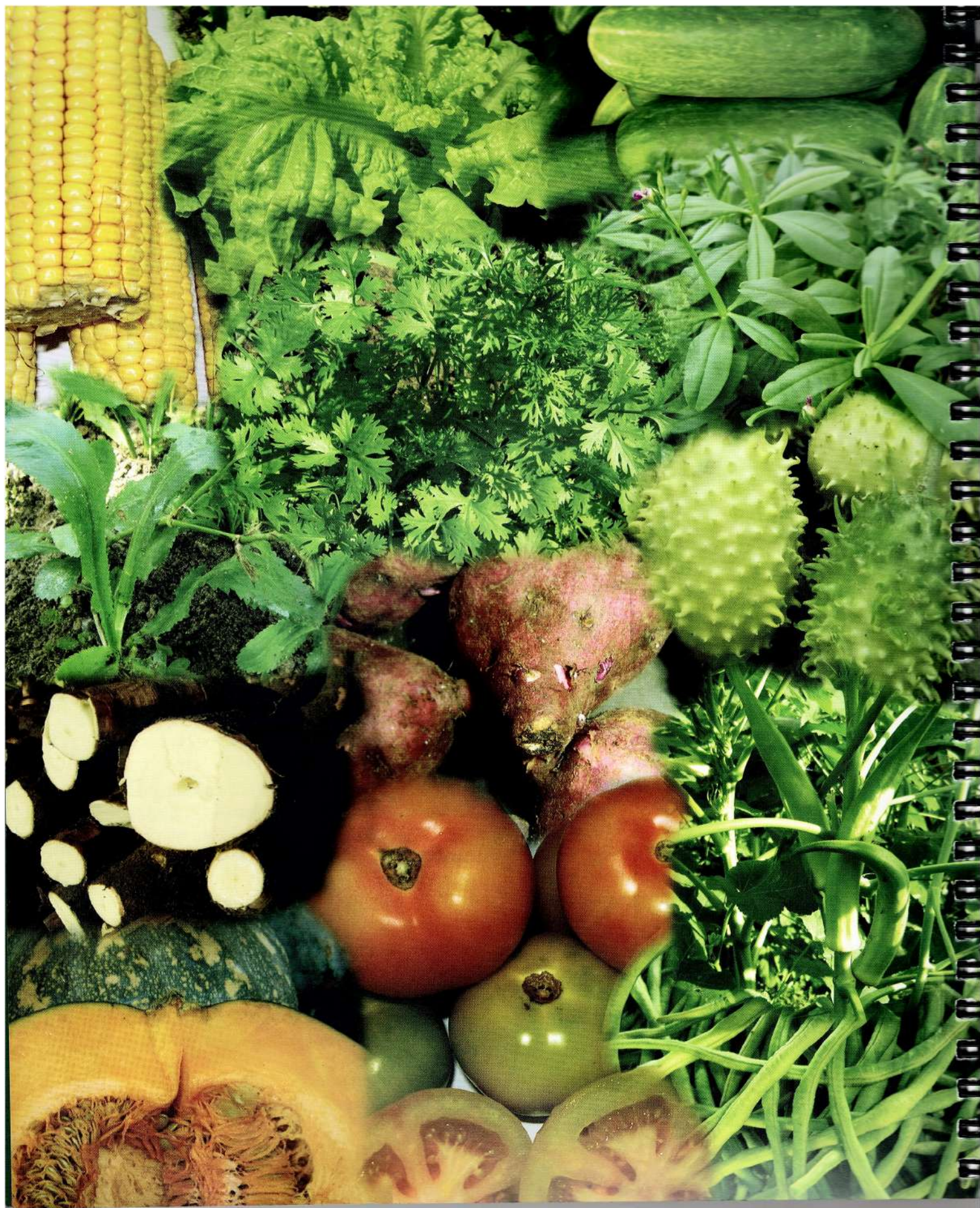
COMO USAR

O fruto pode ser consumido ao natural ou na forma de sucos, geléias, sorvetes, cremes, molho para peixes, aves, etc. Como apodrecem rapidamente, os frutos devem ser consumidos logo que amadurecem.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene necessários, retirar a polpa, acondicionar em saco plástico apropriado ou recipiente plástico com tampa e armazenar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para frutas que são ingeridas com casca, ou processadas com a casca.



ABÓBORA



NOME CIENTÍFICO: *Cucurbita sp.*

OUTROS NOMES POPULARES: jerimum, abóbora-menina, moranga

FAMÍLIA: Cucurbitaceae

VALOR NUTRITIVO

Possui boa cota de vitamina A, além de vitaminas B1, B2 e C em menor quantidade. Dentre os minerais, destaca-se como boa fonte de potássio e, em menor escala, possui cálcio, fósforo e ferro. Usada com a casca torna-se excelente fonte de fibras.

COMO USAR

Da abóbora podem ser usados as folhas novas, flores, frutos e sementes. As folhas e flores em preparações como: cozidos, assados, sopas, canjas, feijão, etc. O fruto maduro com ou sem casca e o fruto verde sem casca podem ser usados em preparações cozidas ou assadas.

O fruto maduro com ou sem casca pode ser usado cozido em pedaços acompanhando qualquer tipo de prato à base de carne, peixe ou aves ou em forma de purê. É utilizado ainda em forma de suco, bolo, pudim, geléia, etc.

As sementes devem ser colocadas de molho em água com sal, por aproximadamente 30 minutos, em seguida escorrer e assar no forno, no sol ou torrar em frigideira enxuta sem adição de óleo. Depois de secas podem ser usadas como tira-gosto ou pafa fazer paçoca.

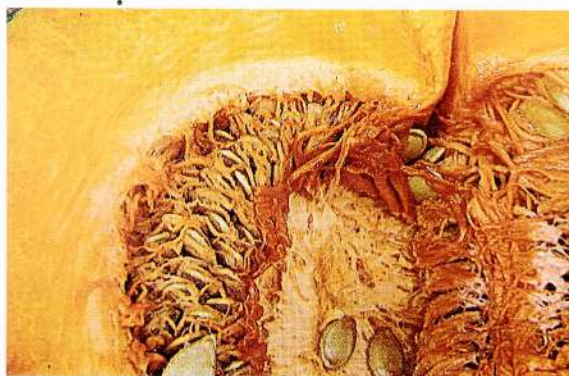
O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser cortado em fatias ou pedaços pequenos, acondicionados em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e armazenado à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Para folhas e flores - Observar cuidado de higiene específico para vegetais folhosos.

Para o fruto - De posse de uma escova, lavar em água corrente ou passar em várias águas.

Escolher de preferência as folhas e as abóboras mais novas e tenras.



AGRIÃO-DO-PARÁ



NOME CIENTÍFICO: *Spilanthes acmella* Murk. (*s.arrayana gardn.*).

OUTROS NOMES POPULARES: agrião, agrião-do-rio, agrião-da-fonte, agrião-das-hortas

FAMÍLIA: Asteraceae

O agrião é usado também na forma de lambedor no combate às doenças pulmonares.

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras. Dentre os minerais é rico em cálcio e contém cota apreciável de potássio e sódio, além de fósforo e ferro, em menor quantidade.

COMO USAR

Folhas e talos devem ser usados na alimentação diária na forma de salada crua, associados ou não com outros vegetais.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para vegetais ingeridos crus.

ALFACE



NOME CIENTÍFICO: *Lactuca sativa* L.

