




FARMÁCIA DA TERRA

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS



Governo do Estado do Amapá
Secretaria de Estado de Ciência e Tecnologia
Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá
Centro de Plantas Medicinais e Produtos Naturais

João Alberto Rodrigues Capiberibe
Governador do Estado do Amapá

Manoel Cabral de Castro
Secretário de Estado de Ciência e Tecnologia

Alan Cavalcanti da Cunha
Diretor-Presidente do IEPA

Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá

FARMÁCIA DA TERRA

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS

Farmácia da Terra: plantas medicinais e alimentícias
Amapá: Instituto de Pesquisas Científicas e
Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA/2000
158p
ISBN 85-87394-01-9
1. Plantas medicinais e alimentícias. 2. Cultivo.
3. Medicamentos naturais. 4. Farmacologia alternativa.
CDD-618.351

MACAPÁ - 2000

IEPA

FARMÁCIA DA TERRA

Copyright © 2000,

Governo do Estado do Amapá

Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Estado do Amapá

Divisão de Informação e Documentação - DIDOC

Avenida Feliciano Coelho, 1509 - Trem CEP: 68.900-260 Macapá - Amapá - Brasil

Fone/Fax: (0XX96) 212 5349 - e mail: cpmiepa@zaz.com.br.

Projeto - FARMÁCIA DA TERRA

Coordenação - Terezinha de Jesus Soares dos Santos

- Francineide Pena, Belmira Souza e Augusto Oliveira

Revisão Textual - Anésia Pontes, Cléa Lamarão, Jarbas Ataíde e Terezinha de Jesus Soares dos Santos

Coordenação da Publicação - Natali Nishi

Editores Eletrônicos - Natali Nishi e Márcio Leite

Ilustrações - Célio Souza

Fotos - Augusto Oliveira, Núbia Almeida e Lindomar Chagas

Colaboradores - Adelina Belém, Albenise Santana, Elisângela Mourão, José Luis Picanço e William Silva

Publicação financiada pelo Convênio 026/99

Ministério do Meio Ambiente - MMA

Secretaria de Coordenação da Amazônia - SCA

Farmácia da terra: plantas medicinais e alimentícias.
Amapá: Instituto de Pesquisas Científicas e
Tecnológicas do Estado do Amapá - IEPA, 2000
136p.

ISBN 85-87794-01-9

1. Plantas medicinais e alimentícias. 2. Cultivo.
3. Medicamentos naturais. 4. Farmacologia alternativa.

CDD- 615.321

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA. OS INFRATORES SERÃO PROCESSADOS NA FORMA DA LEI.

FARMÁCIA DA TERRA

IEPA



AGRADECIMENTOS

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



SABUGUEIRO
Sambucus nigra L.

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



AMOR CRESCIDO
Portulaca pilosa L.

APRESENTAÇÃO

A despeito do grave problema de escassez de recursos que enfrentávamos na ocasião, fizemos, em 95, uma opção política decisiva: tínhamos que investir no setor de pesquisa científica para podermos efetivar uma das premissas do desenvolvimento sustentável, aquela que prevê a utilização dos recursos da biodiversidade de forma racional e equilibrada. Como fazê-lo sem investir no desenvolvimento de saber a respeito de nossas riquezas naturais?

Além da tecnologia necessária ao trabalho de pesquisa, o Governo centrou esforços na formação de recursos humanos especializados. Técnicos já integrados ao quadro de serviços do Estado foram devidamente qualificados e outros, contratados.

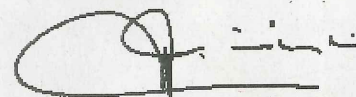
O IEPA é fruto dessa decisão política. E que belo fruto! O instituto vem desenvolvendo de forma brilhante uma pesquisa ainda rara no Brasil e no mundo, fundamentada no conhecimento já elaborado pelas populações tradicionais.

De forma toda especial este trabalho é realizado com os produtos fitoterápicos, através do projeto Farmácia da Terra. Os chás, as compressas e os emplastros feitos com plantas medicinais são tradicionalmente usados pelo povo brasileiro no tratamento da saúde. E na Amazônia, com a mais rica biodiversidade do mundo, não poderia ser diferente. Faltava, contudo, a decisão do poder público investir em pesquisa científica que viesse agregar nos conhecimentos à este saber popular.

No Amapá, este passo já foi dado. E o sucesso daí resultante pode ser medido de diversas formas. A mais gratificante, porém, é verificar o grande número de pessoas que procura no IEPA diariamente, em busca dos produtos para tratamento fitoterápico e o resultado extraordinário que estes medicamentos vêm trazendo às pessoas. Eu e minha esposa Janete estamos entre os beneficiados.

Agora, ao ver pronto este livro, tenho mais um motivo de satisfação com o trabalho do IEPA. Afinal, produzir a pesquisa não é tudo. Mais importante é socializar os resultados dela obtidos. Creio que o Farmácia da Terra-Plantas Medicinais e Alimentícias cumpre este papel, na medida em que transfere conhecimentos comprovados cientificamente a um grande público, que certamente buscará com muito interesse as informações aqui transmitidas. E muitos ficarão encantados ao perceber que na verdade estão familiarizados com o assunto apresentado, já que o livro foi gerado a partir da grande sabedoria popular brasileira.


Parabenizo a todos do IEPA pelo belo trabalho desenvolvido, assim como a todos que ajudaram a construir o saber expresso nestas páginas.



João Alberto Rodrigues Capiberibe



PARIRI
Arrabidaea chica Verlot.



"Para as cólicas do nenê o melhor remédio é o chá do hortelanzinho". Este é um dos conselhos que tem sido repassado por nossos avós, pais e/ou tios e que faz com que não seja preciso ter que recorrer sempre às farmácias e/ou médicos para tratar algumas doenças mais simples como: resfriados, dores de cabeça e, até mesmo, 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.

A tradição de aconselhar qual a melhor planta para a cura das doenças é tão antiga, que estimulou o homem a reproduzir nos laboratórios produtos sintéticos que pudessem curar doenças do mesmo modo que as plantas curam e que, no entanto, só facilitaram o aparecimento de novas doenças.

O Projeto "**Farmácia da Terra**" vem contrapor essas práticas, valorizar o potencial das plantas medicinais existentes na região e convocar toda a população à resgatar esses conhecimentos milenares que podem estar presentes em seus próprios quintais, plantados em hortas ou vasos como objetos de decoração, e contribuir para melhoria da Saúde Pública no Estado.

Terezinha de Jesus Soares dos Santos
Diretora do CPMPN - IEPA



ELIXIR PARIGÓRICO
Piper colosum L.



SUMÁRIO

Introdução • 15

As plantas medicinais e seu cultivo • 17

Como conservar a planta após a colheita • 28

Formas de remédios feitos de plantas medicinais • 29

Recomendações de uso das plantas medicinais • 32

Medidas aproximadas de plantas secas e trituradas • 33

Doenças mais comuns que podem ser tratadas com plantas medicinais • 34

GRIPES E RESFRIADOS • 34

SINUSITE • 38

AMIGDALITE • 41

FARINGITE • 42

BRONQUITE • 44

ASMA • 45

GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA • 51

AMEBÍASE • 59



GIARDÍASE • 60

DIARRÉIA • 62

PRISÃO DE VENTRE • 65

ANEMIA • 68

INFECÇÃO URINÁRIA • 72

INFLAMAÇÃO-ÓRGÃOS GENITAIS • 79

DOENÇAS DA PELE • 84

Plantas que são alimentos e servem como remédio • 91

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS • 93

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA • 99

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS • 120

Bibliografia consultada • 132



INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais pelas populações tradicionais, como remédios caseiros e alimentos é uma prática que vem se mantendo em evidência pelos valiosos ensinamentos propagados por todas as nossas gerações passadas (avós, bisavós, tios, pais...), garantindo assim, a base milenar do uso de plantas medicinais no tratamento das doenças.

Manter a saúde em bom estado é preocupação tanto coletiva como individual. Portanto, a situação econômica e a sanitária, hoje não oferecidas a todos, fazem com que busquemos alternativas para alimentação e remédios.

No estado do Amapá, o programa de governo, pautado na sustentabilidade, fortalece e incentiva a busca dessas alternativas.

O IEPA, em seu programa de trabalho com plantas medicinais, vem executando em parceria com órgãos governamentais e não governamentais o Projeto “**Farmácia da Terra**”. O objetivo principal é oferecer e orientar a fitoterapia como alternativa de tratamento em saúde pública, mais especificamente, estimular e buscar junto às comunidades tradicionais, interesse e troca de conhecimentos no uso dessas plantas e fomentar a prática da medicina popular com utilização de plantas medicinais e alimentícias.

Este trabalho é fruto da equipe multidisciplinar do IEPA, que agradece às comunidades tradicionais dos municípios do Estado, raizeiros, parteiras, pajés..., que nos ensinam os remédios feitos das plantas, e dessa forma, procuramos caminhar juntos para cuidar melhor da saúde de todos.





NORTELÁZINHO
Mentha piperita L.

AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

COMO PLANTAR A FARMÁCIA DA TERRA

- ✓ É possível plantar a maioria das ervas medicinais em qualquer época do ano.
- ✓ As plantas medicinais podem ser plantadas em canteiros, vasilhas ou em locais definitivos.

Exemplo: **arbustos:** sacaca, sabugueiro, boldo, etc.

árvores: pata de vaca, canela, etc.

- ✓ A distância de uma planta para a outra depende do que você vai plantar.

Exemplo: Sacacas ficam melhor se plantadas a dois metros e meio (2,5 m) uma das outras.

Já as mudas de pata de vaca preferem uma distância de seis metros entre elas.

ONDE PLANTAR

- ✓ No quintal de sua casa, no jardim, jardineiras, vasos grandes, caixotes de madeira, bacias, latas, caixas d'água vazias, fundos de canoa, etc.
- ✓ Pode-se plantar em qualquer vasilha que tenha pelo menos 1 palmo ou 20 cm de profundidade. Deve estar localizada próximo de água para irrigação, receber luz o dia todo. Nunca instalar em solos muito úmidos, de preferência em locais de boa drenagem.



AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

VASILHAS

- ✓ A vasilha deve ter furos na parte de baixo, coloque cacos de telha ou pedregulhos, o que permitirá a drenagem do excesso de água.
- ✓ Quando plantar em vasilhas, procure obter terra limpa, sem cacos, pedras, plásticos etc.

COMO PREPARAR OS CANTEIROS

- ✓ Escolha o local e limpe-o bem, cortando o mato, capinando, retirando os entulhos, pedras, restos de madeira, plásticos, etc.
- ✓ Cave toda a área onde serão localizados os canteiros, com enxadão ou enxada, desfazendo os torrões e deixando profundidade de mais ou menos um palmo.

OBSERVAÇÃO

VOCÊ PODE CERCAR O CANTEIRO COM TÁBUAS, POIS AJUDA NA MANUTENÇÃO.

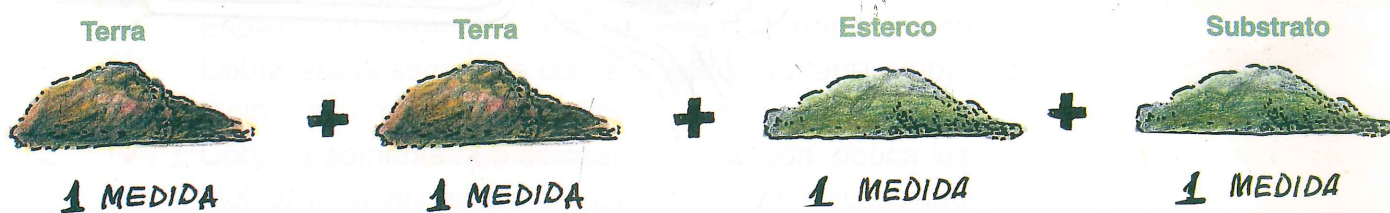
AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

SOLO E ADUBAÇÃO

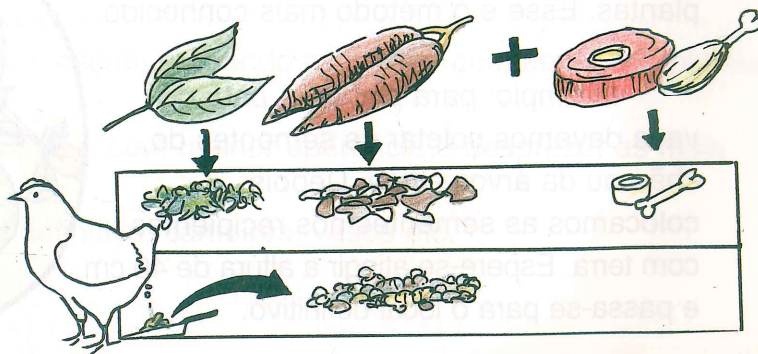
- ✓ O solo deve ser areno-argiloso ou arenoso.
- ✓ Deve-se adubar na base de duas medidas de terra (solo), uma medida de esterco curtido e uma de substrato (caroço de açaí, serragem, palha de arroz-podre, etc.). Misturar bem e preparar o canteiro.

OBSERVAÇÃO

ESTA MISTURA SERVE PARA VASOS, VASILHAS E COVAS ONDE SE PRETENDE PLANTAR AS MUDAS.



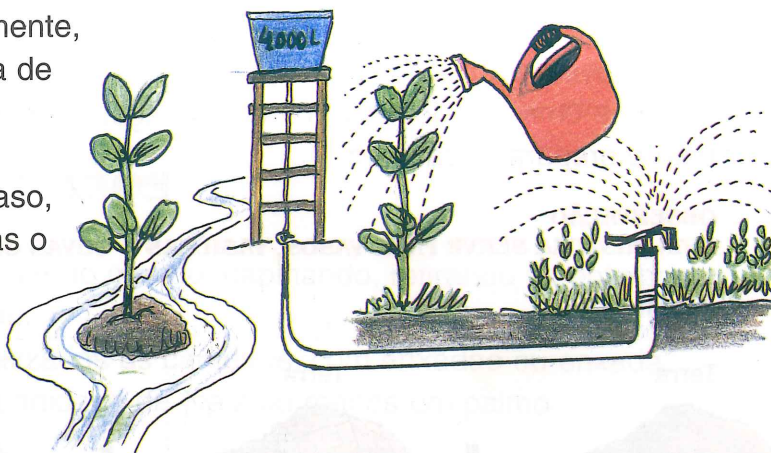
- ✓ A adubação deve ser feita sempre com adubos orgânicos. Exemplo: Esterco de bovinos, suínos, caprinos, aves, e também caroço de açaí envelhecido, folhas podres, etc.



AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

IRRIGAÇÃO (ÁGUA PARA AS PLANTAS)

✓ Cada espécie de planta, naturalmente, apresenta uma necessidade específica de água. É indispensável conhecer essa característica para garantir um desenvolvimento saudável. Em todo caso, como regra geral, procure regar apenas o suficiente para o solo permanecer úmido, mas nunca encharcado.

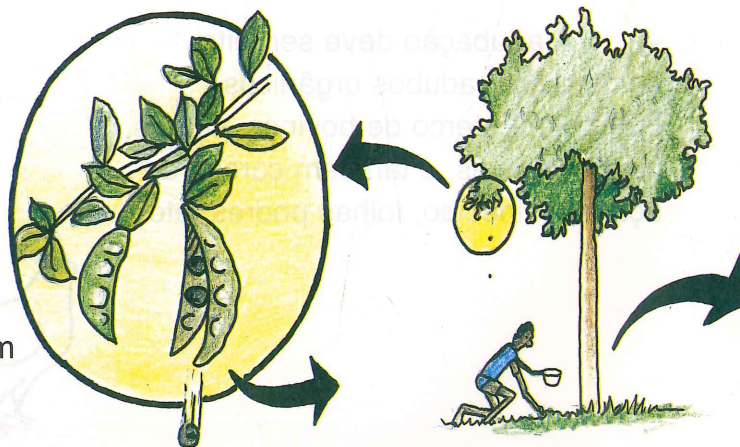


COMO PREPARAR AS MUDAS

POR SEMENTE:

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

Exemplo: para plantar a pata de vaca devemos coletar as sementes do chão ou da árvore-mãe. Depois colocamos as sementes nos recipientes com terra. Espere-se atingir a altura de 40 cm e passa-se para o local definitivo.



SEMENTEIRA - COMO FAZER

- ✓ Podemos usar caixa de madeira, lata de boca larga ou mesmo vasilhas plásticas, desde que tenham pelo menos 20 cm de altura.
- ✓ A sementeira deve ter furos ou frestas no fundo para não acumular água;
- ✓ Sobre esses furos devemos colocar pedras ou cacos (telhas ou vidros) para melhorar a drenagem;
- ✓ Se for possível, é bom peneirar a terra que vai ser colocada na sementeira. Se não houver peneira, devemos catar as pedras e desfazer os torrões com a mão;
- ✓ Misturar em partes iguais: terra, areia e esterco;
- ✓ Espalhar as sementes sobre a terra preparada na sementeira;
- ✓ Cobrir essas sementes com um pouco da terra preparada;
- ✓ Molhar a sementeira, se possível com irrigador;
- ✓ Cobrir a sementeira e colocar em local com pouca luz;
- ✓ Molhar uma vez ao dia ou quando houver necessidade.

TRANSPLANTE

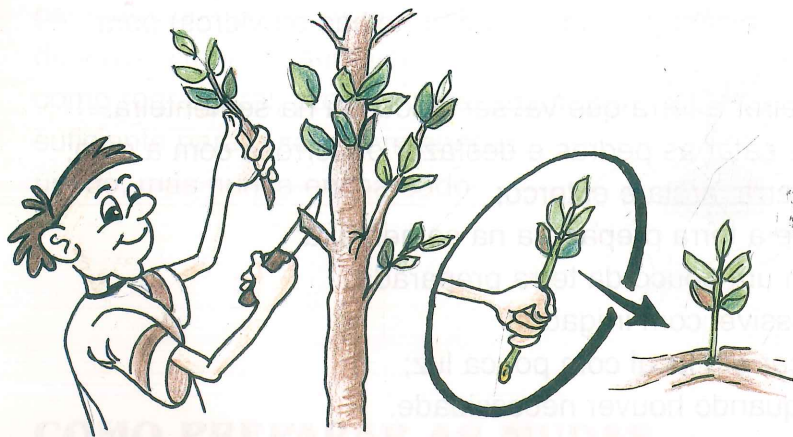
- ✓ As sementes vão germinar (grelar);
- ✓ Esperar que as novas plantinhas cresçam e quando estiverem com umas 5 folhinhas estará na hora de fazer o transplante;
- ✓ Devemos escolher as mais saudáveis, com melhor aparência e desprezar as mais frágeis ou com aspecto de doentes;
- ✓ Plantar cada uma delas no local definitivo: canteiros, vasos etc.



AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

POR ESTAQUIA:

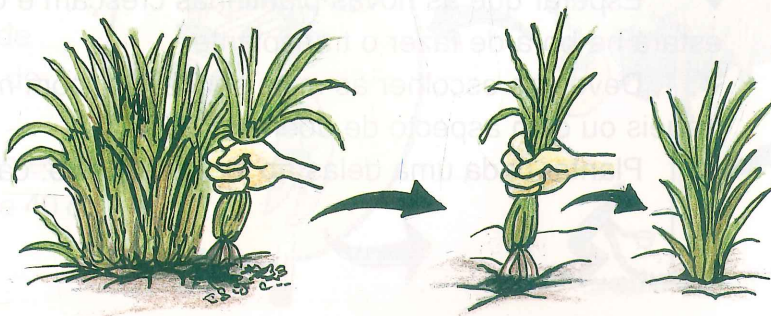
É quando plantamos uma parte da planta mãe para fazer novas mudas. A vantagem da estaquia é que reproduzimos a mesma planta mãe. É como se pudéssemos retirar um pedaço do nosso corpo e plantássemos para nascer outra pessoa igualzinha a nós.



Exemplo: para plantar o boldo ou o sabugueiro basta retirar um galho maduro, de preferência sem flores, e enterrar nos sacos ou vasilhas com a terra.

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 nos sacos ou vasilhas com terra.



AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

POR BULBOS OU BATATINHAS:

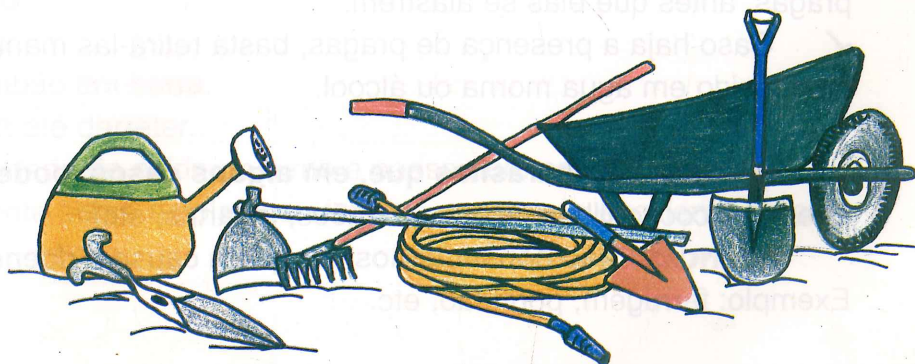
É quando usamos as batatas coletadas nas raízes das plantas para produzir novas mudas.

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 nos sacos ou vasilhas com terra.



FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- ✓ ancinho;
- ✓ carrinho de mão;
- ✓ colher de transplante;
- ✓ enxada;
- ✓ mangueiro plástico;
- ✓ pá;
- ✓ regador;
- ✓ tesoura.



COMO FAZER A MANUTENÇÃO

- ✓ O principal trabalho de manutenção é a **escarificação** (revirar a terra) periódica do solo, que auxilia na **aeração** (oxigenação) das raízes das plantas e elimina as ervas daninhas.
- ✓ Outra etapa é a eliminação com a substituição das plantas estragadas por outras saudáveis, bem como fazer podas necessárias eliminando com uma tesoura apropriada os brotos indesejáveis ramos que se apresentem secos e/ou doentes, e fazer uma adubação orgânica a cada 4 meses em forma de cobertura ao redor da planta.

COMO CONTROLAR PRAGAS E DOENÇAS

- ✓ Ter cuidado no controle de doenças e pragas é fundamental, pois um descuido pode ser fatal e acabar com todo o trabalho.
- ✓ As 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.
- ✓ Caso haja a presença de 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 da planta.
Exemplo: ferrugem, podridão, etc.

PRODUTOS PARA O CONTROLE DE PRAGAS E DOENÇAS

- ✓ É preferível usar produtos de origem biológica e que não agridam a planta e o meio ambiente. Produtos químicos são tóxicos e podem trazer danos a saúde se não forem bem aplicados.

CALDA DE FUMO

- ✓ Corte 100 gramas de fumo de corda.
- ✓ Ferva em 1 litro d'água.
- ✓ Deixe esfriar e passe num coador.
- ✓ Acrescente igual quantidade de água e use imediatamente.
- ✓ Pulverizando semanalmente dificilmente você verá surgir pragas.

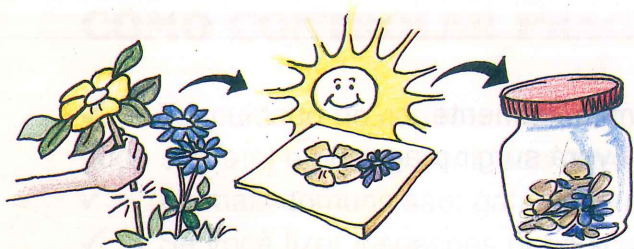
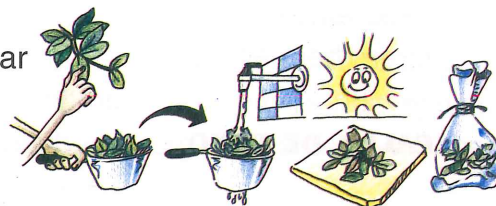
CALDA DE FUMO COM SABÃO

- ✓ Pique 100 gramas de sabão em barra.
- ✓ Ferva em 1 litro de água até derreter.
- ✓ Misture a mesma quantidade de calda de fumo e passe num coador.
- ✓ Pulverizado semanalmente sobre as plantas afetadas, mostra-se excelente para combater cochonilhas.

AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

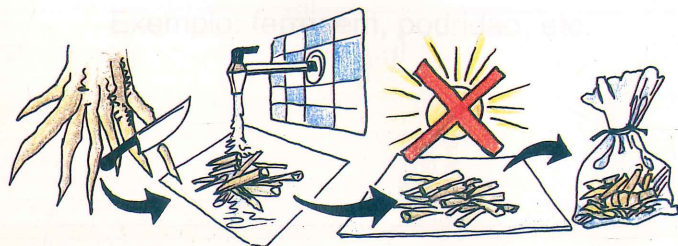
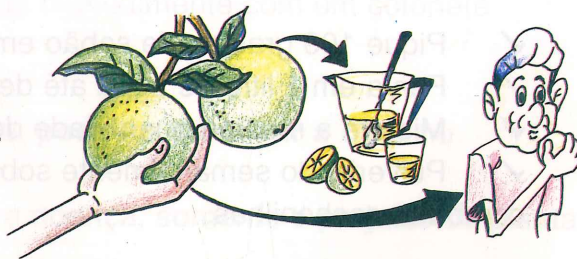
COLHEITA DAS PLANTAS MEDICINAIS

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 vidros e/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 lugar limpo, como: vidros e/ou sacos plásticos bem fechados. Exemplo: flores do sabugueiro.

FRUTOS: Coletar frutos maduros, bem formados e sadios. Pode-se fazer sumos, sucos, chás e, também, usá-los de forma natural para alimentação. Exemplo: abacate, mamão, carambola.



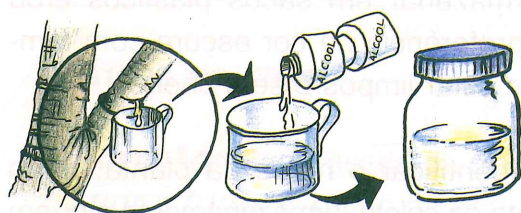
RAÍZES: Pode-se usar parte ou toda a raiz, dependendo do caso. Lavar em água corrente e colocar para secar à sombra e armazenar em local limpo. Exemplo: raiz da urtiga, etc.

AS PLANTAS MEDICINAIS E SEU CULTIVO

CASCAS: Retirar a casca do tronco ou dos galhos das árvores e limpar bem, retirando a parte mais externa. Sempre ter o cuidado para não tirar 2/3 do diâmetro do tronco, ou seja, mais da metade. Cortar o galho com cuidado para não prejudicar a planta. As cascas devem ser bem lavadas com água corrente e colocadas para secar.

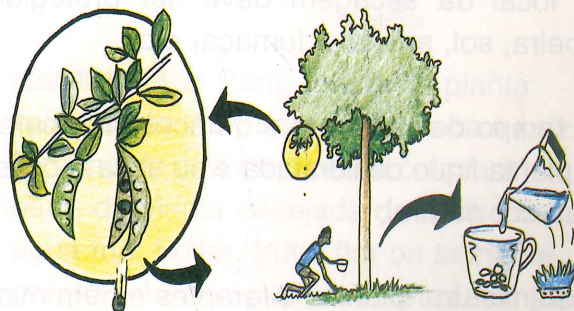
Depois de secas, armazená-las em local limpo.

Exemplo: Anauerá ou anuerá, sucúúba, jacareúba, etc.



LEITES: Dar um corte no tronco da árvore e colocar uma caneca no final do corte e recolher o leite, misturar com álcool e armazenar num vidro bem fechado e limpo. Exemplo: leite do amapá, leite da sucúúba, leite do mururé-pajé.

SEMENTES: As coletas podem ser feitas nas plantas ou embaixo das árvores. O uso pode ser para extração de óleos, preparos de chás, etc. Exemplo: andiroba, pracaxi, cumaru, sucupira, etc.



ÓLEOS: Alguns se coletam da própria árvore, como o óleo da copaíba, através de dois cortes ou furos no caule, um para servir de suspiro e outro para coletar o óleo. Outros derivam das sementes (castanha-do-brasil, andiroba) ou folhas, como os óleos essenciais (capim marinho, canela, etc.).

COMO CONSERVAR A PLANTA APÓS A COLHEITA

SECAGEM

REGRAS PARA UMA BOA SECAGEM:

Lavar a planta com água limpa e de modo rápido, depois sacudir bem para retirar o excesso de água;

Devemos secar as plantas antes de guardá-las;

As plantas devem 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 e/ou seca e conserve sua cor natural;

Não misturar plantas diferentes e nem misturar partes das plantas, como por exemplo: folhas com raiz, flores com frutos e cascas, etc.

GUARDA DA PLANTA (ARMAZENAGEM)

Deve-se ter local seguro e limpo para guardar as plantas depois de secas, longe de poeira, insetos e crianças.

Pode-se armazenar em sacos plásticos e/ou vidros, de preferência na cor escura com tampas. Devem estar limpos e sem cheiro.

Devem-se identificar o nome da planta, parte utilizada, data da coleta, armazenamento 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;

Guardar os recipientes com as plantas separados uns dos outros. Não devem ficar bagunçados, pois podem ocorrer misturas do cheiro entre as plantas.

FORMAS DE REMÉDIOS FEITOS DE PLANTAS MEDICINAIS

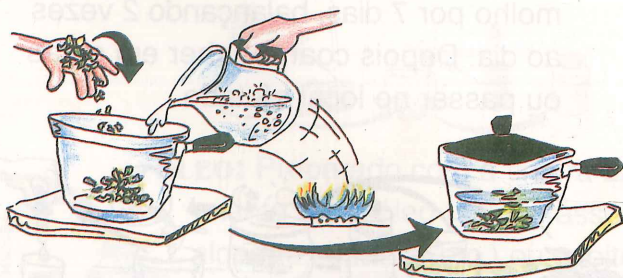
PARA USO INTERNO

CHÁS: Feitos com água e planta, são fáceis de preparar. Existem alguns tipos de chás. Antes de prepará-los, as partes das plantas devem ser lavadas e cortadas para iniciar seu preparo.



TIPOS DE CHÁS

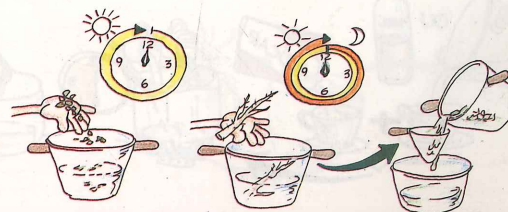
INFUSÃO: Parte usada da planta: *folha, flor e fruto*. É o tipo de chá em que é despejada água fervente sobre a parte da planta a ser usada. Abafar por 10 a 20 minutos, coar e beber. Esse tipo de chá geralmente é feito para plantas que têm cheiro ativo (aromáticas).



TISANA: Parte usada da planta: *folha e fruto*. É o tipo de chá em que se coloca água para ferver, quando estiver fervendo acrescentar a parte da planta. Abafar e deixar ferver por mais 3 minutos. Apagar o fogo, permanecer abafado até esfriar. Coar e beber. Esse tipo de chá é feito para plantas sem cheiro.



MACERAÇÃO: Parte usada da planta: *folha, fruto, flor, semente, casca e raiz*. É o tipo de chá em que se coloca a parte da planta desejada de molho na água fria. Folha, fruto, flor ou semente, por 10 a 12 horas. Cascas e raízes, por 24 horas. Após esse tempo coar e beber.



FORMAS DE REMÉDIOS FEITOS DE PLANTAS MEDICINAIS

DECOCÇÃO: Parte usada da planta: *cascas, raízes e talos*. É o tipo de chá em que se coloca a parte da planta em água fria, depois leva-se ao fogo brando. Deixar ferver por 10 a 15 minutos tampado. Apagar o fogo e deixar abafado até esfriar. Coar e beber.



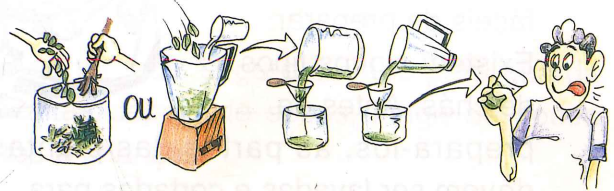
LAMBEDOR

(xarope caseiro): Levar ao fogo 2 xícaras de açúcar para 1 xícara de água. Deixar ferver até derreter mexendo para não embolar, depois acrescentar 1 xícara da tintura da planta. Deixar esfriar. Guardar em recipiente com tampa e usar.

Obs. No lugar da calda de açúcar pode-se usar o mel de abelha.

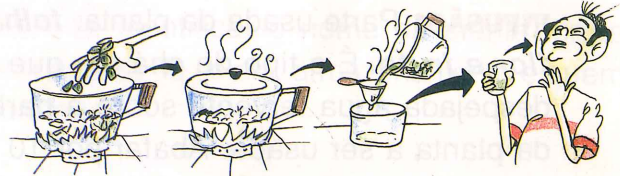


SUCO OU SUMO: É feito de plantas frescas, socando, espremendo ou triturando com um pouco de água. Coa-se e toma-se a dose recomendada.

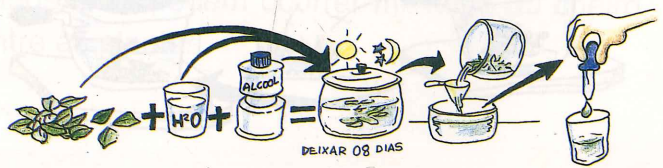


GARGAREJO OU BOCHECHO:

Prepara-se um chá por infusão ou decocção. Abafar por 20 minutos. Coar e gargarejar ou bochechar frio ou morno.



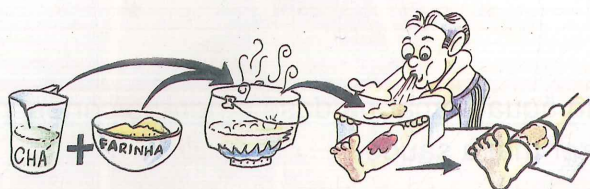
TINTURAS: São preparadas com plantas mais água e álcool. Deixar de molho por 7 dias, balançando 2 vezes ao dia. Depois coar e beber em gotas ou passar no local afetado.



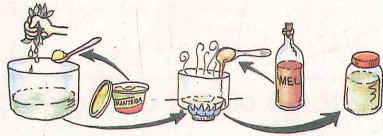
FORMAS DE REMÉDIOS FEITOS DE PLANTAS MEDICINAIS

PARA USO EXTERNO

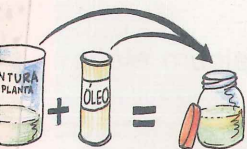
CATAPLASMA: Preparar o chá por infusão ou decocção. Ainda quente colocar farinha até ficar papa. Colocar sobre pano limpo, observar se não está muito quente e aplicar no local afetado.



UNGÜENTO: Retirar o sumo da planta fresca, misturar a gordura vegetal (coco, cacau, etc.) ou animal (manteiga, banha de galinha ou tartaruga, etc.). Aquecer no fogo brando até derreter, pode-se acrescentar um pouco de mel de abelha ou calda de açúcar para formar unguento mais espesso.



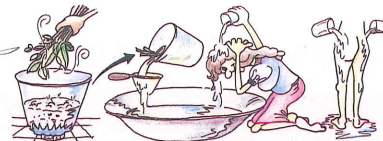
ÓLEO: Preparado com a tintura da planta e um óleo (soja, girassol, algodão, copaíba, etc.) ou azeite (andiroba, pracaxi, etc.)



IEPA

BANHOS:

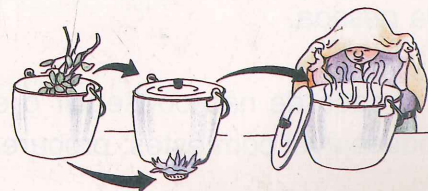
Podem ser quentes ou frios. Pode ser no corpo inteiro, apenas no tronco ou só de cabeça. Prepara-se o cozimento das plantas (de 5 a 10 minutos), coa-se e mistura-se com a água a ser usada no banho.



ASSEIOS: Preparar o chá da planta, esperar esfriar, coar e fazer o asseio.



INALAÇÃO: Pôr a planta numa vasilha tampada com água. Levar ao fogo brando e quando levantar a fervura tampar por 3 minutos. Apagar o fogo, destampar a vasilha, cobrir com uma toalha de pano e colocar o rosto acima, na altura de 2 palmos. Cheirar o vapor de 5 a 10 minutos.



FARMÁCIA DA TERRA

RECOMENDAÇÕES DE USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Lavar muito bem a parte da planta a ser usada, em água limpa e corrente, depois observar se está limpa, sem bichos ou estragada.

A planta verde pesa mais que a seca, portanto terá diferença na quantidade de uso. De preferência fazer os chás, de qualquer parte da planta, em vasilha de esmalte, barro, vidro ou porcelana.

Os chás ou sumos devem ser feitos e consumidos no mesmo dia, não guardar de um dia para o outro, perde o valor de tratamento.

Os remédios de plantas não devem ser consumidos feito água, tomar na dose e horário certos, por tempo determinado, nunca exagere na dose, podem fazer mal à saúde.

Não utilize plantas sem conhecê-las, é perigoso para a saúde.

Não usar cataplasma, unguento, sumos ou folhas de plantas em ferimentos com pus. Lave-os com água e sabão antes de aplicar qualquer remédio.

Não substituir remédios químicos por remédios de plantas sem recomendação médica.

