

Plantas (Frutos) com Propriedades Medicinais mais utilizadas no dia a dia



Autores:

Ricardo Santos Simões

Leandro Sabará de Mattos

As plantas medicinais foram identificadas e utilizadas ao longo da história da humanidade, pois têm a capacidade de sintetizar uma grande variedade de compostos químicos que são utilizados para desempenhar funções biológicas importantes e para a defesa contra o ataque de predadores, tais como insetos, fungos, herbívoros e mamíferos. Pelo menos 12.000 desses compostos foram isolados até hoje, um número estimado em menos de 10% do total.

O uso de plantas como medicamentos antecede a história humana escrita. Muitas das ervas e temperos usados pelos seres humanos, na alimentação contém compostos medicinais úteis. O uso de ervas e especiarias na culinária desenvolveu-se em parte como uma resposta à ameaça de agentes patógenos de origem alimentar. Estudos mostram que em climas tropicais, onde os patógenos são mais abundantes, as receitas são mais condimentadas. Além disso, as especiarias com poder antimicrobiano mais potentes tendem a serem selecionadas. Em todas as culturas os vegetais são menos temperados do que as carnes, presumivelmente porque são mais resistentes à deterioração. As angiospermas foram a fonte original da maioria das plantas medicinais. Muitas das ervas daninhas comuns que povoam os assentamentos humanos, como a urtiga e o dente-de-leão, têm propriedades medicinais

Os compostos químicos em plantas mediam seus efeitos sobre o corpo humano através de processos idênticos aos já bem compreendidos pelos compostos químicos das drogas convencionais, assim os medicamentos fitoterápicos não diferem muito de drogas convencionais em termos de funcionamento. Isso permite que os medicamentos à base de plantas ou frutos possam ser tão eficazes como os convencionais, mas também podem ter o mesmo potencial para causar efeitos secundários nocivos.

Assim toda vez que for utilizar plantas medicinais veja sempre seus efeitos colaterais, e no caso de gravidez consulte seu médico

Índice:

	Pág
Abacate	5
Abacaxi	7
Abobora	9
Agrião	10
Alecrim	11
Alface	11
Alho	13
Ananás	14
Arnica	15
Azeite	16
Babosa	18
Berinjela	19
Camomila	21
Canela	21
Capim limão	22
Carqueja	23
Citronela	23
Coentro	24

Confrei	25
Couve	26
Cravo da índia	29
Dente de leão	29
Erva cidreira	30
Erva doce	30
Eucalipto	31
Gengibre	32
Guaco	33
Hortelã	34
Laranja	35
Limão	38
Mexerica	40
Pata de vaca	41
Salsinha	43
Tamarindo	44
Tomilho	45
Unha de gato	45

Abacate

Nome científico: *Persea americana*

Nomes populares: abacate

Nome popular: Avocate (*Persea mexicana* (Meisn.) Hemsl. X *Persea guatemalensis* Lundell)

O abacate é o fruto do abacateiro (família da *laureáceas*), uma planta nativa da América tropical (México, Guatemala e Antilhas), o abacate espalhou-se até a América do Sul, chegando à Amazônia, cultivada também nas Ilhas Canárias e Ilha da Madeira. Quando os primeiros europeus chegaram ao continente americano, o abacate já era largamente consumido e cultivado pelos povos pré-hispânicos desde a Antiguidade. Contam os cronistas, já no início do século 16, que tanto portugueses como espanhóis muito se encantaram com aquela fruta estranha e delicada que nunca haviam provado. Por sua forma, o abacate foi então comparado com as grandes peras espanholas e, por sua cor verde mesmo quando maduro, foi também chamado de figo. Segundo afirma Clara Inés Olaya, nos tempos antigos acreditava-se que a forma, a textura ou o sabor das plantas eram uma espécie de relação divina das suas virtudes e vícios. E os abacates, que por vezes se revelam semelhantes, na forma, a “peitos de moças donzelas” e por outras se assemelhavam a “testículos masculinos”, logo foram associados a propriedades afrodisíacas.

Alguns autores acreditam que o nome pelo qual o abacate ficou conhecido é uma derivação da palavra de origem asteca “aoacatl” ou “ahuacatl”, transformada, por aproximação sonora, em “aguacate” em espanhol e abacate em português. Alguns dizem que a palavra maia para designar abacate significa “fruto que tem a forma de um testículo ou saco”; outros afirmam que a palavra asteca significa “manteiga que vem da madeira”, descrição sensível da maciez da polpa da fruta.

Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século 19 e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados durante quase todo o ano. O abacateiro pode atingir de 15 a 20 metros de altura, sendo bastante comum na maior parte do Brasil. Seu período de safra vai de fevereiro a agosto. O abacate é curativo e alimentício, rico em ácidos

graxos essenciais, vitaminas, fibras e sais minerais. A polpa é consumida *in natura*, do caroço, das folhas se preparam chás e do caroço se preparam remédios para reumatismo.

Existe também uma variedade de abacate denominada de **avocado** que surgiu no México e nos Estados Unidos, mas é amplamente produzido na Califórnia, nos Estados Unidos. Assim avocado é uma espécie de abacate melhorado; um fruto ainda pouco familiar entre os brasileiros, mas altamente nutritivo, que ajuda a manter o coração em ordem que trazido para o Brasil em 1975 por um engenheiro agrônomo chamado Paulo Roberto Leite. O avocado é uma variedade do abacate, um parente próximo em nome, sabor e aparência. Mas cuja principal diferença é a quantidade de calorias que ele oferece.

O **avocado** é mais magro: traz 10% a menos de calorias que o abacate. O fruto de nome exótico (pelo menos para nós) também é menor e sua polpa tem um tom de verde-amarelado. Outro detalhe é que a versão otimizada do abacate custa mais caro. O avocado tem mais nutrientes que o abacate. A pequena fruta em forma de pera possui expressivo teor de fibras, o dobro do potássio da banana, além de vitaminas E, B6, ácidos graxos monoinsaturados, gordura saudável e antioxidantes. Mas no quesito absorção de nutrientes de outros alimentos, os dois ficam empatados, pois têm o mesmo poder de facilitar o processo.

Usos indicados: regula a circulação sanguínea; reduz o colesterol (LDL); estabiliza a pressão arterial; combate colite nervosa; reduz açúcar no sangue; tem ação anti-inflamatória; regula os problemas de menstruação; melhora o aspecto da pele; fortalece o sistema imunológico; previne doenças cardíacas; tem ação antioxidante; melhora a digestão; é antidiarreico; previne tumores; alivia as dores articulares; combate a acidez estomacal; ajuda a diminuir o peso corporal.

Modo de preparo:

Chá – 10 folhas para um litro de água. Ferva um litro de água juntamente com as folhas, quando levantar desligue o fogo e tampe a vasilha por 10 minutos. Tome quando estiver frio. Pode ser tomado duas vezes ao dia. O chá tem ação diurética, abaixa a pressão; ação carminativa (gases no estômago e intestinos), emagoga (problemas menstruais)

Caroço (contra reumatismo) - rale o caroço de um abacate e coloque em um como de álcool de cereais. Tampe e deixe descansar por no mínimo dois dias. Massageie o local de dor duas vezes ao dia. Outra maneira é ralar dois caroços de abacate misture com dois dentes de alho amassados e cubra com álcool etílico. Tampe e deixe descansar por dois dias. Coe o líquido e massageie o local da dor antes de deitar.

Contraindicações: o consumo de chá das folhas está contraindicado em grávidas pois tem efeito abortivo, pode causar problemas de má formação embrionária, provocar hemorragias na gestante e até leva-la a morte.

Abacaxi

Nome científico: *Ananas comosus* L. Merril

Nomes populares: Abacaxi, ananás

Origem: Continente Americano (Brasil e Paraguai)

Para os indígenas guaranis, a palavra abacaxi em português: “iuaka’ti”, significa “fruta cheirosa” já a palavra ananás significa “fruta saborosa” ou “fruto excelente”. Quando Cristovão Colombo chegou à Ilha de Guadalupe, no Novo Mundo, o abacaxi foi oferecido aos invasores europeus num gesto de hospitalidade e boas-vindas. Em virtude de um julgamento um tanto forçado e bastante apressado, a fruta foi considerada semelhante ao fruto do pinheiro europeu, sendo então chamada de “piña”, como é até hoje conhecida nos países de língua espanhola.

Provavelmente nativo do sul da América do Sul, da região onde hoje fica o Paraguai, o abacaxi foi carregado por toda a América pelos guaranis, tornando-se espécie cultivada pelas populações autóctones até a região da América Central e do Caribe muito antes da chegada dos europeus.

Apenas depois de muito tempo de sua chegada a Europa, soube-se que aquilo que costumava ser considerado como uma fruta única não passava de uma ou duas centenas de pequenos frutos aglomerados em torno de um mesmo eixo central: cada “olho” ou “escama” da casca do abacaxi é um fruto que cresceu a partir de uma flor, fundindo-se todos os frutos em um grande corpo, chamado infrutescência, no topo do qual se forma a coroa.

O abacaxi, com o nome de “piña”, foi levado para a Europa como testemunho da exuberância exótica das terras existentes a oeste do Atlântico. Espécie de fruto de fácil dispersão e cultivo, o abacaxi cruzou os mares do mundo a bordo de galeões e caravelas, chegando para ficar na África, na China, em Java, na Índia e nas Filipinas. Nesses locais, o abacaxi propagou-se com facilidade e rapidez, tendo sido muito bem aproveitado nos últimos cinco séculos.