OUTROS NOMES POPULARES: alface-comum

FAMÍLIA: Asteraceae

O alface é amplamente utilizado, por sua composição, por portadores de obesidade, diabetes, colesterol e triglicérides elevados.

Juntar ao tronco de alface picado, os talos de coentro, salsa, cariru, couve etc. também picados.

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras e vitamina A. Possui cota generosa de vitamina B1 e B2. Dentre os minerais, destaca-se como boa fonte de cálcio, potássio e ferro.

COMO USAR

As folhas e talos podem ser usados ao natural compondo saladas de vegetais variados. Seu tronco pode ser usado dentro de preparações cozidas como arroz, feijão ou cozidos de qualquer tipo de carne, aves, peixes e mariscos.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosos ingeridos crus.

BATATA-DOCE



NOME CIENTÍFICO: *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

OUTROS NOMES POPULARES: batata-da-terra, batata-da-ilha

FAMÍLIA: Convolvulaceae

A batata-doce cozida pode ser usada também em substituição ao pão.

VALOR NUTRITIVO

Rica em açúcar e vitamina A, além das vitaminas B1, B2 e C em menor quantidade. Dentre os minerais, possui cota significativa de potássio, cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

Da planta da batata-doce pode-se usar as folhas novas e tenras e a batata. A batata deve ser usada cozida ao natural, com ou sem casca, ou em preparações cozidas, assadas, na forma de purê, doce em pasta etc. As folhas novas e tenras podem ser usadas em preparações cozidas como: sopas, canjas, caldos, em pratos de qualquer tipo de carne cozida, ou no tacacá em substituição ao jambu.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene gerais para vegetais.

CARIRU



NOME CIENTÍFICO: *Talinum triangulare* Jacq. Willd).

OUTROS NOMES POPULARES: caruru ou João Gomes

FAMÍLIA: Portulacaceae

O cariru, pela sua riqueza em ferro e fibras, é indicado na prevenção e como auxiliar no tratamento da anemia ferropriva e constipação intestinal.

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras, vitamina A e minerais como ferro e cálcio.

COMO USAR

As folhas e talos podem ser utilizados crus ou cozidos em saladas simples ou associadas a outras hortaliças cruas ou cozidas. Pode ser ainda consumido como refogado acompanhando as refeições, ou dentro de preparações cozidas ou assadas de qualquer tipo de carne, sopas, canjas, feijão, etc.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para vegetais que são ingeridos crus.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

CHICÓRIA**NOME CIENTÍFICO:** *Eryngium foetidum* L.**OUTROS NOMES POPULARES:** chicória-de-caboclo, coentro-de-caboclo, chicória-do-amazonas e coentro-brasileiro**FAMÍLIA:** Umbelliferae**VALOR NUTRITIVO**

Rica em fibras e minerais como sódio e potássio, além de cota generosa de vitamina C.

COMO USAR

Folhas e talos podem ser usados como tempero para qualquer tipo de preparação à base de carne vermelha, aves, peixes e mariscos ou em saladas de vegetais.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene necessários, escorrer, picar, acondicionar em recipiente plástico com tampa e armazenar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosos.

COENTRO**NOME CIENTÍFICO:** *Coriandrum sativum* L.**OUTROS NOMES POPULARES:** cheiro-verde**FAMÍLIA:** Umbelliferae**VALOR NUTRITIVO**

Rico em fibras, além de cotas generosas de vitaminas A, complexo B (B1, B2 e B5) e vitamina C.

COMO USAR

Folhas e talos como tempero para preparações à base de qualquer tipo de carne vermelha, aves, peixes e mariscos. Deve ser usado também na forma de salada crua nas refeições diárias.

Do excedente da produção, após os cuidados de higiene necessários, escorrer, picar, acondicionar recipiente plástico com tampa e armazenar a temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosos.

COUVE



NOME CIENTÍFICO: *Brassica oleracea* L.
OUTROS NOMES POPULARES: desconhecido
FAMÍLIA: Brassicaceae

VALOR NUTRITIVO

Contém mais vitamina C que as frutas cítricas, é rica em fibras, além de cotas generosas de cálcio, ferro, fósforo e potássio.

COMO USAR

Folhas e talos podem ser utilizados em saladas de vegetais crus ou cozidos ou adicionados em qualquer preparação à base de carne vermelha, aves, peixes e mariscos ou dentro de sopas, canjas e feijão. Usado também na forma de suco associada a outros vegetais e frutas.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser levemente pré-cozido e escorrido. Depois de escorrido acondicionar em saco plástico apropriado ou em caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene específico para vegetais folhosos.

Pela sua composição, é indicada na prevenção e como auxiliar no tratamento da constipação intestinal. Seu sumo é indicado como auxiliar no tratamento de gastrite e úlcera.



ERVA-DE-JABUTI

NOME CIENTÍFICO: *Peperomia pellucia* (L.)H.B.K

OUTROS NOMES POPULARES: comida-de-jabuti, jabuti-membeau

FAMÍLIA: Piperaceae

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras, minerais como ferro, potássio e cálcio.

COMO USAR

Suas folhas e talos podem ser usados ao natural na forma de salada crua. Pode ser também associada a outros vegetais ou adicionada em preparações cozidas como sopas, canjas e cozidão.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosos ingeridos crus.

O feijão verde, pela sua composição, é indicado na alimentação diária como auxiliar no tratamento de portadores de diabetes, colesterol e triglicérides elevados.

É indicado popularmente como diurético.

FEIJÃO-VERDE

NOME CIENTÍFICO: *Vigna unguiculata* L.

OUTROS NOMES POPULARES: feijão-de-metro

FAMÍLIA: Fabaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras e proteínas. Dentre as vitaminas possui cota significante de vitaminas B1 e B2 e vitamina C em menor proporção. Dentre os minerais, destaca-se por sua riqueza em potássio.

COMO USAR

Usar em qualquer preparação cozida ou assada à base de carne vermelha, aves, peixes e mariscos ou em canjas, sopas, feijão e arroz. Pode ainda ser usado picado em pequenos pedaços na forma de salada (cozido no vapor e refogado.)

Após os cuidados de higiene, o excedente poderá ser levemente pré-cozido e escorrido. Depois de escorrido, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para vegetais consumidos cozidos.

JAMBU



O jambu, pela sua composição, é indicado como auxiliar na prevenção e tratamento da constipação intestinal.

NOME CIENTÍFICO: *Spilanthes oleracea* L.
OUTROS NOMES POPULARES: agrião-do-pará, agrião-do-norte.
FAMÍLIA: Asteraceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras e proteínas. Dentre as vitaminas possui cota significativa de vitaminas B1 e B2 e vitamina C em menor proporção. Dentre os minerais, destaca-se por sua riqueza em potássio.

COMO USAR

Folhas e talos cozidos são usados em pratos típicos do Pará e Amapá, como: pato e porco no tucupi, tacacá, vatapá e caruru, assim como em peixe, camarão, frango e carne seca. Deve ser utilizado também como acompanhamento de outros pratos nas refeições diárias.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser levemente pré-cozido e escorrido. Depois de escorrido acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para vegetais que são consumidos cozidos.



MANDIOCA

NOME CIENTÍFICO: *Manihot esculenta* Crantz.