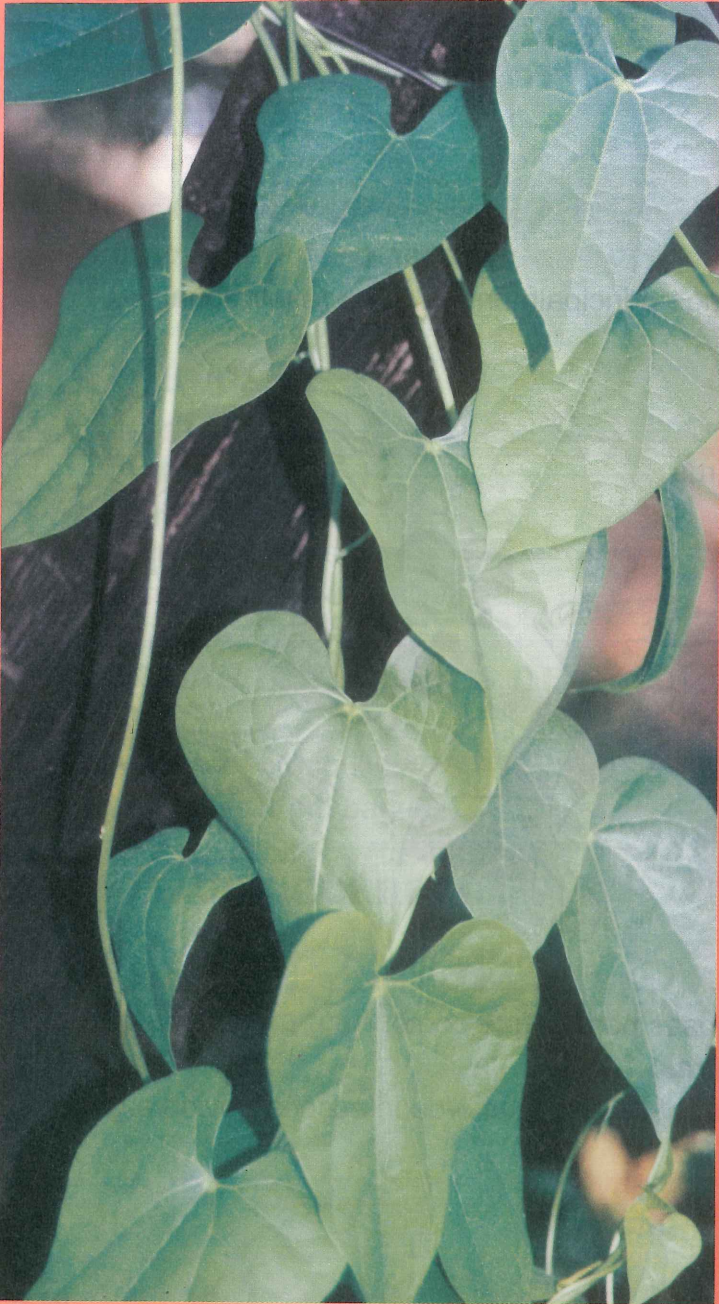
Nunca misture plantas sem a orientação de um profissional de saúde que tenha conhecimento de plantas.

O tempo de tratamento com plantas medicinais varia de acordo com a doença e com o organismo da pessoa.

Em caso de não conseguir o efeito desejável com os remédios de plantas ou sentir algum efeito indesejável com estes, procure o serviço de saúde pública da sua região.



MEDIDAS APROXIMADAS DE PLANTAS SECAS E TRITURADAS



**1 COPO DE VIDRO
COMUM (AMERICANO) 200 ml**



1 XÍCARA DE CHÁ 150 ml



1 XÍCARA DE CAFÉ 50 ml



**1 COLHER DE SOPA 4,5 g
DE FOLHA**

3 g DE FLOR

10 g DE RAIZ



**1 COLHER
DE SOBREMESA**

1 g DE FLOR

**2 g DE
FOLHA**

5 g DE RAIZ



1 COLHER DE CHÁ

**2 A 3 g DE
FOLHA**



1 COLHER DE CAFÉ

**1 g DE
FRUTO**

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

GRIPES E RESFRIADOS

O QUE É A DOENÇA

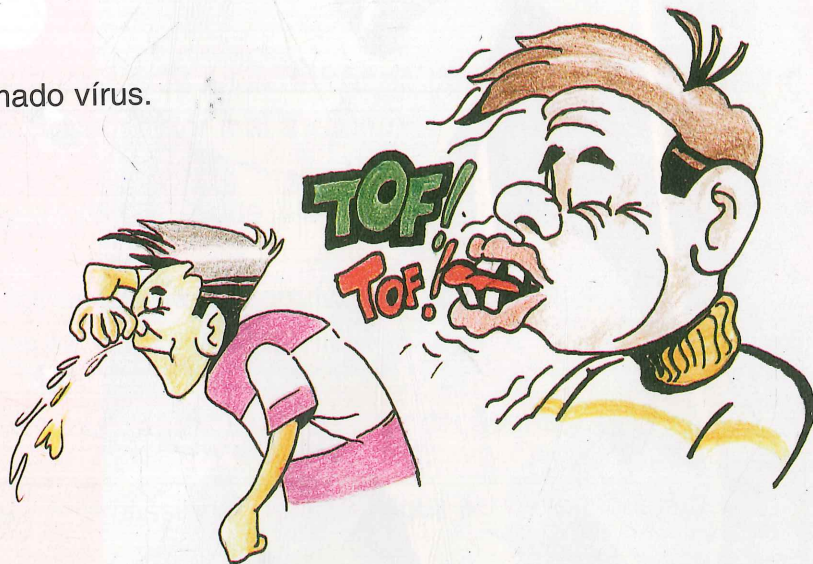
- ✓ É um estado de mal estar geral, que atinge principalmente a parte respiratória.

QUAL A CAUSA

- ✓ É causado por um micróbio chamado vírus.

QUAIS 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 e/ou infecções devido a gripe.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

CARUCAÁ

NOME CIENTÍFICO: *Cordia multispicata* Cham.

OUTROS NOMES POPULARES:

FAMÍLIA: Boraginaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: sumo.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: tosse, bronquite.

SUMO: passar em baques.

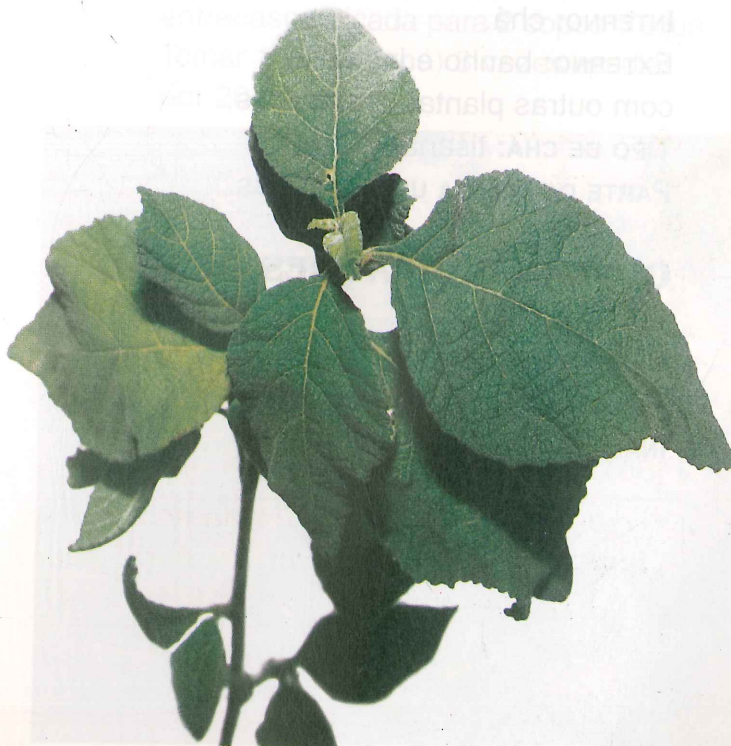
DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 4 folhas para 2 copos d'água.

Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia por 10 dias.

ADULTO: 8 folhas para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 15 dias.

SUMO: 4 folhas para meio copo d'água. Passar no local afetado 2 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

JAPANA

NOME CIENTÍFICO: *Eupatorium triplinerve* Vahl.

OUTROS NOMES POPULARES: japana roxa, ijapana, ajapana, erva santa.

FAMÍLIA: Asteraceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: banho e inalação com outras plantas aromáticas.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: fraqueza, febre, diarreia.

BANHO: febre, sarar feridas.

INALAÇÃO: sinusite.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 4 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia, por 7 dias.

ADULTOS: 6 folhas para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 7 dias.

BANHO: 10 folhas para 1 litro d'água mais outras plantas aromáticas. Colocar na água do banho e se banhar 2 vezes ao dia.

INALAÇÃO: 4 folhas para 3 copos d'água. Cheirar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.



TRATAMENTO DE GRIPES E RESFRIADOS

X

SABUGUEIRO

3

NOME CIENTÍFICO: *Sambucus simpsonii* Rehder

OUTROS NOMES POPULARES: sabugueiro maior.

FAMÍLIA: Caprifoliaceae.

COMO USAR

INTERNO E EXTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: infusão e decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: flor, folha e entrecasca.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ DAS FLORES SECAS: ajuda sair a catapora e o sarampo e para lavar os olhos quando inflamados.

CHÁ DA FOLHA E DA ENTRECASCA: para doenças da bexiga, ajuda a baixar o ácido úrico, tratar artrite e soltar a urina.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 colher (chá) das flores secas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia, durante 3 dias.

4 folhas ou 1 colher (sobremesa) de entrecasca para 1 meio copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia por 10 dias.

ADULTO: 1 colher (sopa) das flores secas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 3 dias. 8 folhas ou 1 colher (chá) de entrecasca picada para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 20 dias.



SINUSITE

O QUE É A DOENÇA

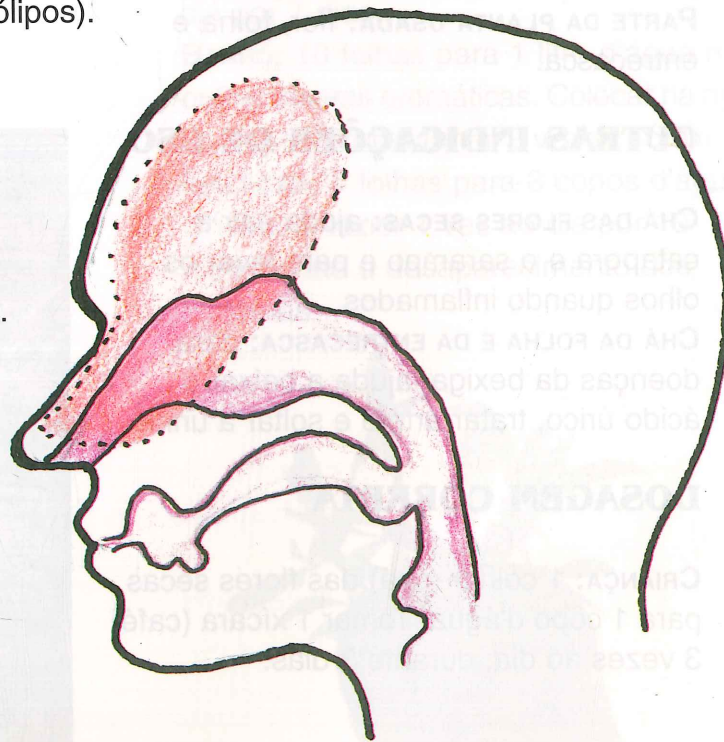
- ✓ É uma inflamação aguda ou crônica das cavidades que existem nos ossos do rosto (seios da face) e que se comunicam com os ossos do nariz.

QUAIS AS 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 OS SINTOMAS

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



TRATAMENTO DE SINUSITE

HORTELÃ VICK

NOME CIENTÍFICO: *Mentha pulegium* L.

OUTROS NOMES POPULARES: vick, poejo, erva de são lourenço, hortelã pimenta.

FAMÍLIA: Labiatae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: inalação.

(junto com outras plantas aromáticas).

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para tratar de tosse, rouquidão, asma, doenças da garganta.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 galinhos para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia por 8 dias.

ADULTO: 5 galinhos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 10 dias.

INALAÇÃO: 4 galinhos para meio litro d'água junto com outras plantas aromáticas. Cheirar o vapor 1 vez ao dia por 15 minutos.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE SINUSITE

* MANJERONA 4

NOME CIENTÍFICO: *Majorana hortensis* Miller.

OUTROS NOMES POPULARES: flor do himeneu.

FAMÍLIA: Labiatae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: cataplasma, banhos, compressas com folhas maduras.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: toda a planta.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: doença do estômago, meteorismo, flatulência (gases no intestino) cólicas intestinais.

BANHOS, CATAPLASMA, COMPRESSAS QUENTES: dores reumáticas, feridas, queimaduras, contusões, tumores, fraqueza nos músculos.

FOLHAS AMASSADAS MAIS ÓLEOS: catarro nasal, cólica intestinal.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 4 folhas para 1 copo d' água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia por 8 dias.

ADULTO: 6 folhas para 2 copos d' água tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 10 dias.

BANHO: 3 galhos com para 1 litro d' água mais outras plantas aromáticas. Colocar na água do banho e se banhar 2 vezes ao dia.

COMPRESSAS QUENTES

CATAPLASMA: amassar 6 folhas e retirar o sumo. Misturar bem com 1 colher (sobremesa) de óleo e passar no nariz e a testa.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

AMIGDALITE

O QUE É A DOENÇA

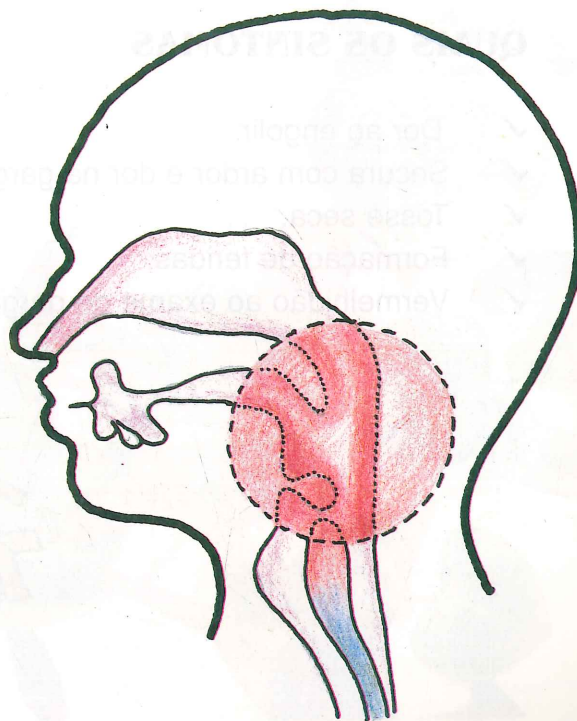
- ✓ Inflamação das amígdalas que são glândulas situadas na garganta (duas saliências no fundo da garganta, uma de cada lado).

QUAL A CAUSA

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

QUAIS 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)



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

FARINGITE

O QUE É A DOENÇA

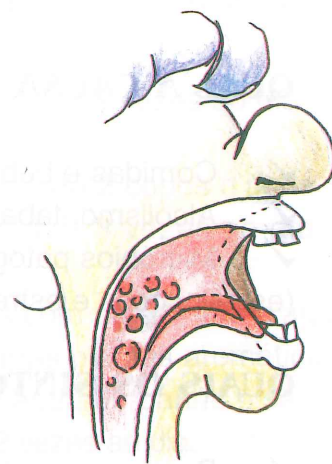
- ✓ Inflamação, no final da boca, início da garganta acompanhada de dor no local.

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Resfriados.
- ✓ Gripe.
- ✓ Vírus.

QUAIS OS SINTOMAS

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



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE AMIGDALITE E FARINGITE

ERVA DE JABUTI

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

OUTROS NOMES POPULARES: comida de jabuti, jabuti membeau.

FAMÍLIA: Piperaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá e lambedor.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: planta inteira.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: soltar urina e baixar a pressão.

LAMBEDOR: combate a tosse e dor de garganta.

DOSAGEM CORRETA

1 planta para 1 copo e meio d'água:

CRIANÇA: tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia durante 8 dias.

LAMBEDOR: tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

ADULTO: tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 8 dias.

LAMBEDOR: tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.





DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

BRONQUITE

O QUE É A DOENÇA

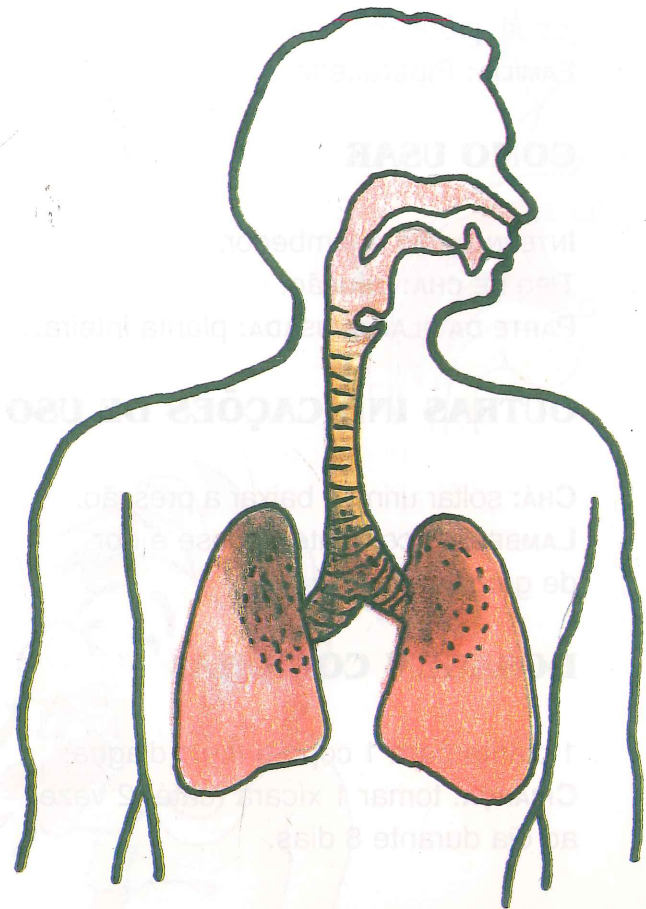
✓ É uma inflamação dos brônquios, que são os canais por onde o ar que respiramos se distribui nos pulmões.

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Bactérias.
- ✓ Gripes não tratadas.
- ✓ Fumo.
- ✓ Ar contaminado.
- ✓ Alergia.
- ✓ De pai para filho (hereditariedade).

QUAIS OS SINTOMAS

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



BRONQUITE



ASMA

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Pode ser hereditária;
- ✓ 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 (asprinas e antiinflamatórios);
- ✓ Alimentos;
- ✓ Problemas emocionais.

QUAIS 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: a'godoeiro.

FAMÍLIA: Malvaceae.

COMO USAR

INTERNO: sumo e chá.

EXTERNO: sumo.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

SUMO: catarro no peito, aliviar a queimadura e anemia.

CHÁ: para diarreia e dor de urina.



DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 2 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia (chá ou sumo) durante 10 dias.

ADULTO: 5 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 10 dias.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

HORTELÃ GRANDE

NOME CIENTÍFICO: *Marrubium vulgare* L.

OUTROS NOMES POPULARES: hortelã grande, hortelã do maranhão, hortelã da folha grossa.

FAMÍLIA: Labiatae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: inalação.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para cólicas, febre, dor de urina e catarro no peito.

INALAÇÃO: para dor de cabeça, sinusite, catarro no peito.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia durante 7 dias.

ADULTO: 6 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 10 dias.

INALAÇÃO: 6 folhas para 1 litro d'água mais outras plantas aromáticas. Cheirar o vapor 1 vez ao dia por 10 minutos até o desaparecimento dos sintomas.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

MASTRUZ

NOME CIENTÍFICO: *Chenopodium ambrosioides* L.

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

FAMÍLIA: Chenopodiaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá, sumo e lambedor.

EXTERNO: sumo e folha esmagada.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

SUMO E LAMBEDOR: ajuda no tratamento de vermes e problema no pulmão, catarro do peito, cicatrização de feridas.