Na Inglaterra, a partir do século 17, iniciou-se o cultivo do abacaxi em estufas especialmente preparadas para manter a temperatura equivalente à temperatura tropical de que a planta necessita para crescer. Com sua coroa espinhenta, passou a ser chamado, no feminino, de a “rainha das frutas”. Transformado em iguaria de reis e rainhas, o abacaxi foi oferecido como símbolo de hospitalidade a convidados especiais da nobreza também nas cortes européias.

No transporte do Novo para o Velho Mundo, o abacaxi deixou de ser apenas uma fruta e passou a ser um verdadeiro modelo de beleza e exotismo, representado incansavelmente pelas belas artes, estudado e admirado pelas ciências da natureza. Uma imagem que permaneceu misteriosa por muito tempo, até que pudesse ser completamente desvendada pela ciência botânica.

De perfume forte e sabor variado, ora dulcíssimo, ora bastante ácido, a massa composta pelo conjunto do abacaxi constitui uma polpa refrescante e cheia de caldo. Além do consumo ao natural, tais virtudes o recomendam como fruta que se presta à produção de uma grande variedade de doces, tais como compotas, cristalizados, geléias, sucos, sorvetes, cremes, gelatinas, tortas e pudins.

No Brasil, faz-se também uma bebida, chamada aluá, bastante conhecida e apreciada no Nordeste: deixam-se as cascas do abacaxi imersas em água por alguns dias, até que se processe a sua fermentação.

O abacaxi é, seguramente, uma das frutas tropicais mais populares do mundo, sendo muito utilizada no preparo de coquetéis de espírito festivo, tais como a famosa “piña colada”, feita com suco de abacaxi e rum.

Uso: vide ananas

Abóbora

Nome científico: *Cucurbita pepo*

Nomes populares: abobra, moranga, jerimum

Não se conhece com certeza a pátria das cucurbitáceas (abóboras), segundo as hipóteses mais recentes, elas teriam sido cultivadas há muito tempo na América: a abóbora-menina (*Cucurbita maxima*) seria originária do Brasil, a abóbora-moranga (*Cucurbita pepo*) do México; quanto ao cabaceiro-amargoso (*Lagenaria leucantha*), foi por vezes encontrado em grande quantidade, nos túmulos peruanos pré-colombianos. Porém não se sabe como nem quando as cucurbitáceas chegaram à Europa e muito menos de que maneira o cabaceiro foi cultivado na China antes do século I a.C. As rotas que ligavam o Extremo Oriente com o Novo Mundo talvez sejam mais antigas do que o supomos.

Cada tipo de abóbora tem sua qualidade medicinal específica, que varia conforme a quantidade de vitaminas, sais minerais e fibras que contêm, mas, no geral, as abóboras são ricas em vitaminas A, B, C e E, em fósforo, selênio, potássio e cálcio, e em fibras de ótima qualidade. Quanto mais alaranjada a polpa da abóbora, maior seu conteúdo em caroteno, fundamental para a saúde dos olhos.

Indicação: A decocção da polpa é indicada nos casos de diarreia e gases, por apresentar efeitos diuréticos ela atua nos rins, aumentando a produção de urina e eliminando afecções renais. É um ótimo preventivo para a hipertensão arterial, pois além de possuir poucas gorduras e sódio – que entopem as veias – apresenta uma grande quantidade de potássio em sua composição, e este é conhecido por evitar a hipertensão (Para ela ter esses efeitos é necessário que seja consumida sem sal). A polpa da abóbora também é capaz de eliminar a acidez do estômago e proteger a mucosa que faz uma camada de proteção interna para o órgão, por isso é muito recomendada para quem apresenta gastrite, úlceras no estômago, pirose ou dispepsia. Ela também apresenta efeito laxante sobre o intestino, e por isso é muito recomendada para pessoas que sofrem de prisão de ventre; O sumo da polpa é bom para prisão de ventre; O cataplasma das folhas é indicado em casos de queimaduras, inflamações e dores de ouvido; As sementes, torradas ou cruas, são excelentes como vermífugo; e, no geral, a abóbora é um excelente tônico para o cérebro, fígado, rins e intestinos; o chá das sementes de abóbora para curar cólicas,

diminuir pedras nos rins e acalmar febres; a polpa da abóbora, diretamente na testa para aliviar dores de cabeça; o caldo do pé de abóbora é recomendado na cura de dores de ouvido; O suco das flores é considerado digestivo; As sementes trituradas fornecem um suco refrigerante, próprio para os períodos de febre e nas inflamações das vias urinárias como cistite e hipertrofia prostática.