OUTROS NOMES POPULARES: aipim ou maniçoba

FAMÍLIA: Euphorbiaceae

VALOR NUTRITIVO

Rica em açúcares. Dentre os minerais, é rica em potássio, possui ainda pequena quantidade de cálcio, fósforo e ferro. Sua folha é rica em proteína, cálcio, fósforo e ferro. Dentre as vitaminas, destaca-se pela sua riqueza em vitamina A e C, além de quantidades razoáveis de vitamina B1, B2 e B5.

COMO USAR A FOLHA

As folhas da mandioca são usadas moídas para a preparação da maniçoba (prato típico da região, no qual as folhas são cozidas por aproximadamente quatro a cinco dias), para retirada do ácido cianídrico, substância tóxica contida na mandioca.

COMO USAR O PÓ DA FOLHA

Uma colher (chá) de pó da folha seca à sombra, misturada na alimentação 2 vezes ao dia.

COMO USAR A RAIZ DA MANDIOCA

A raiz da mandioca é usada normalmente para fazer a farinha, o beijú e o tucupi (bebida utilizada nos pratos típicos da região).

Do excedente da produção de tucupi,

depois de frio, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C .

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para vegetais com casca.

As folhas da mandioca só podem ser usadas depois de secas à sombra por 3 ou 4 dias e, em seguida, transformadas em pó.

Pela sua composição, as folhas secas à sombra, são transformadas em pó e usadas no combate e recuperação de desnutridos.



MAXIXE-PERUANO



NOME CIENTÍFICO: *Cyclanthera pedata* L. Scrad.
OUTROS NOMES POPULARES: maxixe, boga-boga
FAMÍLIA: Cucurbitacea

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras e possui cotas generosas de vitamina B2 e C.

COMO USAR

O fruto não muito maduro pode ser usado dentro de qualquer preparação à base de carne vermelha, aves, peixes e mariscos, feijão, sopa ou canja.

Para melhor aproveitamento de suas fibras deve ser usado cru, com a casca em saladas cruas, acompanhando qualquer prato. Pode ser utilizado em suco associado com laranja, abacaxi ou maçã, dentre outros.

O excedente da produção, após os cuidados de higiene, poderá ser levemente pré-cozido e escorrido. Depois de escorrido, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidado de higiene para vegetais ingeridos crus com casca.

Pela sua composição, é indicado como auxiliar na prevenção e tratamento de colesterol e triglicerídeos elevados.



MILHO-VERDE

NOME CIENTÍFICO: *Zea mays* L.

OUTROS NOMES POPULARES: desconhecido

FAMÍLIA: Gramínea

VALOR NUTRITIVO

É rico em proteínas. Dentre as vitaminas possui cota generosa de vitamina C e vitaminas B1, B2 e B5 em menor quantidade. Em relação aos minerais destaca-se com quantidade apreciável de potássio e cálcio, além de fósforo e ferro em menor quantidade.

COMO USAR

Os grãos maduros ou assados podem ser usados na sua forma natural, ainda na espiga. A farinha de milho pode ser utilizada em preparações como: mingaus, polentas e pratos típicos como: canjica, pamonha, cuscuz e para empanar carnes em geral associado com farinha de trigo ou farinha de mandioca.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para frutos. Caso for utilizar as folhas que recobrem as espigas, deverá observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosos.

PEPINO

NOME CIENTÍFICO: *Cucumis sativus* L.

OUTROS NOMES POPULARES: desconhecido

FAMÍLIA: Cucurbitaceae

VALOR NUTRITIVO

O pepino consumido com a casca é rico em fibras. Possui também vitaminas A, B2 e C, e minerais como: potássio, cálcio e fósforo.

COMO USAR

O pepino pode ser usado com ou sem casca, em salada de vegetais crus, dentro de preparações cozidas ou assadas, recheado com qualquer tipo de carne moída ou desfiada, em forma de doce e suco associado à laranja, acerola etc.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene para vegetais ingeridos crus com a casca.

QUIABO



NOME CIENTÍFICO: *Hibiscus esculentus* L.

OUTROS NOMES POPULARES: gambô, quingombô, quibombô, gumbo

FAMÍLIA: Malvacea

Dar preferência às folhas novas e tenras do quiabeiro.

VALOR NUTRITIVO

Rico em fibras. Oferece cota significativa de vitamina C, além das vitaminas A, B1 e B2 em pequena quantidade. Quanto aos minerais, destaca-se pela presença de potássio e sódio, além de cálcio, fósforo e ferro em menor quantidade.

COMO USAR

O fruto e as folhas novas podem ser utilizados em todas as preparações cozidas e assadas de qualquer tipo de carne, aves, peixes e outros mariscos, assim como sopas, canjas e feijão.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para vegetais que são consumidos cozidos.

SALSA



NOME CIENTÍFICO: *Petroselinum hortense* Hoffm.

OUTROS NOMES POPULARES: cheiro-verde, salsa-das-hortas, salsa-de-cheiro

FAMÍLIA: Umbelliferae

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras. Destaca-se pela riqueza em vitamina A e C, além de apresentar também vitaminas B1 e B2 em menor quantidade. Dentre os minerais, possui cota significativa de potássio, além de cota generosa de cálcio, fósforo e ferro.

Por se tratar de planta aromática, deve ser adicionada como tempero, apenas depois da preparação pronta.

COMO USAR

Por se tratar de **planta aromática**, suas folhas e talos são utilizados como tempero em todas as preparações cozidas, guisadas, ou assadas de qualquer tipo de carne. É usada também na forma de salada crua.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene específicos para vegetais folhosas.

TOMATE



NOME CIENTÍFICO: *Lycopersicon esculentum* L.
OUTROS NOMES POPULARES: desconhecido
FAMÍLIA: Solanaceae

Pela sua composição, o tomate é considerado como potente antioxidante e seu consumo vem sendo recomendado como auxiliar principalmente na prevenção de câncer de próstata.

VALOR NUTRITIVO

Consumido com casca é rico em fibras. Dentre as vitaminas, destaca-se por possuir cota significativa de vitaminas A, B1 e B2. Dentre os minerais, apresenta-se rico em potássio, além de cálcio e fósforo em menor quantidade. Apresenta o licopeno, pigmento considerado antioxidante.

COMO USAR

O fruto pode ser usado em saladas cruas, sucos, molhos, ou recheados com qualquer tipo de carne ou creme, dentro de pratos cozidos e como tempero de todos os tipos de preparações.

Suas folhas novas e tenras devem ser aproveitadas em preparações cozidas como: so-

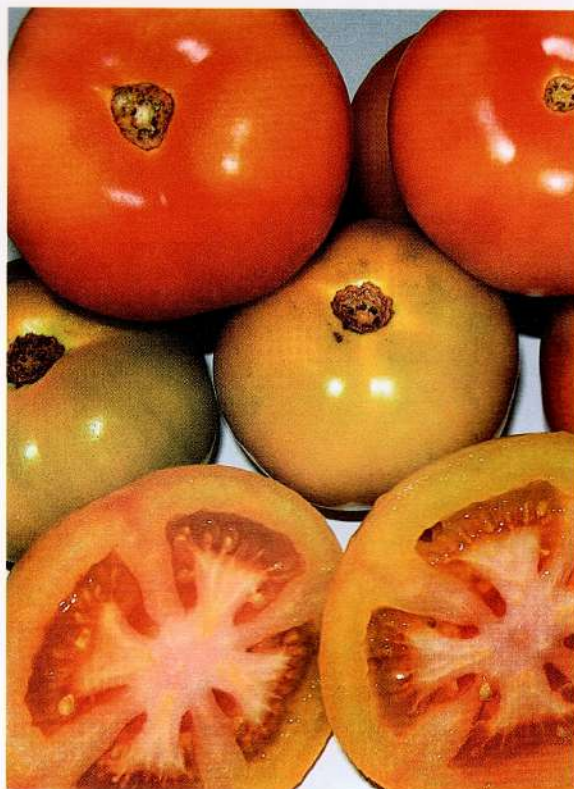
pas, canjas, caldos, feijão ou cozidos de qualquer tipo de carne e no tacacá em substituição ao jambu.