FOLHAS MACHUCADAS: sarar feridas.

CHÁ: diarreia, vermes, varizes, hemorróida, febre e má circulação do sangue.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 6 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia (chá ou sumo) durante 15 dias.

LAMBEDOR: tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia por 15 dias.

ADULTO: 10 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia (chá ou sumo) durante 15 dias.

LAMBEDOR: tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia por 20 dias.



TRATAMENTO DE BRONQUITE E ASMA

* URUCUM

NOME CIENTÍFICO: *Bixa orellana* L.

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

FAMÍLIA: Bixaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá, sumo e lambedor.

EXTERNO: sumo.

TIPO DE CHÁ: infusão e decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: semente e raiz.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ E LAMBEDOR: para tratar de prisão de ventre, tosse, doenças do estômago, problema no rim e queimadura.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 colher (sopa) de sumo de semente para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia durante 15 dias.



ADULTO: 1 raiz para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 15 dias.

LAMBEDOR: 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.





PARA TRATAR AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

- ✓ Xaropes caseiros (lambedor) com ervas aromáticas (cheirosas) que têm ação expectorante (sai o catarro) e antiinflamatórias (tira a inflamação).
- ✓ Chás em infusão das ervas aromáticas mais antiinflamatórias.
- ✓ Inalação (vapor) com ervas aromáticas.
- ✓ Banho de cabeça com ervas aromáticas.

COMO EVITAR AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

- ✓ Tratar as gripes seriamente.
- ✓ Evitar o hábito de fumar e os lugares que têm poeira.
- ✓ Tomar bastante líquidos (sucos de frutas azedas, água filtrada ou fervida).
- ✓ Ter hábito de alimentar-se bem.
- ✓ Se tiver alergia, deve-se tratar.
- ✓ Fazer exercícios físicos ao ar livre.
- ✓ Ter hábito de repouso.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO E INTESTINOS

* GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

O QUE É A DOENÇA

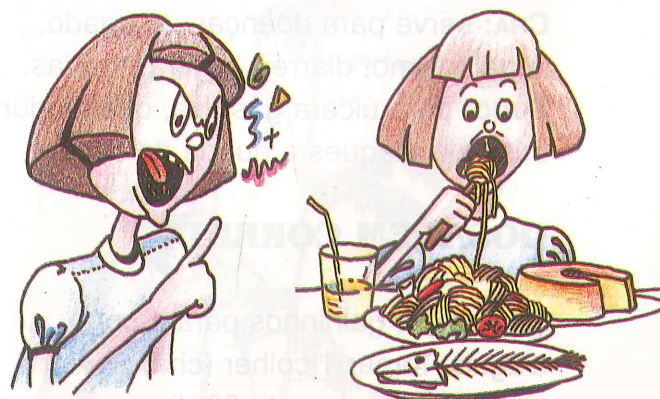
- ✓ **Gastrite:** É uma inflamação da mucosa do estômago (pele que reveste o estômago).
- ✓ **Úlcera Péptica:** É uma ferida do estômago ou do intestino delgado (duodeno).

QUAIS AS CAUSAS

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

QUAIS OS SINTOMAS

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



TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

✱ AMOR CRESCIDO

NOME CIENTÍFICO: *Portulaca pilosa* L.

OUTROS NOMES POPULARES: hirsutíssima, beldroega, alecrim de são José, flor de 1 dia.

FAMÍLIA: Portulacaceae.

ADULTO: 3 galhinhos para 2 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia durante 30 dias.

SUMO: 6 galhinhos para 2 copos d'água. Passar no local afetado 3 vezes ao dia durante 10 dias.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: chá e sumo.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: talos e folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: serve para doenças do fígado, impaludismo, diarreia e sarar feridas.

SUMO: para úlcera gástrica, queimaduras, erisipela, baques e queda de cabelo.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 2 galhinhos para 1 copo d'água. Tomar 1 colher (chá) 2 vezes ao dia durante 20 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

ARTEMÍSIA OU LOSNA

NOME CIENTÍFICO: *Ambrósia artemisaefolia* L.

OUTROS NOMES POPULARES: arquenijo, ambrosia americana, flor-de-diana e erva de são João.

FAMÍLIA: Asteraceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: sumo e folha cozida.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e flores secas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para menstruação dolorosa e difícil, problema digestivo, anemia e vermes.

SUMO: para massagem em local com dor reumática.

FOLHAS COZIDAS: compressa quente, cataplasma para aliviar inchaço e dor.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia.

ADULTO: 7 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia.

SUMO: 10 folhas para meio copo d'água. Passar 3 vezes ao dia, no local afetado por 15 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

CATINGA DE MULATA

NOME CIENTÍFICO: *Tanacetum vulgare* L.

OUTROS NOMES POPULARES: tasneira, erva contra verme.

FAMÍLIA: Asteraceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: banho.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para tratar asma, gases, vermes, menstruação difícil.

BANHO: é atrativo e ajuda no tratamento do estado gripal.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 copo de água para 1 galhinho de 4 dedos. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia durante 15 dias .

ADULTO: 3 galhinhos para 2 copos de água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 15 dias.

BANHO: 3 galhinhos de 5 folhas para 1 litro d'água.

Colocar na água do banho e se banhar 2 vezes ao dia.



TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

* ERVA CIDREIRA

NOME CIENTÍFICO: *Lippia alba* Cham.

OUTRO NOME POPULAR: cidreira.

FAMÍLIA: Verbenaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

cólica intestinal e menstrual,
dor de estômago e insônia.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 5 folhas para copo e meio d'água.

Tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia por 10 dias.

ADULTO: 10 folhas para 2 copos d'água. Tomar
1 xícara (chá) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

3- TIPO DE FOLHA

* PIRARUCU

10

NOME CIENTÍFICO: *Bryophyllum calicinum* Salisb.
ou *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.

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

FAMÍLIA: Crassulaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá e sumo.

EXTERNO: folha aquecida no fogo para emplastro.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: serve para inflamação, lavar as feridas para sarar.

SUMO: tratar bronquite, estomatite e gastrite.

FOLHA AQUECIDA NO FOGO: tratar erisipela.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá ou sumo 3 vezes ao dia durante 10 dias.

ADULTO: 5 folhas para 1 meio copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá ou sumo 5 vezes ao dia durante 15 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA

*SACACA

NOME CIENTÍFICO: *Croton cajucara* B.

OUTROS NOMES POPULARES: casca sacaca, muirá sacaca, cajuçara, caajuçara.

FAMÍLIA: Euphorbiaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Tratamento de doenças do fígado e rins e, também, baixar gordura do sangue (colesterol, triglicerídio) e controlar o diabetes.

DOSAGEM CORRETA

ADULTO: 5 folhas para 3 copos de água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 15 dias.

CRIANÇA: 2 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia por 10 dias.



ATENÇÃO
ESTA PLANTA PODE TRAZER PROBLEMAS
AO FIGADO QUANDO USADA ABUSIVAMENTE.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERA PÉPTICA



SUCURIJU ¹¹²

NOME CIENTÍFICO: *Mikania humilifolia* D.C.

OUTRO NOME POPULAR: sucurijuzinho.

FAMÍLIA: Asteraceae.

COMO USAR

INTERNO: chá e sumo.

EXTERNO: chá, folha aquecida e sumo.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: serve para inflamação, acidez no estômago e lavar feridas para sarar.

SUMO: serve para acidez, dor no estômago, inflamação, problemas de feridas e coceiras na pele.

FOLHA AQUECIDA: para sarar ferida.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar meia xícara (café) do chá ou sumo 2 vezes ao dia por 10 dias.

ADULTO: 7 folhas para 1 meio copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá ou sumo 5 vezes ao dia por 15 dias.



AMEBIÁSE

O QUE É A DOENÇA

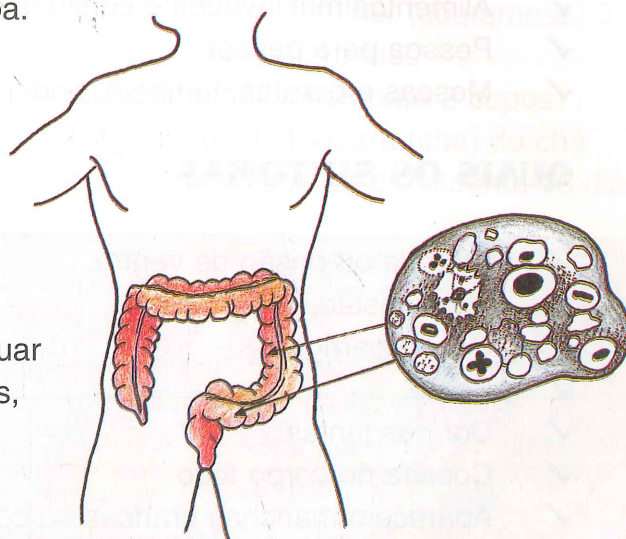
- ✓ É uma doença causada por um micróbio parasita chamado Ameba (*Entamoeba histolytica*). São muito pequenos que só podem ser vistos ao microscópio.

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Alimentos e água contaminados pela ameba.

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ Pode aparecer logo que pegar a doença ou demorar um pouco (até depois de meses).
- ✓ Diarréia com sangue, intercalados 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 A DOENÇA

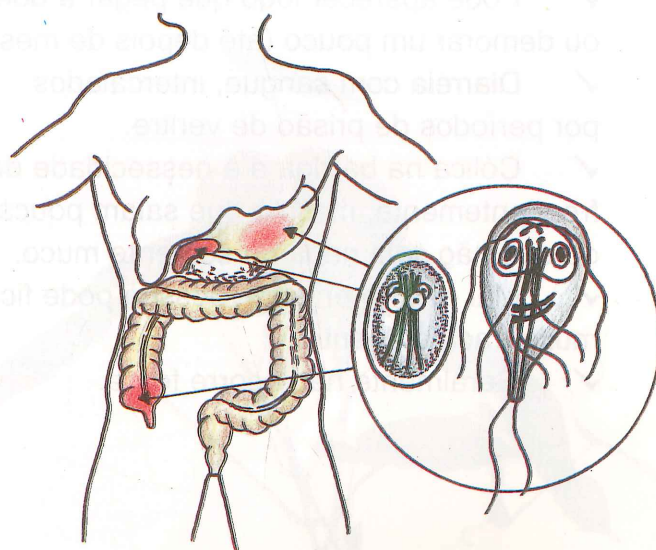
- ✓ É uma doença intestinal causada por um micróbio chamado *Giardia lamblia*, que é um parasita microscópico, que vive no intestino.

QUAIS AS CAUSAS

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

QUAIS 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.



* **HORTELÃZINHO** 13

NOME CIENTÍFICO: *Mentha piperita* L.

OUTROS NOMES POPULARES: hortelã pimenta, menta, hortelã do campo, hortelã das cozinhas, hortelã das panelas.

FAMÍLIA: Labiatae.

COMO USAR

INTERNO: chá e sumo.

EXTERNO: sumo.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PRTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para aliviar cólicas, dor no estômago, gases e diarreia.

SUMO: para diarreia, vermes e coceira na pele.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 galinhos para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia durante 15 dias.

SUMO: 3 galinhos para 1 xícara (café) d'água. Tomar 1 colher (sobremesa) 3 vezes ao dia por 15 dias.

ADULTO: 6 galinhos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá ou sumo 3 vezes ao dia durante 15 dias.



DIARRÉIA

O QUE É A DOENÇA

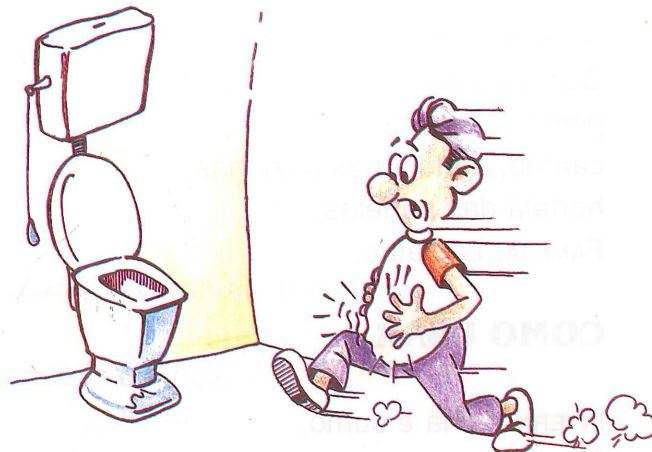
✓ É o aumento da evacuações, cinco a oito evacuações nas vinte quatro horas apresentando fezes líquidas ou semi-líquidas.

QUAIS AS CAUSAS

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

QUAIS OS SINTOMAS

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



EM CASOS DE VÔMITO E DIARRÉIA DÊ O "SORO CASEIRO" PARA PREVENIR A DESIDRATAÇÃO E/OU A DESNUTRIÇÃO.

RECEITA DO SORO CASEIRO
EM 1 LITRO DE ÁGUA FERVIDA OU FILTRADA
ADICIONAR: 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
8 COLHERES (CHÁ) DE AÇÚCAR.
TOMAR AOS POUCO CADA VEZ
QUE VOMITAR OU DEFECAR.

TRATAMENTO DE DIARRÉIA

2-TIPO DE RAIZ

MARUPAZINHO

* 14

NOME CIENTÍFICO: *Eleutherine plicata* Herb.

OUTROS NOMES POPULARES: marupaí, marupazinho, palmerinha, marupá piranga, marupaniri, coquinho.

FAMÍLIA: Iridaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: a batatinha.

CHÁ: serve para tratar as diarréias, infecção intestinal e amebíase.

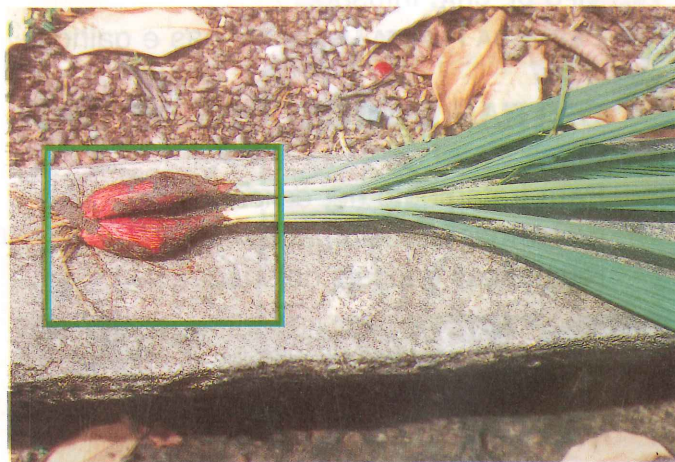
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: serve para tratar as diarréias, infecção intestinal e amebíase.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 batatinha para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia durante 8 dias.

ADULTO: 2 batatinhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.



TRATAMENTO DE DIARRÉIA

ELIXIR PAREGÓRICO

NOME CIENTÍFICO: *Piper callosum*.

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

FAMÍLIA: Piperaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: chá para compressa morna.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e galhos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Para tratamento de, cólicas, problemas do estômago, dores reumáticas e locais doloridos.



DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

ADULTO: 5 folhas para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.



PRISÃO DE VENTRE

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Alguns medicamentos.
- ✓ Hábito ou costume de alimentação errada.
- ✓ Falta de exercício físico (movimentação).
- ✓ Problemas emocionais.
- ✓ Costume de usar purgante para evacuar.
- ✓ Tomar pouca água durante o dia.

QUAIS 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.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE PRISÃO DE VENTRE

BOLDO AFRICANO 16

NOME CIENTÍFICO: *Vernonia condensata* Baker.

OUTROS NOMES POPULARES: boldo.

FAMÍLIA: Asteraceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

Para tratamento de prisão de urina, problemas do estômago e fígado, estimulante do fígado e bile.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 2 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia durante 10 dias.

ADULTO: 6 folhas para meio litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 15 dias.



TRATAMENTO DE PRISÃO DE VENTRE

MALVARISCO

NOME CIENTÍFICO: *Potomorphe umbellata* Miq.

OUTROS NOMES POPULARES: capena, aquaxima, pariparoba, caapeba do norte.

FAMÍLIA: Piperaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: chá, sumo, folhas cozidas.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DE PLANTA USADA: folhas e sementes.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ DAS FOLHAS: dor de urina, fraqueza orgânica, gripes, problemas no estômago e para lavagem de feridas.

SUMO: para queimaduras, feridas e úlceras.

CATAPLASMA DE FOLHAS COZIDAS: tumor, furúnculo, erisipela.

SEMENTES SECAS: misturadas a óleos são boas para dores reumáticas e furúnculos.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: meia folha para 1 copo d'água chá e sumo. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia durante 8 dias.

ADULTO: 1 folha para 2 copos d'água (chá e sumo). Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 10 dias.



ANEMIA

O QUE É A DOENÇA

- ✓ É a diminuição de globulos vermelhos no sangue, com isto este se torna fraco. Portanto não é a falta de sangue, mas a sua composição deficiente.

QUAIS AS CAUSAS

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

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ Fraqueza.
- ✓ Fadiga.
- ✓ Palidez.
- ✓ Falta de ânimo.



TRATAMENTO DE ANEMIA

JUCÁ



NOME CIENTÍFICO: *Caesalpinia ferrea* Mart.

OUTROS NOMES POPULARES: jucá, pau ferro do ceará, jucaina e pau ferro.

FAMÍLIA: Caesalpinaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá e lambedor.

EXTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: fava.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ INTERNO: para diarreia, tosse e anemia.

CHÁ EXTERNO: para lavar a ferida.

LAMBEDOR: para sair o catarro do peito.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 fava para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia por 8 dias.

LAMBEDOR: Tomar 1 colher (chá) 3 vezes ao dia durante 10 dias.

ADULTO: 2 favas para 4 copos de água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

LAMBEDOR: Tomar 1 colher (sopa) 2 vezes ao dia durante 15 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE ANEMIA

PARIRI



19

NOME CIENTÍFICO: *Arrabidaea chica* Verlot.

OUTROS NOMES POPULARES: crajiru, guara jurupiranga, cipó-cruz, cúica, piranga.

FAMÍLIA: Bignoniaceae.

ADULTO: 10 folhas para 3 copos d'água.
Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia durante 30 dias.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ INTERNO: para diarreia.

CHÁ EXTERNO: para lavagem de feridas.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 5 folhas para 2 copos d'água.

Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia durante 20 dias.



FARMÁCIA DA TERRA

IEPA



PARA TRATAR AS DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINOS, FÍGADO E ANEMIA

- ✓ Chás de plantas verdes ou secas, em forma de infusão, tisana ou decocção;
- ✓ Sumos de plantas verdes e as tinturas.

COMO EVITAR AS DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINOS, FÍGADO E ANEMIA.

- ✓ Ter bons hábitos alimentares, comer alimentos macios, bem cozidos e com caldo. Evitar comidas secas e muita farinha;
- ✓ Evitar o uso frequente de alimentos salgados e gordurosos;
- ✓ Beber bastante água em horários antes das refeições;
- ✓ Ter hábito regular de ir ao banheiro;
- ✓ Lavar bem os alimentos consumidos crus;
- ✓ Cozinhar bem os alimentos;
- ✓ Mastigar bem quando estiver comendo;
- ✓ Evitar comer apressado, aborrecido e em lugares agitados;
- ✓ Não deitar logo que acabar de comer;
- ✓ Não tomar água ou líquidos durante a refeição, pois prejudica a digestão.