Agrião

Nome científico: *Nasturtium officinalis*

Nomes populares: Agrião d'água, agrião-aquático, agrião-do-rio

O agrião, uma verdura oriunda do sudeste da Ásia e utilizada há muito tempo na Europa, é considerado um dos vegetais mais nutritivos. Além de ser considerado uma das principais fontes de vitamina A, é rico em vitamina C, sais minerais como o iodo, enxofre, fósforo e possui mais ferro que a couve e o espinafre. Verdura de sabor ligeiramente amargo e bem popular na mesa do brasileiro, consumido geralmente sob a forma de salada ou em pratos. O agrião é um excelente anti-inflamatório das vias respiratórias, muito indicado nas bronquites crônicas. Ele também age contra um mal bem moderno: a nicotina - ainda que, claro, nenhuma planta apague de vez os seus estragos.

Indicações: Diurético, anti-inflamatório, pode ser usado para tratar aftas, gengivites, acne e eczemas, ajuda melhorar a digestão e tratar a tosse.

Indicação: A simples digestão do agrião libera substâncias expectorantes que ajudam a limpar as vias respiratórias. Pode ser consumido em saladas, batido em sucos ou tomado em chás (uma colher de sopa de folhas secas para uma xícara de chá de água fervente, três vezes ao dia)

Contraindicações - Por ser abortiva, a infusão de agrião não deve ser consumida por grávidas. Além disso, o excesso costuma irritar a mucosa do estômago e as vias urinárias. Não deve ser ingerido por quem tem úlceras e doenças renais inflamatórias

Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Nomes populares: Alecrim, alecrim-da-horta, alecrim-de-cheiro, rosmarino, erva-da-graça, libanotis

Na Grécia antiga, ele era erva para toda obra - de cosméticos a incensos, passando por enfeite de coroas. Rico em óleos essenciais como limoneno e cânfora, hoje seu uso medicinal mais comum é em compressas para aliviar contusões e hematomas. Diminui as dores provocadas por doenças reumáticas e articulares.

Indicação: Há indícios de que seus princípios ativos combateriam enxaquecas, para lapsos de memória e baixa de imunidade, diminui dores reumáticas e articulares.

Como usar: Dilua 1 colher de café de óleo essencial de alecrim em 1 xícara de azeite de oliva. Esfregue, então, o óleo na região dolorida com massagens suaves.

Contraindicação: Em pessoas sensíveis, pode irritar a pele quando usado topicamente. Seu óleo jamais deve ser engolido e, em altas dosagens, é abortivo. Quem é epilético não pode usar a erva, principalmente no difusor.

Alface

Nome científico: *Lactuca sativa L.*

A alface é um dos nossos legumes mais antigos. É nativa do Mediterrâneo e Oriente Próximo. Foi cultivada na China, no século V. A alface foi cultivada em jardins reais de reis persas (Irã) há mais de 2000 anos atrás. Cristovão Colombo trouxe alface para as Bahamas em 1494. Cristovão Colombo e outros exploradores europeus trouxeram sementes de alface para o Novo Mundo. A palavra *Alface* é de origem árabe, no entanto o nome científico é derivado da raiz da palavra latina “*lac*”, que significa “leite”, referindo-se ao suco leitoso encontrada em alface maduro caules. Originária da Ásia e trazida para o país pelos portugueses, no século XVI, a alface, *Lactuca sativa L.*, é a hortaliça folhosa de maior consumo no Brasil.

Propriedades Medicinais Por possuir um princípio ativo, que é um calmante muito eficaz, a alface é um alimento indicado para pessoas que têm insônia ou as que

são muito tensas e agitadas. Além disso, ajuda a tratar e prevenir anemia (se temperada com gotas de limão, melhora ainda mais a absorção de ferro) e combate os radicais livres produzidos em excesso pelo organismo, protegendo-o de diversas doenças como o câncer, por exemplo

Tipos mais conhecidos de alfaces: Alface americana: Alface crespa de cabeça compacta. Seu valor nutritivo é inferior ao de outras variedades de alfaces e folhas. Alface-de-cordeiro: Tem folhas pequenas e delicadas. Esta verdura, muito valorizada, pode ser encontrada em delicatessens. Alface de folha solta: Inclui alfaces de ramos ou folhas verdes ou roxas, assim como outros tipos que não formam cabeças. Alface lisa: A mais consumida, com folhas soltas, macias e sabor suave. Alface romana: Tem folhas verdes-escuras, longas e crespas que formam uma cabeça de folhas soltas. É utilizada em receitas de saladas como a salada Caesar.