Do excedente da produção do fruto, transformar em polpa, acondicionar em saco plástico apropriado ou em caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

Pode ser aproveitado também na forma de extrato ou molho de tomate. Depois de pronto, acondicionar em saco plástico apropriado ou caixa plástica com tampa e conservar à temperatura de -18°C.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados de higiene para vegetais ingeridos crus com a casca ou processados com a casca.



VINAGREIRA



NOME CIENTÍFICO: *Hibiscus sabdariffa* L.

OUTROS NOMES POPULARES: azedinha, caruru-da-guiné, caruru-azedo, agrião-da-guiné, quiabo-azedo, quiabo-de-angola, quiabo-róseo ou roxo

FAMÍLIA: Malvaceae

VALOR NUTRITIVO

Rico em vitamina A e minerais, principalmente cálcio, fósforo e ferro. Destaca-se, também, pela presença de alguns aminoácidos essenciais importantes para a formação das proteínas.

COMO USAR

Folhas e talos cozidos em qualquer preparação à base de carne, peixes frescos e secos, aves e charque.

CUIDADOS DE HIGIENE

Observar cuidados gerais de higiene para vegetais folhosos.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- Procurar fazer seis refeições ao dia.
- Usar sal em quantidade moderada.
- Tomar de 6 a 8 copos d'água por dia.
- Evitar o excesso de cafezinhos.
- Evitar frituras.
- Aproveitar todas as partes comestíveis dos alimentos (evitar o desperdício).
- Aproveitar as fibras das hortaliças e frutas.
- Os sucos de frutas e hortaliças devem ser coados em peneira de malha larga para deixar passar uma parte das fibras.
- Ter como hábito ingerir diariamente arroz ou macarrão, feijão, vegetais cozidos ou crus.
- Comer pelo menos duas a três frutas com bagaço durante o dia.
- Sentar para comer e mastigar bastante em todas as refeições.
- Evitar substituir o jantar por lanche.
- De maneira geral os legumes como batata, cenoura, beterraba etc. devem ser cozidos com a casca para evitar a perda de nutrientes.
- Os legumes e as verduras devem ser cozidos de preferência no vapor e com a panela tampada.
- As verduras cruas ou cozidas devem ser ingeridas com os talos para suprir a necessidade de fibras do organismo.
- As espécies aromáticas como coentro, manjeriço, alfavaca dentre outras, devem ser colocadas na panela quando o alimento já estiver pronto.
- As verduras, os legumes e as frutas só devem ser guardados na geladeira depois de limpos e acondicionados em caixas ou sacos plásticos apropriados.
- Os sucos de frutas devem ser consumidos na hora ou no máximo em três horas depois de prontos.

CUIDADOS COM A ÁGUA DE BEBER

- A água precisa ser de boa qualidade, ser tratada com hipoclorito, filtrada ou fervida por 5 minutos e mantida sempre coberta.
- A água não tratada é veículo de doenças como verminoses, hepatite, cólera, infecções intestinais, dentre outras.
- Evitar ingerir água durante banhos de rio ou igarapé.
- Ferver ou filtrar a água de beber.

CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

- O cuidado com a limpeza dos alimentos vai desde o plantio, coleta, seleção, transporte, armazenamento, preparo e distribuição, pois não se consegue ver os microorganismos a olho nu.
- Lavar as mãos com água e sabão antes e depois das refeições.
- Lavar a peça inteira de carne, evitar lavar bifes e picadinho.
- Lavar frango e peixe também inteiros.
- Lavar vegetais e frutas em água corrente ou passar em várias águas antes de guardar na geladeira.
- Lavar os vegetais catando cada folha.
- As verduras e os legumes que são ingeridos crus e com casca deverão ser lavados em água corrente ou passados em várias águas e, em seguida, imersos por 20 minutos em solução de vinagre ou hipoclorito
- Depois de prontos os alimentos devem ser acondicionados em recipientes tampados ou, pelo menos, cobertos com um pano de prato limpo.
- Os recipientes de vidro usados para acondicionar alimentos prontos, devem ser esterilizados, juntamente com as tampas, em água fervente por 5 minutos.
- Os panos de pratos devem ser lavados, fervidos e secos ao sol.
- Evitar animais dentro da cozinha.
- Limpar a geladeira semanalmente com água e sabão.
- Usar sacos plásticos próprios para acondicionar alimentos. É perigoso usar saco de lixo para acondicionar qualquer tipo de alimento.

PARA UMA VIDA SAUDÁVEL É IMPRESCINDÍVEL:

- Fazer alimentação adequada em todo o ciclo da vida.
- Manter o equilíbrio emocional.
- Ingerir diariamente frutas e verduras porque previne o aparecimento de muitas doenças.

**FAZER UMA ATIVIDADE
FÍSICA REGULARMENTE, PELO
MENOS 3 A 4 VEZES
POR SEMANA, OU DE ACORDO
COM ORIENTAÇÃO MÉDICA.**



MAIS DICAS DE HIGIENE

- **Panos de pratos: evitar limpar a boca, colocar no ombro ou no pescoço durante o preparo das refeições.**
- **Evitar conversar enquanto estiver preparando os alimentos.**
- **Evitar o reaproveitamento do óleo de fritura.**
- **Evitar recongelar os alimentos descongelados.**
- **Desligar freezers com alimentos dentro prejudica a qualidade dos mesmos e coloca em risco a saúde do consumidor.**
- **Usar luvas e máscara para manipular polpa de frutas.**

DICAS DE COMO APROVEITAR MELHOR AS FRUTAS E HORTALIÇAS



REFOGADO DE CAJU COM FRANGO

Escolher caju maduro, retirar o suco, desfiar o bagaço em tiras bem finas, em seguida, refogar o bagaço do caju desfiado com todos os temperos e sal a gosto; por último, misturar o frango desfiado e concluir o refogado. Servir quente, com arroz temperado, feito no caldo do frango.



SALADA DE VEGETAIS COM MANGA

Após todos os cuidados de higiene com os vegetais e a fruta, arrumar em um recipiente folhas de alface, agrião ou erva-de-jabuti, tomate e pepino em rodela, acrescentar as fatias de manga, coentro picado e regar com molho de sua preferência.



ALUÁ DE ABACAXI

Após os cuidados de higiene com o abacaxi, retirar as cascas, colocar para ferver em uma panela com água, acrescentar cravinho-da-índia, erva doce, canela em folha ou em casca. Depois de ferver, coar, adoçar a gosto com açúcar mascavo ou refinado. Deixar esfriar e levar à geladeira. Servir gelado. Acompanhar com bolo de macaxeira.



SOPA DE ABÓBORA

Refogar ossos ou aparas de carne, frango ou peixe e acrescentar sobras de arroz ou macarrão, ou massa para sopa ou feijão. Quando começar a ferver, colocar folhas e flores e pedaços de abóbora com ou sem casca e demais vegetais como cariru, couve, etc. Temperar a gosto. Deixar amaciar e servir quente, acompanhado de sobras de pão torrado.