INFECÇÃO URINÁRIA

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Micróbios chamados bactérias.

QUAIS OS SINTOMAS

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



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

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: Lamiaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.
TIPO DE CHÁ: infusão.
PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: cólicas intestinais e menstruais, febre, dores reumáticas, gripe e feridas na boca (afta).

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 5 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

ADULTO: 10 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

* **CAPIM MARINHO**

NOME CIENTÍFICO: *Cymbopogon citratus* Stapf.
OUTROS NOMES POPULARES: capim-barata, capim-de-cheiro, erva-cidreira, capim limão.
FAMÍLIA: Poaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: fraqueza orgânica, cólicas intestinais e menstruais, dor de cabeça, febre, dor reumática e doenças do estômago.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo e meio d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia durante 4 dias.

ADULTO: 5 folhas para 2 copo'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia durante 4 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

CANARANA



NOME CIENTÍFICO: *Costus spicatus* Rosc.

OUTROS NOMES POPULARES: cana de macaco, cana do brejo, canarana, cana roxa do brejo, cana roxa, cana do mato, jacua canga.

FAMÍLIA: Zingiberaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: febre, anemia, diabetes e pressão baixa.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 folha mais 2 dedos do talo para 1 copo d'água. Tomar uma xícara (café) do chá 2 vezes ao dia durante 20 dias.

ADULTO: 3 folhas mais 4 dedos de talo para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia durante 20 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

MANJERICÃO



NOME CIENTÍFICO: *Ocimum minimum*.

OUTROS NOMES POPULARES: alfavaca, alfavaca-cheirosa.

FAMÍLIA: Labiatae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: banho, compressa.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: cólica intestinal e menstrual, dor nos rins, dor reumática, febre e dor de estômago.

BANHO MORNO: reumatismo, febre e gripe.

COMPRESSA MORNA: reumatismo e dor em geral.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 6 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia por 8 dias.

ADULTO: 10 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia durante 10 dias.

COMPRESSAS: usar o chá morno.

BANHO: 20 folhas com talos para meio litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

↓ TIPO DE PLANTA

QUEBRA PEDRA *

NOME CIENTÍFICO: *Phyllanthus niruri* - L.

OUTROS NOMES POPULARES:

arrebenta pedra, erva-pombinha.

FAMÍLIA: Euforbiacea.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: toda a planta.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: doença dos rins, do fígado, da próstata, e também, ajuda controlar o diabetes e a pressão alta.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 1 planta para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia durante 20 dias.

ADULTO: 1 planta para 1 copo d'água.

Tomar 1 xícara (chá) do chá 4 vezes ao dia durante 30 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE INFECÇÃO URINÁRIA

SOLIDÔNIA

NOME CIENTÍFICO: *Boerhavia paniculata* Rich.

OUTROS NOMES POPULARES: pega pinto.

FAMÍLIA: Nyctaginaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: cataplasma.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: serve para doenças renais, baixar a pressão alta e soltar o catarro do peito.

CATAPLASMA: folhas cozidas para reumatismo.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 4 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia durante 20 dias.

ADULTO: 7 folhas para 2 copos e meio d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante 30 dias.

CATAPLASMA: 20 folhas, aplicar no local afetado 2 vezes ao dia durante 10 dias.



INFLAMAÇÃO DOS ÓRGÃOS GENITAIS *

O QUE É A DOENÇA

- ✓ É uma inflamação das partes sexuais externa e/ou interna.

QUAIS AS CAUSAS

- ✓ Micróbios chamados parasitas e/ou fungos.

QUAIS 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.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO DOS ÓRGÃOS GENITAIS

* ALECRIM

NOME CIENTÍFICO: *Vitex agnus Castus*.

OUTROS NOMES POPULARES: alecrim de jardim, alecrim da angola.

FAMÍLIA: Verbenaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: menstruação difícil, cólica menstrual, infecção urinária, dor no estômago e dor de cabeça.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 5 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) 2 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

ADULTO: 10 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.



OBS: GRÁVIDAS NÃO DEVEM FAZER USO DE REMÉDIOS COM ESSA PLANTA. PODE CAUSAR ABORTO.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ESTORAQUE

NOME CIENTÍFICO: *Styrak aurea* M.

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

FAMÍLIA: Estiracea.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: banho.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para tratar o corrimento, gonorréia, tosse, rouquidão e tranqüilizante.

BANHO: para tratar os estados gripais e ajudar na cicatrização de feridas e úlceras.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 4 folhas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 3 vezes ao dia, durante 10 dias.

ADULTO: 6 folhas para 2 copos e meios d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia, durante 15 dias.

BANHO: 20 folhas para meio litro d'água. Banhar 2 vezes ao dia, durante 10 dias.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DA INFLAMAÇÃO DOS ÓRGÃOS GENITAIS

MUCURA-CAÁ



24

NOME CIENTÍFICO: *Petiveria alliacea* L.

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

FAMÍLIA: Phitolacaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: compressa.

TIPO DE CHÁ: infusão e decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e raiz.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: para tratar febre, dor no baixo ventre, cólicas menstruais e intestinais.

COMPRESSA: para tratar dores reumáticas, cólicas menstruais e intestinais.

DOSAGEM CORRETA

CRIANÇA: 3 folhas para 1 copo d'água. Tomar meia xícara (café) 2 vezes ao dia, durante 4 dias.

ADULTO: 5 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 3 vezes ao dia, durante 5 dias.

1 raiz para 3 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 2 vezes ao dia, por 7 dias.



OBS: ESSA PLANTA NÃO PODE SER USADA POR GESTANTES - PROVOCA ABORTO. POR PESSOA QUE TEM PRESSÃO BAIXA E PROBLEMA NERVOSO - CAUSA DEPRESSÃO.



*
**PARA TRATAR AS DOENÇAS
URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS**

- ✓ **CHÁS:** de plantas secas ou verdes, em forma de infusão, tisana e/ou decocção.
- ✓ **SUMOS:** de planta verde.
- ✓ **ASSEIOS:** de plantas verdes ou secas.
- ✓ **TINTURAS:** aplicação local ou via oral

**COMO EVITAR AS DOENÇAS
URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS**

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ Qualquer alteração na urina ou no órgão genital, como o aparecimento de corrimento e/ou dor ao urinar, procurar atendimento com profissionais de saúde.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS
DOENÇAS DA PELE

SARNA/ESCABIOSE (curuba)

O QUE É A DOENÇA

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

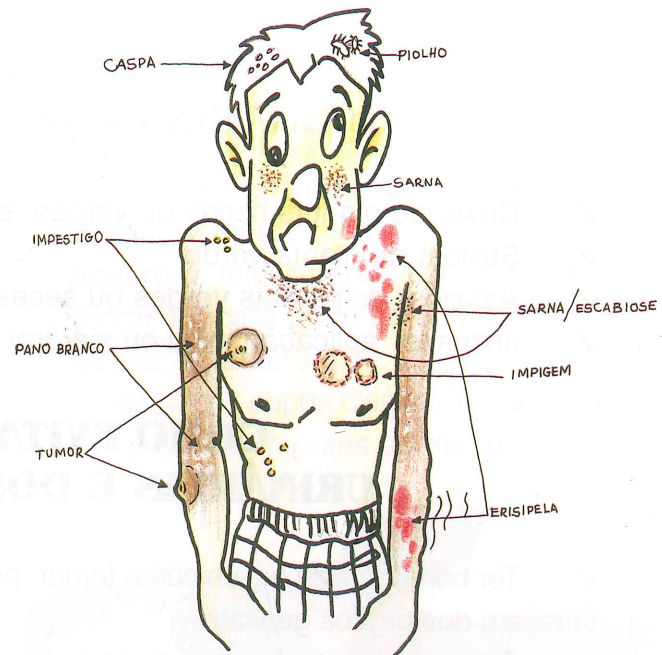
QUAIS OS SINTOMAS

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

IMPIGEM

O QUE É A DOENÇA

✓ Doença que pode dar no caorpo todo, cabeça e entre os dedos (frieira) e nas unhas (unheiro).



QUAIS OS SINTOMAS

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

DOENÇAS DA PELE



DOENÇAS DA PELE

PANO BRANCO

O QUE É A DOENÇA

✓ Doença da pele causada por fungos, ficando manchas brancas no peito e nas costas

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ No início, aparecimento de pequenas manchas brancas.
- ✓ Mais tarde, aumento das manchas.
- ✓ Quando arranhadas solta descamação.

IMPETIGO

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ Aparecimento de bolhas com pus.
- ✓ Espalha-se pelo corpo rapidamente se não cuidar.

TUMOR OU FURÚNCULO

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS OS SINTOMAS

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

CASPA

O QUE É A DOENÇA

✓ É uma infecção inflamatória do couro cabeludo é também conhecida pelo nome de seborréia

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ Descamação do couro cabeludo.
- ✓ Coceira na cabeça.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

DOENÇAS DA PELE

* ERISIPELA

O QUE É A DOENÇA

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

QUAIS OS SINTOMAS

- ✓ Pele avermelhada, quente e dolorida.
- ✓ 2 a 3 dias depois, onde apareceu some e nos locais próximos se espalha.
- ✓ 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.**

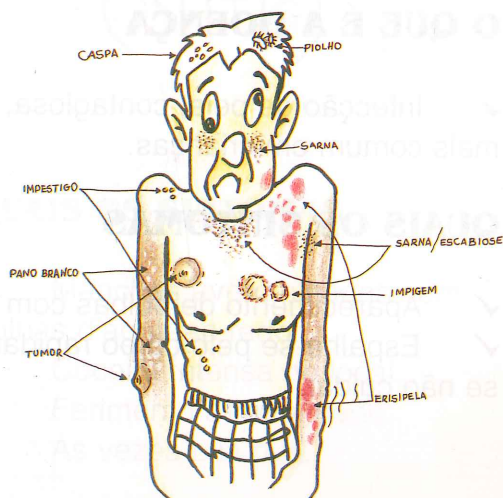
PIOLHO

O QUE É

- ✓ 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 OS SINTOMAS

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



TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

* BABOSA

25

NOME CIENTÍFICO: *Aloe barbadensis* Miller

OUTROS NOMES POPULARES: aloe

FAMÍLIA: Liliaceae.

COMO USAR

EXTERNO: sumo (seiva ou gel).

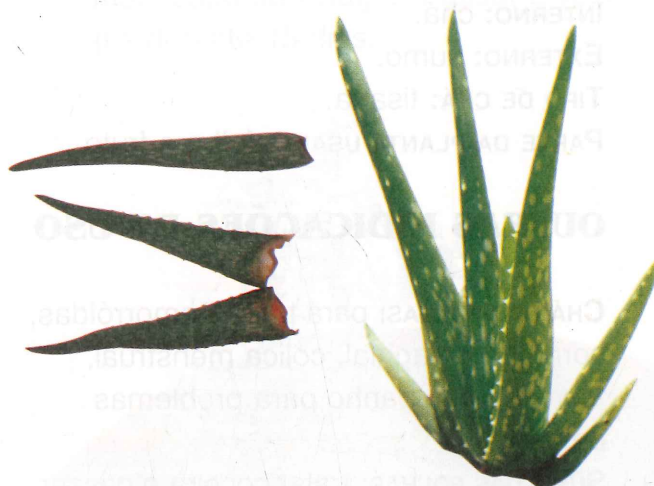
PARTE DA PLANTA USADA: folha
(somente a parte interna).

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

SUMO: inflamações da pele, queimaduras,
sasar ferimentos e queda de cabelo.

DOSAGEM CORRETA

O sumo de 2 folhas para 1 litro d'água.
Usar durante 15 dias somente no local
afetado.



DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

MELÃO DE SÃO CAETANO

NOME CIENTÍFICO: *Momordica charantia* L.
OUTROS NOMES POPULARES: erva-de-são caetano, erva-de-lavadeira.
FAMÍLIA: Cucurbitaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.
EXTERNO: sumo.
TIPO DE CHÁ: tisana.
PARTE DA PLANTA USADA: folha e fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ DAS FOLHAS: para tratar hemorróidas, corrimento vaginal, cólica menstrual, febre e como banho para problemas da pele.

SUMO DAS FOLHAS: tratar coceira e passar em cima dos locais afetados na pele.

FRUTO MADURO: tratar hemorróidas.



DOSAGEM CORRETA

CRIANÇAS E ADULTOS: Sumo para problema de pele: socar 10 folhas para 1 copo d'água. Retirar o sumo e passar em cima do local afetado até desaparecer os sintomas.

CRIANÇA: 3 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (café) do chá 2 vezes ao dia por 10 dias.

ADULTO: 5 folhas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia durante por 15 dias.

DOENÇAS MAIS COMUNS QUE PODEM SER TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

TRATAMENTO DE DOENÇAS DA PELE

ARRUDA

NOME CIENTÍFICO: *Ruta chalepensis* L.

Ruta graveolens L.

OUTROS NOMES POPULARES: arruda doméstica, arruda-do-jardim, ruta-de cheiro-forte, ruta-sativa e ruta-montana.

FAMÍLIA: Rutaceae.

COMO USAR

INTERNO: chá.

EXTERNO: sumo e chá.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

CHÁ: tratar a menstruação difícil e vermes.

COMPRESSA FEITA COM O CHÁ: reumatismo e dor nos nervos.

SUMO: passar na sarna e feridas.

BANHO: afastar mal olhado, enfermidade e infortúnio.

DOSAGEM CORRETA

ADULTO: 2 galinhos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) do chá 2 vezes ao dia durante 10 dias. Arruda com vinagre (para piolho) 6 galinhos para 2 copos d'água. Retirar o sumo e misturar com meio copo de vinagre. Passar 2 vezes ao dia durante 15 dias.



FORMAS DE REMÉDIOS COM PLANTAS MEDICINAIS



PARA TRATAR DE DOENÇAS DE PELE

- ✓ Chá para lavar o local e fazer compressa.
- ✓ Sumo para passar em cima do local afetado.
- ✓ Banho com as folhas para tratar as doenças.
- ✓ Cataplasma com as folhas cozidas.

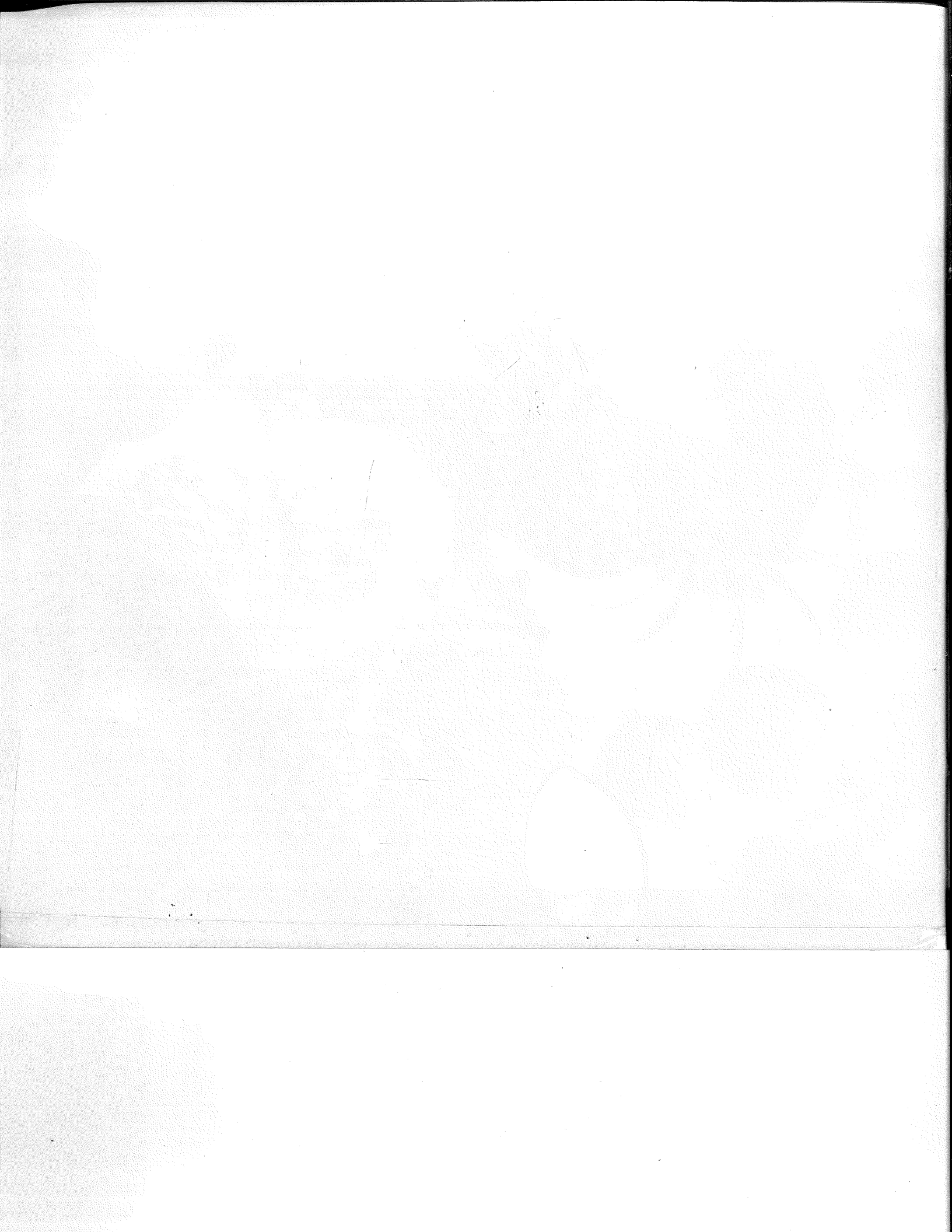
COMO EVITAR AS DOENÇAS DA PELE

- ✓ Ter bons hábitos de higiene e tomar, pelo menos, 3 banhos ao dia;
- ✓ Enxugar bem os locais que não pegam muito sol, como: 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.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIO





PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

ACEROLA

NOME CIENTÍFICO: *Malpighia glabra* L.

OUTRO NOME POPULAR: cereja das antilhas.

FAMÍLIA: Malpighiaceae.

VALOR NUTRITIVO

Rica em vitamina C, em cada 100 gramas da polpa encontra-se 5.000 mg desta vitamina. Índice 100 vezes maior que a laranja e 10 vezes maior que a goiaba.

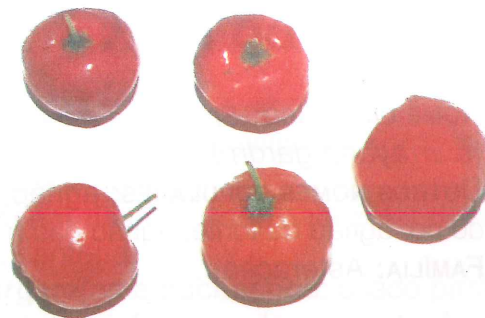
COMO USAR

INTERNO: fruto, sumo e suco.

COMO ALIMENTO: é consumida madura ao natural, em forma de suco, doces, cremes, licores, etc.

COMO REMÉDIO: sumo e suco.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto.



OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: pode se usado à vontade.