Seu uso na medicina caseira é notório: **Folhas:** Arteriosclerose, nefrite, uretrite, hemorróidas, gastralgias, bronquite, artrite, gota, acidose, eczemas, diabetes, bóccios e varizes. Para uso interno, saladas, podendo ser consumidas diariamente, ou tomar chá na proporção de 100 g de folhas para 1 litro de água e ingerir 3 xícaras diariamente.

Talos: Insônia, palpitação, gripe, reumatismo, irritabilidade, tosses – Tomar suco, 1 a 3 vezes por dia. Impulsos sexuais diários e asma – Cozinhar 50g de talos para 1 litro de água, e tomar 1 xícara pouco antes de deitar.

Folhas e talos: Bronquite com tosse e secreção. Para uso interno, adicionar 2 cabeças de alfaces com os talos, em 1 litro de água fervente, até que a água reduza na evaporação na metade do seu volume inicial, e adoçar com mel. Tomar 1 xícara 4 vezes diários.

Epilepsia, ansiedade, angústia, irritabilidade e hipocondria: uso interno, suco fresco de alface, tomar uma xícara 3 a 4 vezes diariamente. Inflamações e edema externos: uso externo, folhas aquecidas em água quente numa temperatura suportável, e aplicar duas ou mais vezes ao dia nas regiões inflamadas. Epilepsia, ansiedade, angústia, irritabilidade e hipocondria: uso interno, suco fresco de alface, tomar uma xícara 3 a 4 vezes diariamente.

Propriedades Laxante, Diurética, Calmante, Laxante, Mineralizante, Vitaminizante, Analgésico, Anti-inflamatória, Anti-hemorroidica e Eupéptica. Evite comprar alfaces molhadas, normalmente os comerciantes molham para dar uma aparência mais fresca. Veja se as folhas já não estão moles ou “quebradas”, as folhas devem estar firmes e consistentes.

Indicações terapêuticas: Insônia Diabetes Bronquite Reumatismo Artrite Ansiedade Diurese Anemia (temperar com gotas de limão). Tem grande teor de água, daí o seu consumo ser muito indicado para pessoas que fazem dietas de emagrecimento. É de fácil digestão, refrescante e diurética.

Alho

Nome científico: *Allium sativum*

Nomes populares: Alho-comum, alho-da-horta, alho-manso

O alho é uma planta de cultivo milenar oriunda do Oriente e da Europa Meridional pertence à família das "Liláceas" seu nome científico é *Allium sativum*, segundo historiadores os egípcios consumiam alho em abundância. O alho é tiro-e-queda contra o colesterol alto, atua como expectorante e antisséptico e, de quebra, é capaz de aumentar a imunidade e aliviar problemas circulatórios além de atuar contra a pressão alta. Está lotado de vitaminas como A, B1, B2 e C, além de minerais como enxofre e iodo. Quando o bulbo é triturado, um de seus compostos, o aminoácido aliina (aminoácido sulfurado imediatamente liberado pelo alho após o rompimento), acaba resultando na produção da alicina, substância que dá o cheiro característico e que, acredita-se, seja uma das maiores responsáveis pelos seus propagados poderes. Pesquisas recentes sugerem um potencial anticancerígeno, desde que consumido sempre cru.

Como usar: Para controlar o colesterol e ajudar na expectoração, faça uma maceração com 1 colher de café (0,5 g) de alho em 30 ml de água. Tome 1 cálice desse preparado duas vezes ao dia, antes das refeições.

Contraindicações: Há pessoas que podem ser alérgicas ao alho. Ele também não deve ser usado por quem sofre de gastrite, úlcera, pressão baixa ou hipoglicemia. Se for fazer uma cirurgia, não use nos dez dias anteriores porque isso favoreceria

hemorragias indesejáveis. Pelo mesmo motivo, não serve para quem já faz uso de anticoagulantes.

Ananas

Nome científico: *Ananas ananassoides* (Baker) L. B. Smith

Origem: Brasil

Semelhante ao abacaxi, porém de menor tamanho, o ananás é uma infrutescência que alcança entre 6 e 12 centímetros de comprimento disposta no ápice de uma longa haste. Também utilizado como planta ornamental, ainda hoje algumas espécies silvestres de abacaxis são conhecidas pelo nome de ananás.

Indicações: O consumo regular de abacaxi ou ananás traz os seguintes benefícios para a saúde: 1 - Atuar como anti-inflamatório, por ser rico em bromelina; 2 - Prevenir doenças cardíacas e câncer, por ser rico em vitamina C; 3 - Reduzir os riscos de trombose, por conter bromelina e antioxidantes; 4 - Aliviar as dores nas articulações, por atuar como anti-inflamatório; 5- Ajudar na perda de peso, por ser rico em água e fibras, que aumentam a saciedade; 6 - Melhorar a saúde da pele e dos cabelos, por conter vitamina C e betacaroteno; 7 - Diminuir as dores musculares do pós-treino, pois é anti-inflamatório e favorece a recuperação muscular.