MOUSSE DE AÇAÍ

Colocar no liquidificador 1,5 litro de açaí (do grosso), uma lata de creme de leite sem o soro, uma lata de leite condensado e bater bem. Em seguida dissolver uma folha de gelatina incolor, misturar lentamente com uma colher e reservar. À parte, forrar o fundo de uma fôrma refratária ou de porcelana com biscoito champanhe, maria ou maizena e umedecê-los com leite. Em seguida, colocar a mistura sobre o biscoito umedecido e levar à geladeira por 4 a 6 horas até obter a consistência de mousse.



DOCE DA CASCA DA BANANA

Lavar as cascas em água corrente ou passar em várias águas, picar e colocar em uma panela com água acrescida de folha ou pau de canela. Deixar ferver até que as cascas picadas fiquem bem macias. Escorrer e reservar a água de cozimento. Deixar esfriar, bater no liquidificador com o mínimo de água de cozimento. Em seguida, levar ao fogo novamente, adicionando cravinho, ou erva-doce, ou canela e açúcar até obter o ponto de doce cremoso. Servir gelado. Depois de frio pode ser usado em recheios ou coberturas de bolo ou para passar no pão, bolachas ou torradas.

FAROFA DA CASCA DA BANANA

Após os cuidados de higiene, picar as cascas da banana, cozinhar até ficar macia, escorrer bem e reservar. Em frigideira à parte, refogar as cascas cozidas, com todos os temperos. Servir quente. Se preferir, poderá misturar carne ou charque picado.



DOCE DE BURITI

Utilizar 1 medida de buriti para 2 medidas de açúcar. Passar a polpa do buriti pela peneira, acrescentar o açúcar na proporção indicada. Levar ao fogo e mexer até aparecer o fundo da panela. Tirar do fogo e bater até obter consistência quase dura. Colocar em uma superfície lisa e cortar em tabletes pequenos.

VITAMINA DE BURITI

Utilizar 1 xícara de chá de polpa de buriti, 2 xícaras de chá de leite e acrescentar açúcar a gosto. Passar a polpa de buriti pela peneira fina, colocar no liquidificador com leite, gelo picado e açúcar a gosto. Bater até obter o suco. Servir gelado.

**PEIXE AO MOLHO DE TAPEREBÁ**

Tratar o peixe, lavar com limão e temperar. Preparar o tempero com alho, tomate, cebola, coentro e pimentinha. Utilizar o tempero para rechear o peixe e levar ao forno para assar. Retirar um pouco do caldo que sai do peixe e reservar. Em panela à parte, misturar o caldo de peixe reservado com suco de taperebá a gosto. Se quiser engrossar, poderá dissolver uma colher de farinha de trigo ou maizena, acrescentar ao molho e deixar ferver até adquirir a consistência desejada. Servir quente com arroz branco temperado e batatas coradas.

**QUIABADA**

Após os cuidados de higiene, cortar 1kg de carne em pedaços, temperar e reservar. À parte cortar 250g de quiabo em rodela finas e reservar. Em seguida, fazer um refogado e acrescentar a carne picada e o quiabo, mexer bem, acrescentar água, uma a duas colheres de sopa de dendê, temperar a gosto e deixar amaciar. Servir quente com arroz branco refogado.

**SALADA CRUA COM COENTRO**

Após os procedimentos de higiene, arrumar em recipiente apropriado, folhas de alface, tomate em rodela, maxixe cru em rodela, cubinhos de manga e galhos de coentro. Temperar com o molho à base de vinagre ou limão, sal, azeite ou óleo, ou outro molho de preferência.



COUVE À MINEIRA

Após os cuidados de higiene, enrolar as folhas com os talos e cortar em tiras bem finas. Em uma frigideira à parte, aquecer o óleo vegetal e o alho, adicionar a couve em tiras e deixar refogar. Servir quente acompanhando a feijoada.

CHARUTINHO DE COUVE

Após os cuidados de higiene, colocar a carne ou frango moído e pronto dentro das folhas. Em seguida, enrolar bem cada folha e prender as pontas com um palitinho. À parte, untar uma assadeira e arrumar os charutininhos lado a lado, polvilhar queijo parmesão ralado e levar ao forno até gratinar.

SUCO DE VEGETAIS

Após os cuidados de higiene, bater no liquidificador folha de couve, cenoura, laranja ou abacaxi e uma a duas folhas de hortelãzinho. Coar em crivo de malha larga, adoçar a gosto e servir gelado.



FEIJÃO VERDE REFOGADO

Após os cuidados de higiene, cortar as vagens em pedaços miúdos, cozinhar no vapor e reservar. À parte, fazer um refogado com óleo, alho e os temperos de sua preferência, em seguida, adicionar o feijão verde cozido e deixar refogar até tomar gosto. Se preferir, na hora de refogar poderá acrescentar ovos ou carne moída pronta, ou pedacinhos de frango ou bife.



CHARQUE COM ABÓBORA E JAMBU

Após os cuidados de higiene, cortar o charque em cubinhos, retirar o excesso de sal, temperar com os temperos de sua preferência, deixar amaciar e ficar com um pouco de molho. À parte, cozinhar a abóbora em cubos com a casca e o jambu (folhas e talos) em panelas diferentes e com o caldo do charque. Servir quente.



DOCE DE GOIABA

Após os procedimentos de higiene, cortar as goiabas, retirar as sementes, pesar e reservar. Em uma panela à parte, colocar a goiaba, a mesma quantidade de açúcar, folhas ou pau da canela, cravinho e adicionar água até cobrir os ingredientes. Deixar cozinhar até amaciar as goiabas e dar o ponto de calda desejado. Com as sementes procede-se da mesma forma para fazer o doce em pasta, o qual pode ser usado no pão, bolacha, torrada, em recheio e cobertura de bolos.



MAXIXE RECHEADO

Cozinhar rapidamente os maxixes, abrir um orifício em uma das extremidades, retirar o excesso de sementes e reservar. À parte, misturar carne, ou frango, ou camarão moído com as sementes que foram retiradas dos maxixes e rechear os maxixes. Em uma assadeira untada, arrumar os maxixes recheados, lado a lado. Fazer um refogado com todos os temperos e regar os maxixes. Se preferir, poderá polvilhar com queijo parmesão ralado e, por último, levar ao forno até gratinar. Servir quente acompanhado de arroz.



MAIONESE DE MAMÃO VERDE

Após os procedimentos de higiene, descascar o mamão verde, abrir, retirar as sementes, picar em pedaços pequenos, cozinhar no vapor até ficar no ponto. Escorrer, deixar esfriar e temperar com sal. Se preferir, acrescentar ervilha, cebola ralada, coentro e azeitona picada. No final, com auxílio de dois garfos, misturar maionese gelada.

DOCE DE MAMÃO VERDE

Após os cuidados de higiene, descascar o mamão verde, cortar ao meio, retirar as sementes, picar em pedaços miúdos e colocar para cozinhar, com um pouco de açúcar, canela em folha ou em pau, até amaciar um pouco. Em seguida, acrescentar mais açúcar até obter o ponto de calda desejada e cozimento completo do mamão.