COMO REMÉDIO: Fruto, sumo e suco, auxilia no tratamento da gripe, resfriados, problemas pulmonares, tuberculose, doenças do fígado, reumatismo, estresse, anemia e fraqueza das veias.

DOSAGEM CORRETA

Esta fruta pelas suas características pode ser incluída na alimentação diária, podendo funcionar como alimento e ou remédio. Pode-se consumir o fruto fresco ou tomar o suco feito na hora, no café da manhã, lanches, almoço e jantar.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

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.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: folhas e talos.

COMO ALIMENTO: ao natural como salada crua das folhas e talos.

COMO REMÉDIO: lambedor e salada crua.

PARTE DA PLANTA USADA: planta inteira.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: pode ser usado à vontade

COMO REMÉDIO

Lambedor: usado no combate às doenças pulmonares.



Salada crua: para diabetes, problemas de pele e anemia.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: usar à vontade em forma de salada crua, com gotas de limão.

COMO REMÉDIO: (lambedor) 1 colher (sopa) de folhas e talos picados, para 1 copo d'água. Abafar por 10 minutos, coar, acrescentar 1 colher (chá) de açúcar e 1 colher (sopa) de mel, até dissolver.

ADULTO: tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia, por 15 dias.

CRIANÇA: tomar uma colher (sobremesa) 3 vezes ao dia, por 15 dias.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

CAJÚ



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

INTERNO: chá, bochechos e gargarejos.

EXTERNO: banho.

PARTE DA PLANTA USADA: pó da casca do caule, folhas e fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado ao natural ou na forma de suco, assim como em preparações como feijão, cozidos de carnes, peixes secos, em forma de doces, geléias, etc. Sua castanha depois de torrada é amplamente usada em preparações como doces, sorvetes e tira gosto.

COMO REMÉDIO

Chá em infusão: auxiliar no controle do diabetes melitus.

Chá em tisana: usado para tratar diarreia e disenteria.

Gargarejos e bochechos: usado para combater infecções da garganta, feridas na boca e nas gengivas.

Banho: tratar feridas infeccionadas, frieiras e banho de assento.

DOSAGEM CORRETA

CHÁ EM INFUSÃO: 1 colher (chá) da casca ralada para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) duas vezes ao dia.

CHÁ EM TISANA: 3 colheres (sopa) de folhas novas frescas e picadas para meio litro d'água. Coar e tomar 1 xícara (chá) toda vez que evacuar.

Obs. CRIANÇAS USAR METADE DA DOSE.

BOCHECHO: fazer o chá em tisana com uma colher (sopa) do pó da casca do cajueiro para 1 copo d'água. Deixar em repouso por 24 horas. Coar e fazer bochechos ou gargarejos 3 vezes ao dia. Serve também para lavar feridas infeccionadas, frieiras e em banho de assento.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

LARANJA AMARGA

NOME CIENTÍFICO: *Citrus aurantium*.

OUTRO NOME POPULAR: laranja da terra.

FAMÍLIA: Rutaceae.

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

INTERNO: chá e maceração.

EXTERNO: banho e cataplasma.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas, flores, (botões), casca do fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado como suco, doce e geléia.

COMO REMÉDIO

Chá: para tratar gripes, resfriados, febres, isônia, nervosismo e albumina.

Banho: para tratar isônia e nervosismo.

Cataplasma: usado como cicatrizante, antiinflamatório e para espinha no rosto.

Maceração: para tratar nervosismo e insônia.

DOSAGEM CORRETA

CHÁ: 1 colher (sopa) das folhas picadas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) à noite antes de dormir.

MACERAÇÃO: 1 colher (sobremesa) dos botões de flores, para 1 copo d'água e 1 xícara (chá) de conhaque. Tomar 10 a 15 gotas em meio copo d'água 3 vezes ao dia.

BANHO: 2 colheres (sopa) de botões de flores, 2 colheres (sopa) de folhas picadas e 2 colheres (sopa) da casca do fruto picado, para 1 litro d'água. Tomar o banho de preferência à noite, antes de deitar.

CATAPLASMA: Fazer a maceração de 10 botões florais para 1 copo d'água. Acrescentar 1 colher (mel) e colocar no local afetado em um pano limpo ou gaze.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

* LIMÃO

NOME CIENTÍFICO: *Citrus limonun*, Osbeck.

NOME POPULAR: 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

INTERNO: chá e sumo.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas, cascas do fruto e sumo.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado ao natural em forma de suco, doce, geléia, creme, e tempero para todos os tipos de carnes e saladas cruas.



COMO REMÉDIO

Chá: para gripes, resfriados e problemas da garganta, estômago, reumatismo, artrite, hipertensão arterial, enjôos, cálculos (pedra) na vesícula e nos rins, etc.

Sumo: para tratar feridas, pele seca e sem brilho.

DOSAGEM CORRETA

CHÁ: 1 colher (sobremesa) de folhas, 1 colher (sobremesa) de cascas picadas, para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) à noite.

Sumo: 1 colher (sopa) de suco de limão para 2 colheres (sopa) de mel. Aplicar na parte afetada por 20 minutos e retirar com água morna.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

MANGA *

NOME CIENTÍFICO: *Mangifera indica* L.

OUTRO NOME POPULAR: Desconhecido.

FAMÍLIA: Anacardiaceae.

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras e açúcares. Dentre as vitaminas destaca-se pela 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

INTERNO: chá e bochecho.

EXTERNO: cataplasma e banhos.

TIPO DE CHÁ: infusão e/ou decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas, fruto e entrecasca do caule.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado ao natural, em forma de suco, creme e doce em pasta ou calda.

COMO REMÉDIO

Chá: para tratar bronquite catarral, tosse em geral, coqueluche (tosse de guariba) e asma.

Bochecho: para tratar gengiva inflamada, feridas na boca e no canto dos lábios.

Banho e banho de assento: para tratar inflamação de pele e uterina.

DOSAGEM CORRETA

FRUTO: Pode ser consumido diariamente na alimentação.

CHÁ: 1 colher (sopa) de manga fatiada para 1 copo d'água. Acrescentar 1 colher (sopa) de mel. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia.

CRIANÇAS: 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia.

BOCHECHOS: Fazer o bochecho 3 vezes ao dia com o chá em infusão.

CATAPLASMA E BANHO DE ASSENTO:

2 colheres (sopa) de casca da mangueira picadas, para meio litro d'água em decocção. Coar, esfriar e aplicar no local afetado ou fazer o banho de assento.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

ABACAXI

NOME CIENTÍFICO: *Ananas sativus*.

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

INTERNO: suco, sumo e chá.

EXTERNO: cataplasma.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto e casca do fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: pode ser comido ao natural, em forma de sucos, em preparações como salada de frutas e legumes, doces, compotas, geléias, bolos, assim como em pratos de qualquer tipo de carne, aves ou peixes assados.

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

COMO REMÉDIO

Suco: para tratar problemas digestivos e como diurético.

Sumo: para tratar bronquites e tosses em geral.

Cataplasma: para tratar doenças de pele e espinha no rosto.

Chá: cálculos (pedras) nos rins e contra vermes.

DOSAGEM CORRETA

FRUTO: como alimento pode ser consumido à vontade, de preferência 30 minutos antes das principais refeições.

SUMO: 2 colheres (sopa) do fruto para 1 xícara (chá) d'água. Acrescentar ao sumo 1 colher (sopa) de mel, 10 gotas de própolis e tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia.

CHÁ: cascas picadas de 1 abacaxi para 1 litro d'água em decocção. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia, antes das principais refeições.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) de fruto picado, para 1 colher (sopa) de farinha de trigo. Aplicar no rosto limpo, ou em outra parte afetada, por 20 minutos. Retirar com água morna.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

ABÓBORA

NOME CIENTÍFICO: *Cucurbita pepo*.
OUTROS NOMES POPULARES: jerimum, abóbora menina, moranga.
FAMÍLIA: Cucurbitaceae.

VALOR NUTRITIVO

Usada com a casca torna-se excelente fonte de fibras. 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.

COMO USAR

INTERNO: semente, sumo, fruto e folhas.
EXTERNO: cataplasma e banho de assento.
TIPO DE CHÁ: tisana.
PARTE DA PLANTA USADA: sementes, broto ou cambuquira e fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: da abóbora podem ser usados as folhas novas, flores, frutos e sementes. As folhas e as flores em preparações como cozidos, assados,

sopas, canjas, etc. O fruto verde ou maduro com ou sem casca em preparações cozidas ou assadas ou apenas acompanhando qualquer tipo de prato de carne ou peixe, em pedaços ou em forma de purê. É usado também em forma de suco, bolos e pudins.

COMO REMÉDIO

Semente: para tratar verminoses e inflamações da próstata.
Fruto cozido: para tratar prisão de ventre e hemorróidas.
Cataplasma: para tratar queimaduras com bolhas ou não, e amaciante para o rosto.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode -se usar à vontade.
SEMENTES: 50 sementes mais 4 colheres (sopa) açúcar mais 10 colheres (sopa) de leite (vaca). Amassar misturando bem. Tomar em jejum por 10 dias.
CATAPLASMA E BANHO DE ASSENTO: meio litro d'água para um pedaço médio do fruto. Aplicar 2 vezes ao dia no local afetado até desaparecer os sintomas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

AÇAÍ

NOME CIENTÍFICO: *Euterpe oleracea* Mart.

OUTROS NOMES POPULARES: açáí de touceira, açáí do pará, açáí do baixo amazonas, açáízeiro.

FAMÍLIA: Arecaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: vinho (como alimento) e chá.

TIPO DE CHÁ: decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto e raiz.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: O vinho é energizante e é encontrado amplamente nas consistências grossa, média e/ou fina, pode-se adicionar farinha de mandioca, tapioca, arroz e/ou açúcar. É usado também em forma de mingau, doces e batida.

COMO REMÉDIO

Chá: para ajudar no tratamento de hepatite, malária e anemia.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento o vinho pode ser consumido diariamente.

CHÁ: 1 palmo de raiz para meio litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) antes das principais refeições.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

BANANA



NOME CIENTÍFICO: *Musa sapientum*, L.
NOME POPULAR: pacova, pacoveira.
Família: Musaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: fruto, pó da polpa da banana e lambedor.

EXTERNO: cataplasma.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto, caule e flor.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usada sem casca ao natural, assada ou cozida; utilizada também em forma de doces, geléias, seca ao sol, etc.

COMO REMÉDIO

Pó da polpa: para tratar a diarreia.

Lambedor: auxiliar no tratamento de fraqueza pulmonar, bronquite, resfriados e tosse de fumantes.

Cataplasma: cicatrização de feridas, queimadura de sol, cãibras e debilidade.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: incluir na alimentação diariamente.

Pó: 1 colher (sopa) de grão de arroz em 1 copo d'água. Cozinhar até amolecer, coar, e acrescentar ao líquido 1 colher (sobremesa) do pó da polpa de banana. Adoçar. Tomar toda vez que sentir dor de barriga. Para criança usar a metade da dose.

COMO FAZER O PÓ: esquentar no fogo a banana verde com casca. Retirar a casca, cortar em rodela. Colocar as rodela no sol para secar (sem tomar chuva), durante 1 semana. Triturar em um pilão as rodela secas e guardar em vidros limpos, secos e bem vedados.

LAMBEDOR: 6 flores da bananeira para 1 copo d'água, ferver durante 5 minutos. Coar, acrescentar 2 xícaras (café) de açúcar. Voltar ao fogo até dissolver o açúcar. Tomar uma colher (sopa) 2 a 3 vezes ao dia.

CATAPLASMA: Amassar a polpa de meia banana madura ou verde, colocar em pano limpo e aplicar no local afetado.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

BURITI

NOME CIENTÍFICO: *Mauritia vinifera* (Mar.)

OUTROS NOMES POPULARES: miriti, buriti-do-brejo.

FAMÍLIA: Arecaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: fruto e vinho.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: o fruto usado ao natural ou na forma de doce em pasta, vinho, mingaus e óleo para preparação de alimentos.

COMO REMÉDIO: usado na prevenção e recuperação de crianças desnutridas. O seu óleo é rico em vitamina A, tem ação purificante e desintoxicante do sangue.

DOSAGEM CORRETA

O fruto e o vinho são as formas usadas para atuarem, tanto como alimento, como medicamento. O vinho é preparado a partir da polpa do fruto maduro e fresco. O óleo é extraído tanto da polpa quanto das sementes por prensagem.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

CARIRU

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

OUTROS NOMES POPULARES: caruru
ou João Gomes.

FAMÍLIA: Portulacaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: cozido ao natural.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos
são utilizados cozidos, podendo ser
associado a outras hortaliças em
saladas ou em preparações cozidas
ou assadas de qualquer tipo de carne,
sopas, canjas etc.

COMO REMÉDIO: usado no combate a
anemia, a prisão de ventre, e como
auxiliar na formação dos ossos e dentes.

DOSAGEM CORRETA

Esta planta é usada para atuar,
como alimento e/ou medicamento
em preparações cozidas, junto com
outros alimentos ou em forma de saladas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

4 - TIPO DE FRUTO

PARÁ

* CASTANHA DO BRASIL

NOME CIENTÍFICO: *Bertholletia excelsa* Bonpl.

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

FAMÍLIA: Lecythidaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: amêndoa, óleo e leite.

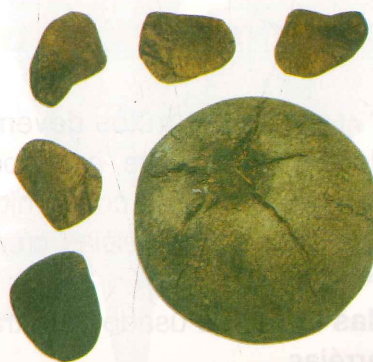
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: a amêndoa é consumida crua na forma natural ou triturada para fazer mingau e enriquecer outras farinhas. Na forma de leite é utilizada nas preparações que necessitam adição deste. Também são feitos biscoitos, doces, etc.

COMO REMÉDIO: usado no combate da anemia, manchas de pele, pele seca e envelhecida, cabelos quebradiços e recuperação de desnutridos.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: deve-se consumir as castanhas como alimento moderadamente, ou seja, não deve-se consumir grandes quantidades da amendoa diariamente. O óleo extraído da castanha deve ser utilizado no preparo de bolos, biscoitos e preparações para uso externo como cremes e/ou pomadas.



OBS.: NÃO É RECOMENDÁVEL PARA BEBÊS QUE AINDA ESTÃO EM FASE DE AMAMENTAÇÃO.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

TAPEREBÁ

NOME CIENTÍFICO: *Spondios mombin* L.

OUTROS NOMES POPULARES: caja, caja mirim.

FAMÍLIA: Anacardiaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: fruto, suco e chá das folhas

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e o fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: os frutos devem ser comidos imediatamente, pois apodrescem em pouco tempo. São consumidos, também como sucos, geléias, cremes, etc.

COMO REMÉDIO

Chá das folhas: é usado para tratamento de diarréias.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: pode-se consumir à vontade.

CHÁ: 5 folhas para 1 copo d'água. Fazer o chá e tomar 1 xícara (chá) de três em três horas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

* 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

INTERNO: folhas como alimento e chá.

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e raiz.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos são usados de forma especial como tempero de pratos à base de peixe, camarão, pratos típicos feitos com o tucupi e em preparações cozidas ou assadas de qualquer tipo de carne, peixe ou ave.

COMO REMÉDIO

Chá: é utilizado como diurético (faz urinar), para baixar a febre, enjôo, cólicas e contra veneno.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: pode-se incluir diariamente na alimentação como tempero e/ou na forma de salada.

CHÁ: 1 raiz para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

COENTRO

NOME CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum*
OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido.
FAMÍLIA: Apiaceae.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: alimento, chá e tintura. talos e sementes.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas,

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: por ser uma planta aromática, suas folhas e talos são utilizados principalmente como tempero em todas as preparações e na forma de salada crua.

COMO REMÉDIO

Chá: é indicado para tratar digestão difícil e intestino preguiçoso.

Tintura: indicado para excesso de gases intestinais, cólicas estomacais e intestinais, má digestão, edemas, ansiedade e como calmante.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: pode-se incluir na alimentação diária como tempero de comida e/ou salada.

CHÁ: 1 colher (sobremesa) de folhas e sementes picadas para 1 copo d'água. Tomar uma xícara (chá) meia hora antes das refeições.

TINTURA: 1 colher (sopa) de sementes secas para 1 xícara (chá) de álcool de cereais a 60% por 5 dias. Coar e tomar 15 gotas em meio copo d'água, meia hora antes das refeições, durante 8 dias.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

COUVE

NOME CIENTÍFICO: *Brassica olerácea* L.

NOME POPULAR: Desconhecido.

FAMÍLIA: Crucíferas.

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

INTERNO: folhas e talos como alimento, chá e sumo.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos são utilizados em saladas cruas ou cozidas ou adicionados em todas as preparações feitas com qualquer tipo de carne, peixe ou ave, sopas, canjas, etc. Usado também em forma de suco associada a outras frutas. Serve para tratar prisão de ventre.

COMO REMÉDIO

Sumo: usado para tratar úlcera gástrica, gastrite, artrite e prisão de ventre.

Chá: usado para problemas pulmonares, reumatismo, artrite, bócio, tosse, asma e bronquite.

DOSAGEM CORRETA

FOLHA: como alimento e remédio, pode ser usado à vontade antes das refeições regando com azeite, durante 3 a 4 semanas.

SUMO: uma folha de couve para 1 xícara (café) de leite morno. Tomar em jejum.

CHÁ: uma folha de couve fatiada para 1 xícara (chá) de leite fervente. Esfriar, coar, tomar 3 vezes ao dia.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

FEIJÃO VERDE

NOME CIENTÍFICO: *Vigna unguiculata* L.
OUTRO NOME POPULAR: feijão de metro.
FAMÍLIA: Fabaceae.

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

INTERNO: vagem e chá.
EXTERNO: cataplasma.
TIPO DE CHÁ: decocção.
PARTE DA PLANTA USADA: vagem verde.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: pode ser usado cozido em saladas ou adicionada em qualquer preparação cozida ou assada de carnes, peixes, aves, sopas, canjas, etc.

COMO REMÉDIO

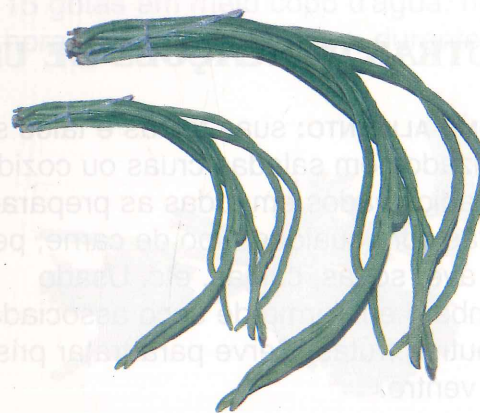
Chá: indicado como auxiliar no tratamento de diabetes, para colesterol alto, problemas de cálculos renais e vesícula.

CATAPLASMA: para eczema, queimadura e rachadura na pele.

DOSAGEM CORRETA

CHÁ: 3 vagens verdes em pedaços pequenos para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) antes das principais refeições.