Além disso, o abacaxi pode ser usado como amaciante de carnes, pois ele é rico em bromelina, uma enzima que é encontrada principalmente no talo e que decompõe as proteínas da carne.

Cuidados: não é recomendado para quem utiliza betabloqueadores, um tipo de medicação mais comumente prescrita para a doença do coração, pode causar níveis de potássio para aumentar no sangue. Alimentos ricos em potássio devem ser consumidos com moderação ao tomar betabloqueadores. Consumir muito de potássio pode ser prejudicial para aqueles cujos rins não estão totalmente funcionais. Se os seus rins não são capazes de remover o excesso de potássio no sangue, pode ser fatal. Não recomendado para quem apresenta doença de refluxo gastroesofágico (DRGE) pode enfrentar um aumento nos sintomas como azia e regurgitação ao consumir alimentos altamente ácidos, reações, no entanto individuais variam.

Arnica

Nome científico: *Arnica montana*

Nomes populares: Arnica

É raro encontrar quem nunca ouviu falar da famosa pomadinha de arnica para tratar um machucado, principalmente aqueles que deixam belas manchas roxas. A fama remonta os tempos das nossas avós e já ganhou comprovação científica: a arnica funciona mesmo como um santo remédio nesses casos. Quem responde por seus benefícios é uma substância chamada quercetina, responsável por aumentar a resistência dos vasos e a irrigação sanguínea. Por isso o coágulo vai sendo removido, apagando a mancha roxa. Já inolina, componente que faz dupla com a quercetina, alivia a dor.

Fins medicinais: Também é usada em para tratar problemas de pele como acne e furunculose. E ajuda a aliviar dores reumáticas, gota e tendinites.

Como usar: Para tratar contusões, faça a seguinte tintura, que pode durar até um ano, se for armazenada corretamente: respeite a proporção de 1 parte de arnica fresca, 5 partes de álcool de cereais (encontrado em farmácias) e 5 partes de água. Pique a planta e misture-a com os outros ingredientes. Deixe descansar por pelo menos 15 dias antes de usar. Deve ser diluída a 10% para uso em compressas.

Contraindicações: A planta tem compostos tóxicos e, por isso, sua tintura não deve ser ingerida de jeito nenhum, nem se fazem chás com suas folhas e flores. Também não pode ser aplicada sobre feridas abertas. Seus efeitos colaterais incluem vômitos, aumento da pressão arterial e aborto. Grávidas e mulheres que amamentam não podem usá-la. Além disso, a arnica potencializa sangramentos, especialmente se a pessoa toma remédios anticoagulantes. Nunca a use com outras ervas: a mistura pode alterar a função das plaquetas.

Azeite

Origem: da fruta da oliveira *Olea europaea* L

O Azeite, ao contrário dos outros óleos ou gorduras vegetais, é extraído de um fruto, a azeitona, e não de uma semente. A palavra azeite provém do vocábulo árabe az-zait, sumo de azeitona, sendo também conhecida entre todos nós como “ouro líquido”, graças à denominação dada por Homero, há milhares de anos atrás. Este azeite é o elemento principal e diferenciador da Dieta Mediterrânea, uma das dietas mais saudáveis que existem, declarada Patrimônio Imaterial da Humanidade em 2012.

Como e quando surgiu o azeite não se sabe ao certo. O mais provável é que a primeira vez que se extraiu o óleo do fruto do zambujeiro (oliveira selvagem) tenha sido acidentalmente, como a maioria das invenções. Sabe-se, contudo, que foram encontrados caroços de azeitona da Era Paleolítica na França e em Biblos; há indícios da existência de oliveiras na Península Ibérica desde o Neolítico; o código de Hamurabi já regulamentava seu comércio cerca de quatro mil anos atrás; e já se comercializava o óleo há três mil anos no Egito.

Segundo opinião corrente, a azeitona é originária da Ásia Menor, mais precisamente entre o Cáucaso e o planalto iraniano, tendo se espalhado pela Grécia, Itália, França, Mesopotâmia, Península Ibérica, Norte da África e ilhas do Mediterrâneo, sobretudo em Creta. A difusão do azeite pelo interior destas regiões atravessou diversos acontecimentos históricos.