DOCE DA ENTRECASCA DA MELANCIA

Após os cuidados de higiene, retirar a entrecasca da melancia (parte branca), cortar em pedaços miúdos e levar ao fogo com água, canela em folha ou em pau e açúcar até obter o ponto da calda desejada e o amaciamento da melancia.



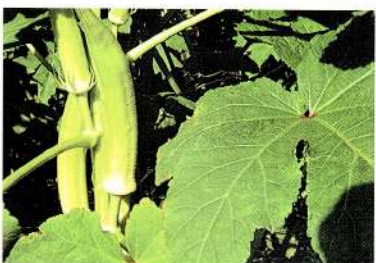
PURÊ DE PUPUNHA

Após os cuidados de higiene, cozinhar as pupunhas até soltar do galho. Em seguida, escorrer, descascar ainda quente e amassar com um garfo, ou passar em espremedor de batatas, acrescentar margarina e um pouco de leite quente. Servir quente acompanhando prato à base de carne, peixe ou frango.



VATAPÁ COM LEITE DE CASTANHA-DO-BRASIL

Proceder todos os passos de preparo de um vatapá tradicional, substituindo o leite de coco pelo leite de castanha.



SOPA COM FOLHAS DE QUIABEIRO

Após os cuidados de higiene necessários, refogar ossos ou aparas de carne com os temperos de sua preferência e reservar. À parte, cortar em pedaços pequenos abóbora, batata, cenoura, chuchu com casca, cariru com folhas e talos e folhas novas do quiabeiro. Deixar ferver até amaciar bem. Servir quente com cubinhos de pão torrado.



FEIJÃO COM COCO

Após os cuidados de higiene, colocar o feijão para cozinhar, acrescentar a polpa do coco maduro ralada a gosto e deixar cozinhar. Quando estiver amolecendo, adicionar abóbora verde com casca em pedaços de tamanho médio, folhas de couve e galhos de cariru. Temperar a gosto. Servir quente.



CHARQUE COM VINAGREIRA

Após os cuidados de higiene, cortar o charque em pequenos pedaços, colocar de molho por quatro horas e escaldar para retirar o excesso de sal. Em seguida, fazer um refogado e colocar o charque para cozinhar. Quando começar a amaciar, acrescentar folhas e talos de vinagreira cortados em tamanhos médios e deixar cozinhar bem. Servir quente acompanhado de abóbora verde com a casca cozida e arroz branco refogado.



SALADA DE VEGETAIS COM ABACATE

Após os cuidados de higiene, descascar, cortar em tamanho médio e cozinhar legumes como batata, cenoura e colocar para gelar um pouco. À parte descascar o abacate maduro, cortar em pedaços do mesmo tamanho dos demais legumes e laranja picada em tamanho menor. Em recipiente à parte, misturar a batata, cenoura, abacate, laranja e acrescentar ervilha, azeitonas verdes, ovos cozidos e picados, e um pouco de cebola ralada. Para temperar, poderá usar molho de maionese ou requeijão *light*, ou iogurte natural.

OBSERVAÇÃO

Em recipiente largo, forrar com folhas de alface, arrumar a salada de vegetais com abacate, acrescentando rodelas de tomate em toda lateral. Servir gelada.



ARROZ COM TALOS

Após os cuidados de higiene, cortar o tronco da alface em pedaços bem miúdos e reservar. Em panela à parte fazer o refogado de sua preferência, acrescentar os talos picados, o arroz e a água quente. Depois de pronto, deixar esfriar um pouco, mexer bem e servir ainda quente no almoço e no jantar acompanhado qualquer preparação à base de carne, aves ou peixes e demais mariscos.



DOCE DE CARAMBOLA

Após os cuidados de higiene, cortar a carambola em pedaços menores, colocar para ferver com canela em folha ou pau e cravinho até amaciar bem. Em seguida, retirar do fogo, deixar esfriar um pouco, retirar a canela e o cravinho, bater a carambola cozida no liquidificador com um pouco da água de cozimento. Depois retornar a preparação para a panela, adicionar açúcar, e levar ao fogo mexendo sempre até obter o ponto de doce. Deixar esfriar e colocar em vidros esterilizados na geladeira. Servir bem gelado.



SALADA COM ERVA-DE-JABUTI

Após os cuidados de higiene, cortar a erva-de-jabuti em galhinhos menores e reservar. Em recipiente largo, arrumar folhas de alface, rodela de tomate, rodela fina de pepino com casca, ou outro vegetal de sua preferência. Por último, acrescentar os galhinhos de erva de jabuti e temperar a gosto. Servir fria.



GELÉIA DA ENTRECASCA DO MARACUJÁ

Selecionar os frutos maduros em perfeitas condições e, após os cuidados de higiene, cortar ao meio e retirar a polpa. Em uma panela à parte, colocar as cascas em bandas para ferver até amaciar. Em seguida, retirar do fogo, deixar esfriar um pouco, retirar a película de cada casca e bater no liquidificador com um pouquinho de água da fervura das cascas, até obter uma espécie de creme. Por último, levar essa massa novamente ao fogo com folha de canela, cravinho e açúcar, até obter o ponto de doce. Este doce pode ser usado como recheio ou cobertura de bolo ou para passar no pão, bolacha e torrada no café da manhã.



FILÉ DE PEIXE FRITO EMPANADO COM FARINHA DE MILHO

Depois dos cuidados de higiene, retirar os filezinhos do peixe, temperar com limão ou vinagre, sal e coentro. Reservar por aproximadamente uma hora para tomar gosto. Em seguida escorrer bem a água dos filezinhos e enxugar em guardanapo limpo e reservar. Em recipiente à parte, misturar partes iguais de farinha de mandioca coada e farinha de milho e passar bem os filés en-xutos na mistura de farinhas. Aquecer bem o óleo e colocar os filés para fritar de um lado, depois do outro; por último colocar os filés fritos em um recipiente forrado com papel toalha ou absorvente. Servir quente, acompanhado de arroz com os talos e salada de vegetais folhosos e laranja em pedaços.

SUCO DE PEPINO COM LARANJA E MELANCIA

Após os cuidados de higiene, bater no liquidificador a melancia, o pepino sem casca e a laranja. Coar em crivo de malha larga, adoçar a gosto e servir gelado.



SUCO DE TOMATE COM ACEROLA

Após os cuidados de higiene, bater no liquidificador o tomate e a acerola, coar em crivo de malha larga, adoçar a gosto e servir gelado. Pode associar a outros vegetais e frutas.

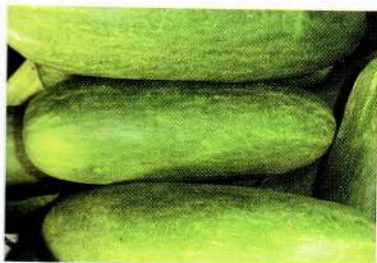
MOLHO DE TOMATE PARA MASSAS

Após os cuidados de higiene, selecionar os tomates, cortar em pedaços pequenos, retirar o excesso de sementes e reservar. Em panela a parte fazer um refogado com alho, cebola, sal e pimenta a gosto. Acrescentar o tomate picado, misturar ao refogado, colocar louro em folha (opcional), adicionar água quente e deixar cozinhar o tomate até a consistência de molho. Se quiser variar o sabor, acrescentar coentro picado ou outra erva quando o molho já estiver pronto, ou azeite de oliva, mexer e apagar o fogo.

TOMATE RECHEADO

Abrir um orifício em uma das extremidades do tomate, retirar as sementes e reservar. À parte, misturar carne, ou frango, ou camarão moído com as sementes que foram retiradas dos tomates e rechear os mesmos.