CATAPLASMA: 5 vagens verdes frescas para 1 copo d'água. Deixar amolecer, amassar no pilão. Despejar sobre um pano limpo e aplicar no local afetado 2 vezes ao dia.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

GOIABA

NOME CIENTÍFICO: *Psidium guayava*.

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 apreciáveis de vitamina A e B2. Quanto aos minerais, destaca-se pela presença de potássio em quantidade apreciável, além de cálcio e ferro em menor quantidade.

COMO USAR

INTERNO: fruto e chá.

EXTERNO: banho de assento e cataplasma.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas frescas (broto), fruto maduro e casca do caule.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: consumido ao natural, em forma de suco, doces em calda, em pasta, geléia, licor, néctar, etc.

COMO REMÉDIO

Chá: para tratar diarreia.

OBS: O CHÁ PODE SER USADO, TAMBÉM COMO BANHO DE ASSENTO.

Cataplasma: para cicatrizar feridas.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode-se usar a vontade

CHÁ: 1 broto picado para 1 copo d'água mais o suco de meio limão.

Tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) de casca do caule, 1 colher (sopa) de folha de confrei picado para meio litro d'água. Colocar em pano limpo e aplicar no local afetado por 4 horas durante 10 dias.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

JAMBU

NOME CIENTÍFICO: *Spilanthes oleracea* L.

OUTROS NOMES POPULARES: agrião do pará, agrião do norte.

FAMÍLIA: Asteraceae.

VALOR NUTRITIVO

É uma hortaliça aromática rica em fibras, que possui cotas generosas de cálcio e vitaminas do complexo B; principalmente B2 e B5.

COMO USAR

INTERNO: como alimento e sumo.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos cozidos são amplamente utilizados nos pratos típicos do Pará e Amapá como: pato e porco no tucupi, tacacá, vatapá, peixes e carnes secas.

É utilizado, também, cozido como acompanhamento de outros pratos.

COMO REMÉDIO

Sumo: é usado para tratar problemas de estômago, fígado, tosse, constipação intestinal e cálculo na bexiga.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser consumido diariamente cozido.

Sumo: 1 punhado de folhas e talos picados para 1 xícara (café) de água. Tomar em jejum.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

MANDIOCA

NOME CIENTÍFICO: *Manihot esculenta* Crantz.

OUTRO NOME POPULAR: mandioca brava, aipim ou maniçoba.

FAMÍLIA: Enfabiarceas.

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 proteínas, 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

INTERNO: raiz, pó da folha seca e folha cozida por 5 dias para maniçoba.

PARTE DA PLANTA USADA: raiz e folhas.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

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

As folhas são usadas moídas para preparação da maniçoba (prato típico da região).

COMO REMÉDIO: as folhas secas à sombra, são transformadas em pó e usadas no combate e recuperação de desnutridos.

OBS.: AS FOLHAS SÓ PODEM SER USADAS DEPOIS DE SECAS À SOMBRA POR 3 A 4 DIAS E EM SEGUIDA TRANSFORMADAS EM PÓ.

DOSAGEM CORRETA

PÓ DA FOLHA: colocar 1 colher (chá) misturada na alimentação 2 vezes ao dia.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

5- TIPO DE LEGUMES

MAXIXE-PERUANO

NOME CIENTÍFICO: *Cyclanthera pedata* L.Scrad.

OUTROS NOMES POPULARES: maxixe, boga-boga.

FAMÍLIA: Curcubitacea.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: fruto cru, cozido e sumo.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: pode ser usado cru em forma de salada ou como suco associado a uma fruta cítrica e em todas as preparações assadas, cozidas, sopas, canjas e recheado.

COMO REMÉDIO

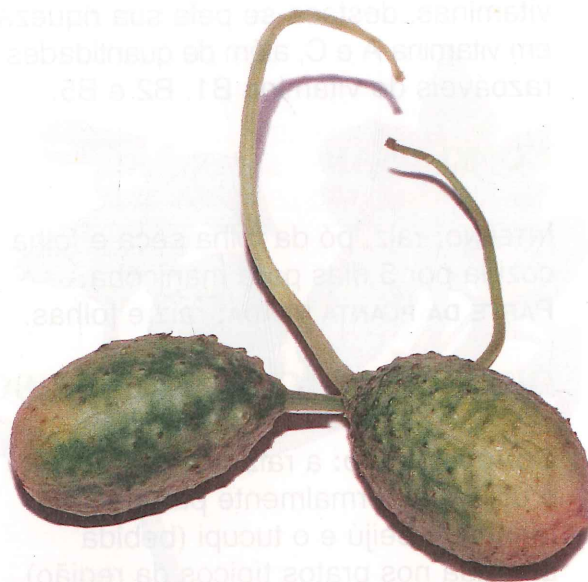
Sumo: Misturado com laranja auxilia no tratamento do colesterol elevado e pressão alta.

Fruto cru ou cozido: usado como laxante e digestivo.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: pode ser usado à vontade.

SUMO: 1 maxixe cru para 1 laranja cortada em meio copo d'água. Tomar em jejum.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

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

INTERNO: fruto, chá, e sumo.

EXTERNO: cataplasma.

TIPO DE CHÁ: infusão

PARTE DA PLANTA USADA: fruto verde e maduro, flor do mamão macho e o leite.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: é usado maduro na forma natural, em forma de suco, doce, geléia, etc. Verde é usado na forma de doce, geléia, em preparações cozidas, guisados e como salada cozida.

COMO REMÉDIO

Fruto maduro: usado para todas as enfermidades do estômago e intestino, gastrite, prisão de ventre e gases intestinais;

Sumo: para tratar prisão de ventre.

Chá: para tosses e bronquite

Cataplasma: feridas e manchas na pele.

Leite e sementes: para tratar verminoses.



DOSAGEM CORRETA

FRUTO: como alimento pode ser consumido à vontade.

CHÁ: 1 colher (sobremesa) de flores de mamão macho picada para um copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia.

SUMO: 1 pedaço de mamão maduro para o suco de 1 laranja e 3 ameixas sem sementes. Bater bem e tomar em jejum por 10 dias.

CATAPLASMA: 1 mamão verde. Fazer um buraco na parte do talo, retirar as sementes, colocar açúcar cristal ou mascavo, deixar em repouso em lugar quente até dissolver, aplicar o líquido retirado de dentro do mamão no local afetado por 2 horas, 2 vezes ao dia, durante 10 dias.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

MELANCIA

NOME CIENTÍFICO: *Citrullus lanatus thunb.* Mansf.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido.

FAMÍLIA: Cucurbitacea.



VALOR NUTRITIVO

Possui em sua composição cota razoável de vitamina A e C, além das vitaminas B1, B2 e B5 em menor quantidade.

Possui, também, em pouca quantidade os minerais potássio, cálcio, fósforo e ferro.

COMO USAR

INTERNO: fruto, suco, sementes e chá da fruta.

EXTERNO: cataplasma.

TIPO DE CHÁ: Infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: é consumida madura, crua ao natural, em forma de suco, salada de frutas, doces, geléias, etc.

COMO REMÉDIO

Fruto: para tratar prisão de ventre, problemas de má digestão, gases intestinais e excesso de peso.

Chá como bochecho: para tratar feridas na boca.

Semente: A semente seca e torrada serve para tratar verminoses, é depurativo e laxante (junto com a semente de jerimum).

Cataplasma: para tratar erisipela, e dores produzidas por ferimentos.

DOSAGEM CORRETA

FRUTO MADURO: como remédio e alimento pode ser usado à vontade.

Suco: 1 pedaço médio de melancia para 1 copo d'água.

CHÁ DA FRUTA: 1 pedaço médio de melancia para 1 copo d'água. Fazer o bochecho até desaparecer os sintomas.

SEMENTES: 30 sementes para meio litro d'água. Bater no liquidificador ou socar, coar e tomar 1 xícara (café) 3 vezes ao dia antes das refeições, durante 15 dias.

CATAPLASMA: 1 pedaço do fruto e casca triturados. Colocar em um pano limpo, e aplicar no local afetado 3 vezes ao dia durante 15 dias.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

PUPUNHA

NOME CIENTÍFICO: *Bactris gasipae* C. Martius.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido.

FAMÍLIA: Palmae.

VALOR NUTRITIVO

Seu fruto é rico em fibras e tem uma quantidade razoável de gordura. Dentre as vitaminas, destaca-se pela sua 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

INTERNO: fruto cozido, farinha, óleo e palmito como alimento.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto e palmito.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: o fruto é usado de forma natural (apenas cozido), ou em forma de óleo e farinha. O palmito da pupunheira pode ser usado em saladas cruas e em preparações cozidas ou assadas.

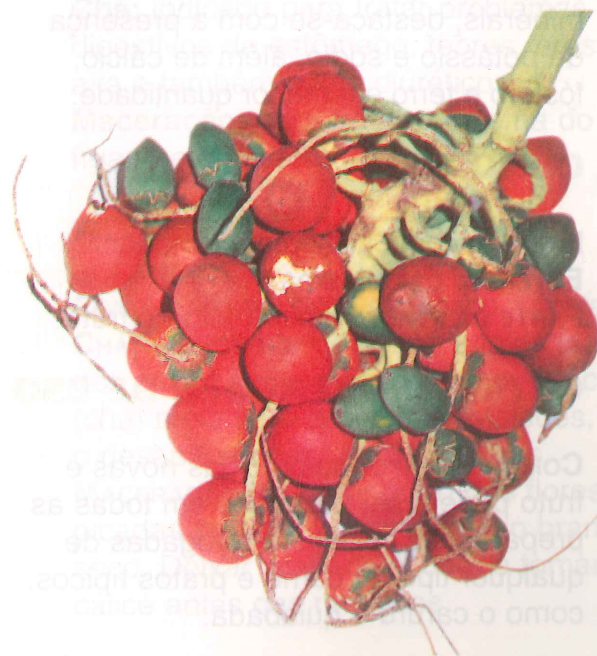
COMO REMÉDIO

Fruto cozido: por ser rico em fibras é usado como auxiliar no tratamento de prisão de ventre, usado também como energético e no combate e recuperação de desnutridos.

Palmito: para tratar prisão de ventre.

DOSAGEM CORRETA

Pode-se consumir o fruto cozido, a farinha, o óleo e o palmito à vontade.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

QUIABO

NOME CIENTÍFICO: *Hibiscus esculentus* L.

OUTROS NOMES POPULARES: gambô, quingombô, quibombô, gumbo.

FAMÍLIA: Malvacea.

VALOR NUTRITIVO

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

COMO USAR

INTERNO: como alimento e lambedor.

EXTERNO: cataplasma.

PARTE DA PLANTA USADA: folha e fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas novas e fruto podem ser utilizados em todas as preparações cozidas e refogadas de qualquer tipo de carne e pratos típicos, como o carurú e quiabada.



COMO REMÉDIO

Chá e Lambedor: é indicado como laxante e auxiliar no tratamento da tuberculose pulmonar, pneumonia e bronquite.

Cataplasma: para feridas e tumor aberto.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser consumido à vontade.

LAMBEDOR: 1 colher (sopa) do fruto e 1 colher (sobremesa) das folhas picadas. Fazer o chá, coar e acrescentar 2 xícaras (chá) de açúcar mais 2 xícaras (chá) de água. Tomar 1 colher (sopa) 3 vezes ao dia durante 15 dias.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) das folhas frescas picadas, amassar bem, colocar sobre um pano limpo e aplicar no local afetado 3 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS DO ESTÔMAGO, INTESTINO E ANEMIA

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

INTERNO: como alimento, chá e maceração.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e flores.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos podem ser usados em todas as preparações cozidas, feitas com carne, peixes frescos e secos, frango, charque, etc.



COMO REMÉDIO

Chá: indicado para tratar problemas digestivos de estômago, febres, pressão alta e também como diurético.

Maceração: para tratar problema do fígado e do estômago.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: pode ser usado à vontade.

Chá: 1 punhado de folhas e talos picados para 1 copo d'água - tomar 1 xícara (chá) meia hora antes das refeições, até o desaparecimento dos sintomas.

MACERAÇÃO: 1 colher (chá) das flores picadas para meio litro de vinho branco seco. Deixar por 8 dias, coar e tomar 1 cálice antes das refeições.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ABACATE

NOME CIENTÍFICO: *Persea gratissima* Gaertn.

OUTRO NOME POPULAR:

Desconhecido.

FAMÍLIA: Lauracea.



VALOR NUTRITIVO

Rico em gordura e quantidade significativa de açúcar. Dentre as vitaminas, possui vitamina C em quantidade apreciável e ainda vitaminas A, B1, B2 e B5 em menor quantidade. Quanto aos minerais, possui cálcio, fósforo e ferro em menor quantidade.

COMO USAR

INTERNO: fruto, chá, bochecho e óleo.

EXTERNO: cataplasma e maceração.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folha, fruto e semente.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: o fruto maduro pode ser consumido ao natural em fatias, em forma de suco ou vitaminadas.

Pode ser adicionado à saladas de frutas e crua de legumes.

COMO REMÉDIO

Fruto: energizante.

Chá: usado para tratar problemas de cálculos renais, como diurético, para o mau funcionamento dos rins e bexiga, auxiliar no tratamento de reumatismo, varizes e pressão alta.

Óleo: para reumatismo e gôta;

Bochecho: para problemas de garganta e feridas na boca;

Cataplasma (máscara facial) e maceração: para pele e dores reumáticas.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento deve se usado com moderação por ser rico em gordura

CHÁ: 2 colheres (sopa) de folhas picadas para 2 copos d'água. Tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia durante 15 dias.

BOCHECHO: bochechar o chá das folhas.

CATAPLASMA: meio abacate amassado misturado com 1 colher (sopa) de mel aplicar no rosto e nas mãos por 40 minutos, 1 vez por semana.

MACERAÇÃO: 1 colher (sopa) de folhas picadas mais 1 colher (sopa) do caroço ralado mais 1 xícara (chá) de álcool, deixar por 5 dias. Depois adicionar 1 pedra de cânfora, colocar em um pano limpo e aplicar nas partes afetadas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ALFACE

NOME CIENTÍFICO: *Lactuca sativa* L.

OUTRO NOME POPULAR: alface comum.

FAMÍLIA: Asteraceae.

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

INTERNO: folhas e talos como alimento e chá.

EXTERNO: cataplasma.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: folhas e talos.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos devem ser utilizados ao natural em forma de salada crua, podendo ser associado a outros vegetais.

COMO REMÉDIO

Chá: é indicado como laxante, diurético, calmante, vitaminizante e para tosses rebeldes.

Cataplasma: para problemas de pele e do rosto, eczema, escamações e vermelhidão.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser consumido a vontade

CHÁ: 1 colher (sopa) de folhas picadas para 1 copo d'água - tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia por 10 dias.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) de folhas picadas para meio copo d'água. Amassar até ficar pasta, colocar em um pano e aplicar no local afetado 2 vezes ao dia, até o desaparecimento dos sintomas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

CARAMBOLA

NOME CIENTÍFICO: *Averrhoa carambola*.
NOME POPULAR: averroa, camerunga.
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

INTERNO: fruto, suco e chá.
EXTERNO: cataplasma.
TIPO DE CHÁ: infusão.
PARTE DA PLANTA USADA: fruto e folhas.

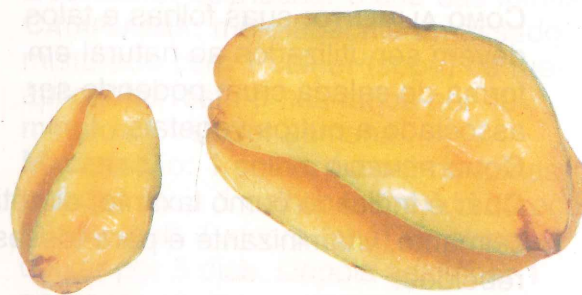
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: fruto maduro ao natural e suco.
COMO REMÉDIO
Suco: auxiliar no tratamento de problemas renais, diurético, refrescante intestinal;
Chá: auxiliar no controle do diabetes.

Cataplasma: para problemas de pele como: coceira, vermelhidão, eczemas e picadas de insetos.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: o fruto e o suco podem ser usado à vontade.
CHÁ: 1 colher (sopa) de folhas picadas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) antes das principais refeições.
Suco: 3 frutos mais 1 laranja, para 1 copo grande d'água. Adoçar e tomar 1 copo 2 vezes ao dia.
CATAPLASMA: amassar ou pilar uma colher (sopa) de folhas de carambola, colocar em um pano limpo e aplicar na parte afetada 3 vezes ao dia durante 15 minutos.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

* COCO

NOME CIENTÍFICO: *Cocos nucifera* L.

OUTRO NOME POPULAR: coco da bahia.

FAMÍLIA: Palmae.

VALOR NUTRITIVO

Rico em gordura, Possui as 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

INTERNO: água e polpa como alimento.

EXTERNO: cataplasma e banho de assento.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto, água e casca fibrosa.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: a carne do côco é utilizada para tirar o leite que é usado em muitas preparações salgadas e doces, o mesmo acontece com a polpa do côco ralada. A água é usada como bebida.

COMO REMÉDIO

Água: auxiliar no tratamento da diarreia, febre e problemas da pele.



Polpa: como hidratante, calmante e refrescante.

Cataplasma: auxiliar no tratamento de artrite, reumatismo, dores musculares e torção.

Banho de assento: para hemorróida.

DOSAGEM CORRETA

COMO ALIMENTO: a água pode ser usada à vontade e serve para auxiliar no tratamento de febre, diarreia e beleza da pele.

POLPA (GORDURA): um punhado de polpa do côco maduro. Massagear o couro cabeludo 2 vezes por semana.

BANHO DE ASSENTO: 3 ou 4 pedaços da casca fibrosa do côco para 1 litro de água. Ferver por 10 minutos, coar, deixar amornar e fazer o banho de assento, massageando suavemente.

CATAPLASMA: aquecer 3 xícaras (café) de polpa (gordura) de coco, acrescentar 1 xícara (café) de alho picado, uma de gengibre picado e uma de pimenta malagueta amassada, deixar por 10 minutos, espremer o bagaço e usar em massagens no local afetado.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

ERVA DE JABUTI

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

OUTROS NOMES POPULARES: comida de jabuti, jabuti membeau.

FAMÍLIA: Piperaceae.

COMO USAR

INTERNO: planta inteira e chá.

TIPOS DE CHÁ: decoção.

PARTE DA PLANTA USADA: planta inteira.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: suas folhas e talos podem ser usados ao natural na forma de salada crua, podendo ser associado a outras verduras e legumes, assim como em preparações cozidas como sopas, canjas, cozidão, etc.