Assim o descobrimento e uso do azeite, remontam há vários milhares de anos antes de Jesus Cristo, quando os diversos povos que habitavam no mar Mediterrâneo (fenícios, gregos, romanos...) começaram a cultivar oliveiras e a extrair o sumo da azeitona. Porém, foi na Antiga Grécia que a oliveira, seu fruto e o Azeite alcançaram a importância que possuem atualmente. Não é em vão que estes elementos aparecem representados em moedas ou como símbolos da imortalidade nos túmulos. Nessa época, era inclusive costume entregar coroas com ramos de oliveira aos atletas nos Jogos Olímpicos. A título de curiosidade, acrescentamos ainda que os ramos entregues aos vencedores eram cortados com uma faca de ouro, por um menino de 12 anos, cujos pais tinham que estar vivos. Nessa mesma competição esportiva, os atletas untavam seus corpos com azeite, antes e depois

da prática esportiva, para receber massagens, tradição que ainda hoje se mantém, na medida em que as massagens realizadas com Azeite são muito comuns.

A integração da oliveira e da azeitona cultura popular também alcança o terreno religioso. Conforme a mitologia grega, Aristeu foi o responsável pela sua divulgação na Península Balcânica, pelo mar Egeu e posteriormente, pela Sardenha e Sicília, onde foi considerado o inventor do azeite e da prensa usada para a sua respectiva fabricação. Não obstante, foi durante a época do Império Romano quando este produto alcançou o seu auge e se expandiu por toda a bacia mediterrânea até chegar a Hispânia (nome atribuído a Espanha quando ainda era uma província do Império Romano). Região que produzia um ouro líquido de alta qualidade e que atualmente se converteu no maior produtor deste produto.

O azeite de oliva é um tipo de óleo extraído da azeitona, o fruto da oliveira. Uma pesquisa publicada no New England Journal of Medicine comprovou que a dieta mediterrânea, cuja base é o azeite de oliva extravirgem, castanhas, peixes e vegetais, é capaz de reduzir em 30% o risco de doenças cardiovasculares. O azeite de oliva não só ajuda a diminuir o mau colesterol (LDL) como aumenta o bom colesterol (HDL). Isso ocorre graças a presença de antioxidantes e gordura monoinsaturada ômega-9 do azeite.

O azeite de oliva é rico em gordura monoinsaturada, um tipo de gordura que é benéfico à saúde do organismo. Ela atua na redução do colesterol LDL (considerado ruim) e contribui para melhorar os níveis circulantes do colesterol HDL (considerado benéfico ao corpo). Esta gordura também tem efeito anti-inflamatório, que pode evitar problemas no cérebro, entre muitos outros benefícios. O óleo também é fonte de vitamina E, potente antioxidante que inibe a síntese do colesterol ruim e evita a oxidação celular, contribuindo para maior sobrevivência de células saudáveis no organismo. O azeite também carrega uma série de compostos antioxidantes, como os polifenóis, no entanto a versão extra virgem é a mais rica nessas substâncias, porém os outros tipos também possuem boas quantidades.

O aquecimento do azeite de oliva extra virgem faz com que as moléculas nele presentes se oxidem. A oxidação retira do produto as características benéficas e confere a ele características pró-inflamatórias, prejudiciais à saúde. A sugestão é que se utilize manteiga, e não este azeite, para refogar, saltear, fritar seus

alimentos. Usar óleos comuns para essa finalidade é ainda pior, pois eles são ainda mais vulneráveis à oxidação.

Benefícios do azeite: 1 - Regula o colesterol, pois os tocoferóis, substâncias antioxidantes presentes no azeite, parecem ter um efeito inibitório na síntese de colesterol ruim, o LDL, reduzindo seus níveis e outros fatores causadores de doenças cardiovasculares. Este óleo é rico em ômega-9, uma gordura monoinsaturada, que também é benéfica para o coração e ajuda a regular o colesterol, pois aumenta os níveis de HDL, o colesterol bom, e não eleva o LDL; 2 - Protege o coração: Os antioxidantes diminuem a síntese do colesterol ruim, LDL, que em excesso se acumula dentro das paredes das artérias do coração, formando as placas de gordura e tornando os vasos mais estreitos. O estreitamento ou entupimento dos pequenos vasos sanguíneos é a principal característica da aterosclerose, que é estabelecida quando o fluxo sanguíneo para o coração fica prejudicado. Sem o sangue necessário, o coração fica carente de oxigênio e de nutrientes vitais para que ele opere de forma adequada. O processo também pode elevar a pressão arterial, favorecendo o risco de infartos e derrames. Uma pesquisa da Universidade de Navarra, na Espanha, concluiu que uma dieta rica em azeite de oliva virgem pode prevenir ou até mesmo reverter a aterosclerose; 3 - Ajuda a emagrecer: Muitas pessoas podem até estranhar que um óleo seja capaz de ajudar a diminuir o ponteiro da balança, mas o azeite de oliva assume esse posto. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Viena, na Áustria, e Universidade Técnica de Munique, na Alemanha, concluiu que o azeite de oliva contribui para a perda de peso. O estudo apontou os compostos de aroma deste óleo como os responsáveis pelo emagrecimento, pois eles são capazes de regular a saciedade.