Em uma assadeira untada, arrumar os tomates recheados, lado a lado. Fazer um refogado com todos os temperos e regar os tomates. Se preferir, poderá polvilhar com queijo parmesão ralado e, por último, levar ao forno até gratinar. Servir quente acompanhado de arroz.



DOCE DE PEPINO

Após os cuidados de higiene, descascar o pepino, cortar ao meio, retirar as sementes, picar em pedaços miúdos e colocar para cozinhar, com um pouco de açúcar, canela em folha ou em pau, até amaciar um pouco. Em seguida, acrescentar mais açúcar até obter o ponto de calda desejada e cozimento completo do pepino.

PEPINO RECHEADO

Cozinhar rapidamente os pepinos, abrir um orifício em uma das extremidades, retirar o excesso de sementes e reservar. À parte, misturar carne, ou frango, ou camarão moído com as sementes que foram retiradas dos pepinos e rechear os mesmos. Em uma assadeira untada, arrumar os pepinos recheados, lado a lado. Fazer um refogado com todos os temperos e regar os pepinos. Se preferir, poderá polvilhar com queijo parmesão ralado e, por último, levar ao forno até gratinar. Servir quente acompanhado de arroz.



SOPA DE ALFACE

Refogar meia cebola picada. Depois dos cuidados de higiene, picar um pé de alface e juntar ao refogado até murchar. Adicionar um copo de água com um tablete de caldo de galinha dissolvido e deixar ferver por alguns minutos. Deixar esfriar um pouco alguns minutos, bater a mistura no liquidificador e retornar à panela. Acrescentar um copo de leite com uma colher de sopa de farinha de milho ou maisena dissolvido, temperar com sal a gosto, deixar ferver e engrossar um pouco. Depois de pronto, salpicar o coentro picado, mexer e apagar o fogo. Servir quente com pão torrado.

ARROZ COM OS TALOS DE COENTRO, CARIRU, SALSA, REPOLHO E COUVE

Após os cuidados de higiene, cortar os talos do coentro, cariru, salsa, repolho e couve em pedaços bem miúdos e reservar. Em panela à parte fazer o refogado de sua preferência, acrescentar os talos picados, o arroz e a água quente. Depois de pronto, deixar esfriar um pouco, mexer bem e servir ainda quente no almoço e no jantar acompanhando qualquer preparação à base de carne, aves ou peixes e demais mariscos.

TACACÁ ALTERNATIVO

Preparar a goma e o tucupi e reservar. Preparar a **farinha de camarão** e reservar. Preparar o molho de pimenta e reservar. Em panela à parte, cozinhar em água e sal a gosto as folhas alternativas de: batata doce, tomateiro, couve, cariru, abóbora, etc, até o ponto desejado, escorrer e reservar.

A farinha de camarão pode ser feita colocando o camarão ou suas aparas em uma assadeira e, em seguida, levando ao forno ou sobre a boca do fogão para torrar, mexendo sempre. Depois de torrado, bater no liquidificador ou socar em pilão, catar as pontas que restarem e guardar em vidros esterilizados e secos.

MONTAGEM DO TACACÁ

Colocar os ingredientes obedecendo a seguinte ordem: goma, tucupi, pimenta a gosto. Em seguida, acrescentar as folhas e por último, a farinha de camarão. Servir quente.



FAROFA DE FEIJÃO-VERDE

Cozinhar 500 gramas de feijão-verde em pedaços pequenos e refogar com quatro colheres de óleo, dois dentes de alho amassados e duas cebolas pequenas picadas. Depois de tudo refogado, colocar dois ovos inteiros e coentro picado, temperar com sal e em seguida, adicionar um quilo de farinha misturando bem. Servir quente.



GELÉIA DO CAROÇO DO CUPUAÇU

Retirar a polpa do cupuaçu e reservar para fazer as preparações. Colocar os caroços em uma panela com água fria e levar ao fogo, acrescentar canela ou cravinho, deixar ferver bem para extrair o que fica nos caroços. Em seguida escorrer e acrescentar açúcar e retornar ao fogo. Deixar ferver mexendo sempre até tomar a consistência de geléia. Servir como sobremesa ou para passar em pães bolachas ou torradas.



CAROÇOS DE JACA COZIDO

Após os cuidados de higiene retirar a polpa da jaca e reservar os caroços. Em seguida colocar os caroços em panela com água e sal e deixar cozinhar. Depois de cozidos descascar e comer ainda quente com café em substituição ao pão ou batata. Pode fazer também purê para acompanhar pratos de carne ou frango.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, J. M. 1989. Cultivo de Plantas Medicinais de Uso Popular. Ministério da Educação. Secretaria Geral. FCAP. ABEAS. Belém, PA.
- BALBACH, A. 1977. As Hortaliças na Medicina Doméstica. 8ª Edição. EDEL, São Paulo, SP.
- 1992. As Hortaliças na Medicina Natural. Editora Missionária, Itaquaquacetuba, SP.
- BIAZZI, E. S. 1996. Saúde Pelas Plantas. Editora Casa Publicadora Brasileira, Tatiú, SP.
- BRAGA, P. E. T. 1996. Farmácia Viva. Secretaria da Ciência e Tecnologia do Ceará. Cadernos Tecnológico 6. Centro de Formação e Informação em Ciência e Tecnologia, Fortaleza, CE.
- BRUNNER, L. S., SUDENTH, D. S. 1985. Nova Prática de Enfermagem. 3ª Edição, Editora Interamericana, Rio de Janeiro, RJ.
- CARDOSO, M. O. 1997. Hortaliças não Convencionais da Amazônia. EMBRAPA, CPAA, Maués, AM.
- CARRICONE, C. 2002. Introdução ao Uso de Fitoterápicos nas Patologias de APS. Centro Nordestino de Medicina Popular, Olinda, PE.
- CAVALCANTE, P. B. 1996. Frutas Comestíveis da Amazônia. 6ª Edição, Coleção Adolpho Duck, Museu Goeldi, Belém, PA.
- CLAY, J. W., SAMPAIO, P. T. B. & CLEMENT, C. R. 1999. Biodiversidade Amazônica - Exemplos e Estratégias de Utilização. INPA-Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia, Co-Edição SEBRAE, Manaus, AM.
- CORRÊA, A. D. 1998. Plantas Medicinais de Cultivo Terapêutico. 2ª Edição, Editora Vozes, Rio de Janeiro, RJ.
- CÔRREA, M. P. 1978. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil e das Exóticas Cultivadas. Volume I, Ministério da Agricultura, Rio de Janeiro, RJ.
- COSTA, M. A., et al. 1992. Plantas e Saúde, Guia Introductório à Fitoterapia. Governo do Distrito Federal, Brasília, DF.
- DI STASI, L. C., HIRUMA-LIMA, C. A. 2002. Plantas Medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica. 2ª Edição, Editora UNESP, SP.
- DINIZ, M. F. F. M., et al. 1998. Memento Fitoterápico - As Plantas como alternativa terapêutica: aspectos populares e científicos. Editora UFPB, João Pessoa, PB.
- FARIA, L. J. G. et al. 1998. Tópicos Especiais em Tecnologia de Produtos Naturais. Série Poema 7, Editora UFPA, Belém, PA.
- ESPÍNDOLA-DARVENNE, L. S. 2000, Curso de Fitoterapia - Produção de Remédio Caseiro com Qualidade, Cadernos do CEAM, Editora UNB. Brasília, DF.
- FRANCO, G. 1998. Tabela de Composição Química dos Alimentos. 9ª Edição, Editora Vozes, Rio de Janeiro, RJ.
- GRENAND, P., MORETTI, C., JACQUEMIN, H. 1987. Pharmacopées Traditionnelles en Guyane Créoles, Palikur, Wayãpi. Editions de I'ORSTOM, Paris, France.
- LORENZI, H., MATOS F. J. A. 2002. Plantas Medicinais no Brasil - Nativas e Exóticas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda., São Paulo, SP.