COMO REMÉDIO

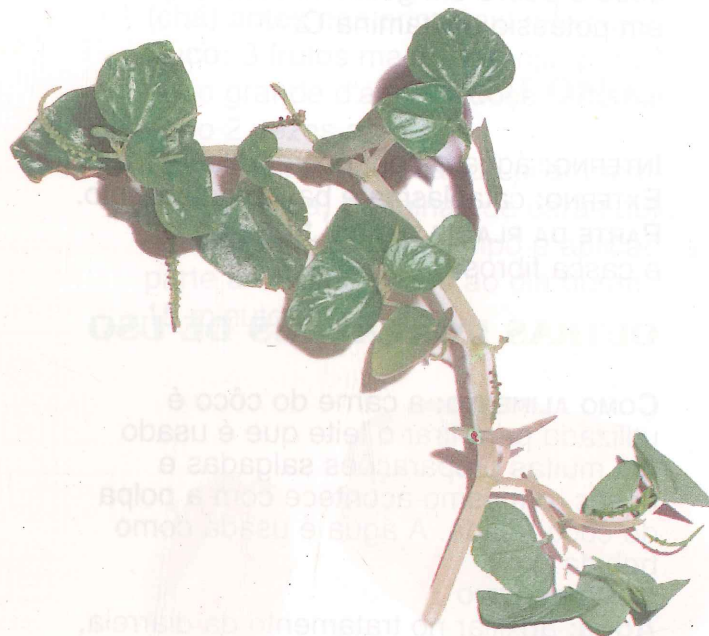
Folhas e talos: em forma de salada crua, auxilia no combate à pressão alta e gordura no sangue.

Chá: Como diurético

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser consumido à vontade.

CHÁ: 1 planta inteira bem lavada para 1 litro de água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia, durante 3 dias.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

MARACUJÁ

NOME CIENTÍFICO: *Passiflora laurifolia* L.

OUTROS NOMES POPULARES:
maracujá mirim, maracujá roxo, sucurujá.

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

INTERNO: fruto, chá e maceração.

EXTERNO: banho e cataplasma.

TIPOS DE CHÁ: infusão e tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto, folhas e sementes.



OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: é usado ao natural na forma de suco e preparações como doces, tortas, cremes, geléias etc.

COMO REMÉDIO

Chá em infusão: usado como calmante, contra nervosismo e ansiedade.

Chá em tisana: para reumatismo e erisipela.

Maceração: como auxiliar no tratamento das perturbações nervosas da menopausa, insônia, estresse e controle da pressão arterial.

Cataplasma: para erisipela e hemorróida.

Banho: auxiliar no tratamento da gota.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento usar à vontade como suco.

CHÁ: 1 colher (sopa) de folhas picadas para um copo d'água, tomar uma xícara (chá) 2 vezes ao dia por 15 dias.

MACERAÇÃO: 2 colheres (sopa) de folhas picadas para 1 xícara (chá) de álcool de cereais a 70% por cinco dias, coar e tomar 1 colher (café) em meio copo d'água 2 vezes ao dia por 15 dias.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

MILHO VERDE

NOME CIENTÍFICO: *Zea mays* L.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido.

FAMÍLIA: Graminea.

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

INTERNO: alimento, chá e maceração.

EXTERNO: cataplasma.

TIPOS DE CHÁ: decocção.

PARTE DA PLANTA USADA: grãos, cabelos do milho, farinha de milho e óleo.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado cozido ao natural, na forma de mingau e pratos típicos como canjica, pamonha, cuscus etc.

COMO REMÉDIO

Chá: usado como diurético para eliminar o ácido úrico e dores de urina.

Cataplasma: cicatrizante de feridas, úlceras e problemas da pele.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento: os grãos cozidos e os derivados (farinhas, bolos, pães, etc.) podem ser usados à vontade.

CHÁ: Um punhado de cabelo de milho para 1 litro d'água. Tomar 1 xícara (chá) 3 vezes ao dia.

CATAPLASMA: 1 xícara (chá) de farinha de milho para 1 copo d'água. Misturar bem, colocar sobre um pano limpo ou gase e aplicar no local afetado por 30 minutos.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

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

INTERNO: fruto, suco, chá e maceração.

EXTERNO: cataplasma e máscara facial

TIPO DE CHÁ: tisana.

PARTE DA PLANTA USADA: fruto e casca.

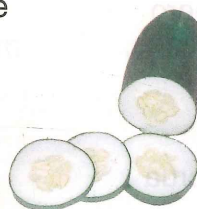
OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado com ou sem casca em saladas cruas. Usado também em preparações cozidas ou assadas e recheado com qualquer tipo de carne moída ou desfiada.

COMO REMÉDIO

Suco: reumatismo, gota, artrite e ácido úrico elevado.

Chá: auxiliar no tratamento de cólica menstrual e problemas digestivo.



Cataplasma: para problemas de pele, refrescante, queimaduras de sol, creme anti-rugas, hemorróidas e abscessos.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser usado à vontade cozido ou cru em saladas.

Suco: um quarto do fruto para um copo d'água, tomar em jejum durante 15 dias.

CHÁ: 1 colher (sopa) de casca seca para 1 litro d'água, tomar 1 xícara (chá) 2 vezes ao dia durante 3 dias.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) de cascas picadas para 1 copo d'água. Misturar o sumo de 1 limão mais 1 colher (sopa) de glicerina, colocar sobre um pano limpo e aplicar no local afetado 3 vezes ao dia por 15 dias.

MÁSCARA FACIAL: lavar o rosto e aplicar rodela fina por 30 minutos durante 20 dias

MACERAÇÃO: rodela fina de meio pepino salpicado de 1 colher (sopa) de sal por uma noite, extrair a água e reservar as fatias. Levar ao fogo, 1 xícara (café) de água salgada mais 1 xícara (café) de vinagre e 1 colher (sopa) de açúcar. Mexer tudo misturado bem, em seguida coloque sobre as fatias de pepino reservadas e comer antes das principais refeições.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

SALSA

NOME CIENTÍFICO: *Petroselinum hortense*.

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

FAMÍLIA: Apiaceae.

VALOR NUTRITIVO

Rica em fibras. Dentre as vitaminas, 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.

COMO USAR

INTERNO: folhas, talos, chá e maceração.

TIPO DE CHÁ: tisana.

EXTERNO: cataplasma.

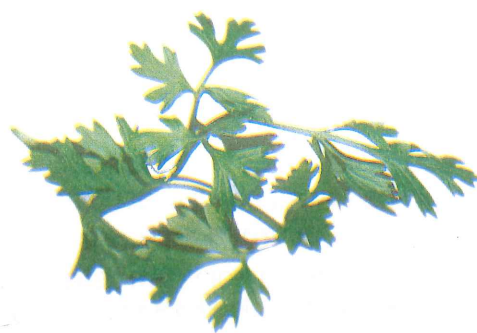
PARTE DA PLANTA USADA: planta inteira.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: por ser aromática, suas folhas e talos são utilizadas como tempero em todas as preparações cozidas, guisados, assados de qualquer tipo de carne e, também, na forma de salada crua.

COMO REMÉDIO

Folha e talos: em forma de salada crua auxiliar no controle da pressão alta.



Chá: usado para melhorar o apetite, para edemas (inchaços), como diurético e auxiliar nos problemas de reumatismo, gota, cálculos renais e gases estomacais; **Maceração:** para regular a menstruação; **Cataplasma:** cicatrização de feridas, abscessos e picadas de insetos.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser consumido à vontade cru, em saladas, ou como tempero de comida.

CHÁ: 1 colher (chá) de raízes picadas para 1 copo d'água. Tomar 1 xícara (chá) em jejum e outra antes do almoço.

MACERAÇÃO: 2 colheres (chá) de frutos ou sementes para 1 garrafa de vinho branco por 10 dias. Coar e tomar 1 cálice 2 vezes ao dia, durante 10 dias.

CATAPLASMA: 3 colheres (sopa) de folhas e talos picados para 1 colher de mel. Amassar até a forma de pasta. Derramar sobre um pano limpo, e colocar no local afetado 2 a 3 vezes ao dia.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

TOMATE

NOME CIENTÍFICO: *Lycopersicon esculentum* L.

OUTROS NOMES POPULARES: Desconhecido.

FAMÍLIA: Solanaceae.

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.

COMO USAR

INTERNO: suco, fruto e bochecho.

EXTERNO: cataplasma.

PARTE DA PLANTA USADA: folha e fruto.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: o fruto pode ser usado em saladas cruas ou cozidas, suco, molhos, recheado com qualquer tipo de carne ou creme, e como tempero em todas as preparações. Suas folhas novas podem ser usadas em todas as preparações cozidas como: sopas, canjas, caldos, cozidos de qualquer tipo de carne, tacacá etc.



COMO REMÉDIO

Fruto: o tomate maduro é usado como estimulante do apetite, para prisão de ventre, bócio, desgaste mental e obesidade;

Suco: auxiliar no tratamento de reumatismo, artrite, gota e prisão de ventre;

Bochecho: inflamação da garganta.

Cataplasma: para hemorroida, picada de insetos, queda de cabelo e caspa.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento pode ser usado à vontade.

Suco: 1 tomate maduro para um copo de d'água. Tomar 2 vezes ao dia.

BOCHECHOS: 1 tomate verde para 1 copo d'água no liquidificador, coar e gargarejar 3 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

CATAPLASMA: 3 colheres (sopa) de folhas picadas, para meio litro d'água. Esfriar, amassar bem, colocar sobre um pano limpo e aplicar no local afetado 2 vezes ao dia até o desaparecimento dos sintomas.

PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

BATATA DOCE

NOME CIENTÍFICO: *Ipomoea batatas*

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

FAMÍLIA: Convolvulaceae.

VALOR NUTRITIVO

Rica em 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

INTERNO: batata e folhas cozidas como alimento, chá para bochecho.

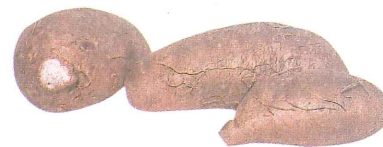
EXTERNO: cataplasma.

TIPO DE CHÁ: infusão.

PARTE DA PLANTA USADA: batata e folha.

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: são utilizadas as batatas e as folhas novas. A batata cozida pode ser utilizada, com ou sem casca, em preparações cozidas e assadas, na forma de purê e doce em pasta.



As folhas podem ser usadas em todas as preparações cozidas, assadas, sopas, canjas e tacacá.

COMO REMÉDIO

Cataplasma: usado como auxiliar no comate às dores reumáticas, baques, queimaduras.

Chá para bochecho: usado como auxilliar no tratamento de inchaço no rosto ou das gengivas.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento a batata e as folhas cozidas podem ser usadas à vontade.

CHÁ PARA BOCHECHO: 1 colher (sopa) de folha seca para 1 copo d'água, fazer bochecho morno 3 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.

CATAPLASMA: 2 colheres (sopa) de folhas e ramos frescos para 1 copo d'água. Amassar até ficar em forma de pasta. Colocar num pano limpo e aplicar no local afetado por 30 minutos 2 vezes ao dia até desaparecer os sintomas.



PLANTAS QUE SÃO ALIMENTOS E SERVEM COMO REMÉDIOS

DOENÇAS URINÁRIAS E DOS ÓRGÃOS GENITAIS

INHAME

NOME CIENTÍFICO: *Colocasia esculenta*, L. Schott.
OUTRO NOME POPULAR: cauá, carãinhame.
FAMÍLIA: Aráceas.

VALOR NUTRITIVO

Rica em açúcar. Dentre as vitaminas, destaca-se pela abundância em vitamina C, além de vitamina B1, B2 e B5 em menor quantidade. Quanto aos minerais é rico em potássio e ferro, além de cálcio e fósforo em menor escala.

COMO USAR

INTERNO: raiz cozida como alimento.
EXTERNO: cataplasma.
PARTE DA PLANTA USADA: raiz e folhas.



IEPA

OUTRAS INDICAÇÕES DE USO

COMO ALIMENTO: usado cozido em substituição ao pão ou em qualquer preparação cozida ou assada substituindo batatas e macaxeira.

COMO REMÉDIO

Raiz: para anemia e como energizante.

Cataplasma: usado para tratar abscesso, furúnculo, problema de pele.

DOSAGEM CORRETA

Como alimento a raiz cozida pode ser usada à vontade.

CATAPLASMA: 2 raízes raladas, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de gengibre seco ralado. Colocar num pano limpo e aplicar no local afetado por 4 horas até desaparecer os sintomas.

DE FOLHAS: aplicar as folhas verdes e frescas sobre o local afetado, trocando a cada 2 horas até desaparecer os sintomas.

FARMÁCIA DA TERRA

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ALBUQUERQUE, José Maria de, **Cultivo de plantas medicinais de uso popular.** Brasília: Ministério da Educação. Secretaria Geral. FCAP. ABEAS, 1989.

BALBACH, Alfus. **As hortaliças na medicina natural.** Itaquaquacetuba: Missionária, 1992.

BIAZZI, Eliza S. **Saúde pelas plantas.** Tatiú: Casa Publicadora Brasileira, 1996.

BRUNNER, Liliene Sholtis; Sudenth, Doris Smith. **Nova prática de enfermagem.** 3.ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1985. 3 v.

CARDOSO, Marinice Oliveira. **Hortaliças não convencionais da Amazônia.** Mauéis: EMBRAPA. CPAA, 1997.

CORRÊA, Anderson Domingues. **Plantas medicinais do cultivo a terapêutica.** 2.ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998.

FRANCO, Guilherme. **Tabela de composição química dos alimentos.** 9.ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1998.

MALTESE, O.G.S.P. **Grande dicionário brasileiro de medicina.**

MARTINS, José E. Carneiro. **Plantas medicinais de uso na Amazônia.** 2.ed. Belém: CEJUP, 1989.

PANIZZA, Silvio. **Plantas que curam: cheiro do mato.** São Paulo: IBRASA, 1997 (Biblioteca Saúde, 41).

PENNA, Décio O. **Guia prático de diagnóstico e tratamento compêndio.** São Paulo: Biogalênica Química Farmacêutica, 1985.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

PIMENTEL, Álvaro A. M. Pantoja. **Cultivo de plantas medicinais na Amazônia.** Belém: FCAP. Serviço de Documentação e Informação, 1994.

RUBENSTEIN, David; Wayne, David. **Conceitos básicos em clínica médica.** São Paulo: Organização Andrei, 1980.

SCHECHTER, Mauro; Marangoni, Denise Vantil. **Doenças infecciosas, conduta diagnóstica e terapêutica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1994.

WILLIAMS, Sue Rodwell; Garcez, Regina Machado. **Fundamentos de nutrição e dietaterapia.** 6.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

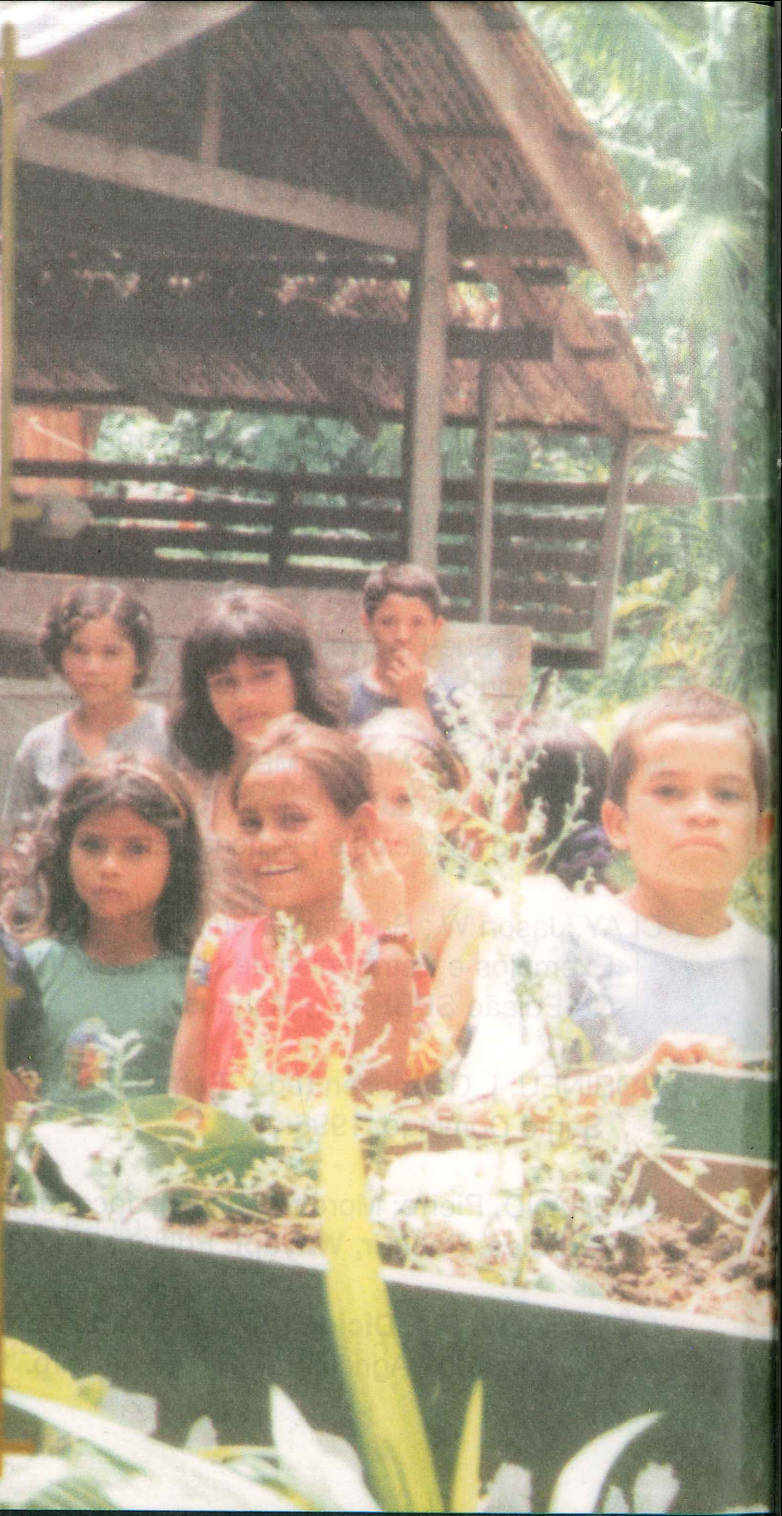
MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE, dos Recursos Hídricos e da Amazônia Legal, Secretária de Coordenação da Amazônia, GTA - Grupo de Trabalho Amazônico e SEBRAE-Serviço Brasileiro de Apoio às Micros e Pequenas Empresas. **Produtos potenciais da Amazônia Andiroba,** 1998.

CLAY, Jason W.; Sampaio, Paulo T. B. & Clement, Charles R. **Biodiversidade amazônica, Exemplos e Estratégias de Utilização,** INPA-Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia, Co-Edição SEBRAE - Manaus, 1999.

ROBINEU, L.Germosén (ed.); **Farmacopéia vegetal caribenha,** Primeira Edição-TRAMIL, Santo Domingo, 1996.

GRENAND, Pierre; Moretti, Christin; Jacquemin, Henri; **Pharmacopées traditionnelles en Guyane Créoles, Palikur, Wayãpi.** Editions de l'ORSTOM, Paris, 1987.

CÔRREA, M. Pio, **Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas,** Volume I, Ministério da Agricultura, Rio de Janeiro, 1978.



Essa publicação não pode substituir a assistência ou orientação dos resultados alcançados pelo IEPA nas pesquisas com p

FARMÁCIA DA TERRA

CULTIVE ESSA IDEIA



ão de profissionais de saúde. Ela se destina à divulgação
tas medicinais e alimentos que servem como remédios.

FARMÁCIA DA TERRA

PLANTAS MEDICINAIS E ALIMENTÍCIAS



ISBN 85 - 87794 - 01 - 9

INSTITUTO DE PESQUISAS CIENTÍFICAS E TECNOLÓGICAS DO AMAPÁ