- MARTINS, J. E. C., 1989. Plantas Medicinais de Uso na Amazônia. 2ª Edição, Editora CEJUP, Belém, PA.
- MATOS, F. J. A., 2002. Farmácias Vivas. 4ª Edição, Editora UFC - Edições SEBRAE, Fortaleza, CE.
- Produtos Potenciais da Amazônia. 1998. Ministério do Meio ambiente, dos Recursos Hídricos e da Amazônia Legal, Secretária de Coordenação da Amazônia, GTA - Grupo de Trabalho Amazônico e SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micros e Pequenas Empresas.
- PANIZZA, S. 1997. Plantas que Curam - Cheiro de Mato. 26ª Edição, IBRASA, São Paulo, SP.
- 2002. Plantas que Curam - Cheiro de Mato. 27ª Edição, IBRASA, São Paulo, SP.
- PENNA, D. O. 1985. Guia Prático de Diagnóstico e Tratamento (Compêndio). Editora Biogalênica Química Farmacêutica, São Paulo, SP.
- PIMENTEL, A. A. M. P. 1994. Cultivo de Plantas Medicinais na Amazônia. Editora FCAP, Belém, PA.
- REVILLA, J. 2000. Plantas da Amazônia - Oportunidades Econômicas e Sustentáveis. Co-Edição SEBRAE - INPA, Manaus - AM.
- RIZZINI, C. T., MORS, W. B. 1995. Botânica Econômica Brasileira. 2ª Edição, Âmbito Cultural Edições Ltda., Rio de Janeiro, DF.
- ROBINEU, L. G. (ed.), 1996. Farmacopéia Vegetal Caribenha. 1ª Edição, TRAMIL, Santo Domingo, República Dominicana.
- RUBENSTEIN, D., WAYNE, D. 1980. Conceitos Básicos em Clínica Médica. Editora Organização Andrei, São Paulo, SP.
- SCHECHTER, M., MARANGONI, D. V. 1994. Doenças Infecciosas, Conduta Diagnóstica e Terapêutica. Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, RJ.
- SHANLEY, P. & MEDINA, G. 2005. Frutíferas e Plantas Úteis na Vida Amazônica. CIFOR, EMBRAPA - Amazônia Oriental, IMAZON.
- VAN DER BERG, M. E. 1982. Plantas Medicinais na Amazônia - Contribuição ao Seu Conhecimento Sistemático. CNPq, Museu Goeldi, Belém, PA.
- WILLIAMS, S. R., GARCEZ, R. M. 1997. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia. 6ª Edição, Editora Artes Médicas, Porto Alegre, RS.

SITES CONSULTADOS

Plantas Medicinais, Aromáticas e Codimentares, www.ciagri.usp.br

Plantas Medicinais, www.cpqba.unicamp.br

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

FARMÁCIA
DA TERRA



Feijão-verde



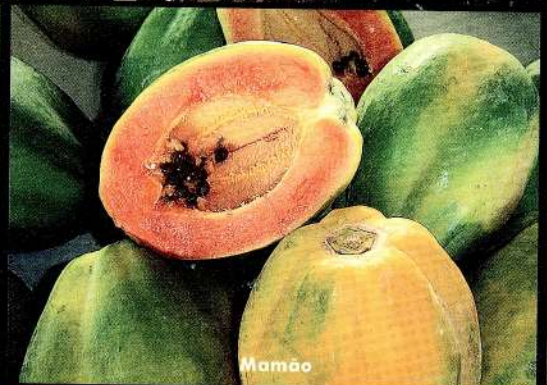
Mandioca



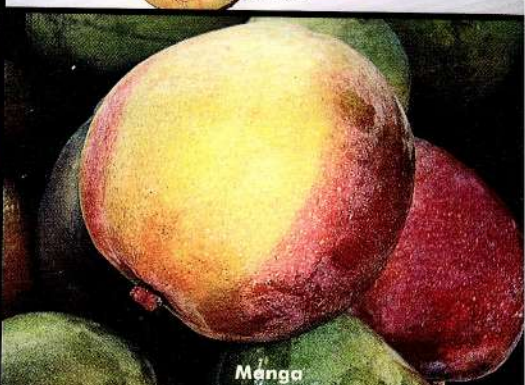
Tomate



Maracujá



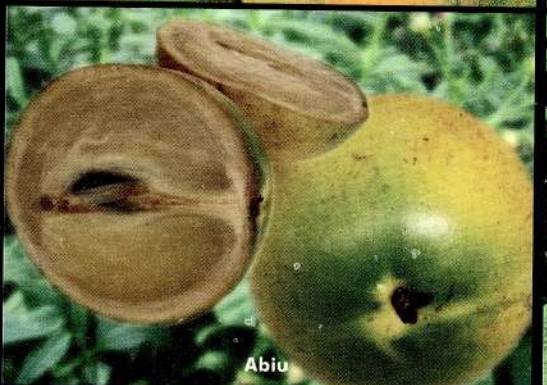
Mamão



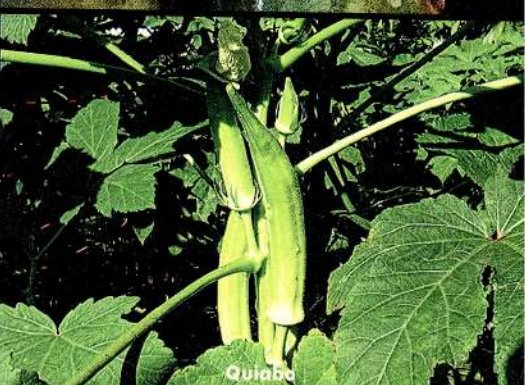
Manga



Papouha



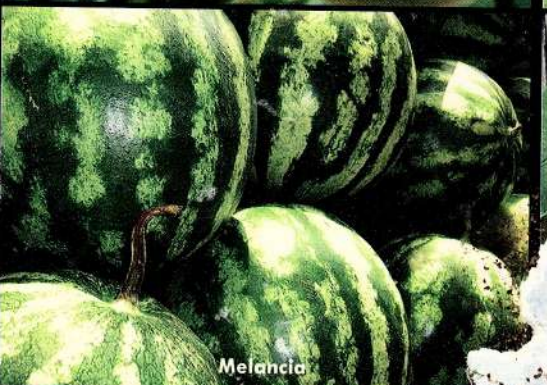
Abiu



Quiaba



Milho-amarelo



Melancia



Taperebá



Salsa



Laranja-da-terra

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS



Erva-cidreira



Elixir-parigórico



Manjerona



Sabugueiro



Manjericao



Teca



Canarana



Malvarisco



Pirarucu



Mortelá-vick



Solidônia

ISBN 85-87794-07-8



9 788587 794078



Pariri



Mucura-cão



Estorogue