Babosa

Nome científico: *Aloe vera*

Nomes populares: Babosa

A Babosa é uma planta nativa das zonas secas, do Sul e leste da África; naturalizada no norte da África. Está disseminada por muitos países de clima quente e úmido de quase todos os continentes. No Brasil encontra-se no sul, centro

oeste e nordeste de preferência. A parte empregada é a folha, principalmente o sumo.

A *Aloe vera* entra na composição de vários xampus e cremes feitos com a polpa branca de suas folhas. Tudo graças a uma dupla de princípios ativos, aloferon e antraquinona. Enquanto o primeiro age na multiplicação celular e acelera a cicatrização, o outro funciona como antisséptico. Em alguns casos, é justamente essa propriedade que evita a queda de cabelos. Ela também ajuda na cicatrização de feridas.

Fins medicinais: A babosa também tem sido usada no combate à caspa, aos piolhos e às lêndeas. Há testes sobre seus efeitos no tratamento de inflamações e queimaduras.

Como usar: Esfregue folhas de babosa cozidas no couro cabeludo. Deixe agir durante 15 minutos e enxágue. Outra opção é cortar as folhas pela base deixando escoar o sumo gosmento. Passe-o então nos fios. E saiba: ele dura apenas 2 dias na geladeira

Contraindicações: A babosa nunca deve ser ingerida. Ela tem resinas que irritam o estômago e o intestino, podendo causar cólicas, hemorragias e nefrites. Além disso, parece ser tóxica ao fígado.

Berinjela ou Beringela

Nome científica: *Solanum melongena*

A berinjela (Brasil) ou beringela (Portugal) é o fruto da planta *Solanum melongena*, uma solanaceae arbustiva, anual, originária da Índia, considerada de fácil cultivo nos trópicos, e que pertence à mesma família do pimentão. É sensível ao frio, às geadas e ao excesso de chuva na altura da floração. A berinjela é um fruto originária da Índia. De acordo com alguns historiadores, seu cultivo teve início há cerca de quatro mil anos, como planta ornamental. Chegou à Europa no século XIII, através dos árabes da Península Ibérica. Em regiões de clima quente, a época de plantio dura o ano todo. Existe uma grande variedade de berinjelas, que se diferencia pelas cores. As mais comuns são vermelho escuro ou roxo. O fruto tem polpa macia e flexível e uma película lisa e lustrosa que o envolve. A berinjela é rica em proteínas,

vitaminas A, B1, B2, B5, C, e minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio. É muito digestiva, nutritiva e laxante. Ajuda a diminuir o colesterol no sangue e a baixar os níveis de triglicérides.

A eficácia da berinjela no tratamento de hipercolesterolemia e no controle do colesterol é controversa. Uma pesquisa realizada no Instituto de Biociências da UNESP de Botucatu - São Paulo teria mostrado que a berinjela pode reduzir até 30% as taxas do colesterol em coelhos. Os mesmos resultados em coelhos não foram observados em outros animais de experimentação. A administração de berinjela a ratos não provocou redução do colesterol.

Em pacientes humanos, foi observado que algumas pessoas reduzem expressivamente seu colesterol plasmático com a ingestão do suco de berinjela, enquanto outras não apresentam a mesma resposta. Um estudo clínico do Instituto do Coração de São Paulo não confirmou tais resultados; o trabalho publicado afirma que a berinjela não deve ser encarada como substituto de estatina. A berinjela necessita de maiores estudos e esclarecimentos sobre o eventual efeito em humanos. Ainda não se sabe qual o princípio ativo responsável pela redução das taxas de colesterol, mas os cientistas suspeitam de um alcaloide existente na berinjela.

Por ser essa fruta rica em proteínas, vitaminas (A, B1, B2, B5, C), minerais (cálcio, fósforo, ferro, potássio, magnésio) e alcaloides, que atuam diminuindo a pressão sanguínea, prevenindo a arterosclerose, os naturalistas recomendam o seu consumo para prevenir alguns males referentes ao fluxo sanguíneo. Também é recomendada nos casos de artrite, apresentando bons resultados na gota e no reumatismo, bem como na diabetes e nas inflamações da pele em geral. É também muito digestiva, nutritiva e laxante, por esse motivo é indicada nos casos de desnutrição, indigestão e prisão de ventre. O consumo da berinjela está também indicado para problemas do fígado e do estômago. Para efeito medicinal, também pode ser usada cortada em pedacinhos com casca e colocado em um vasilhame de água na geladeira e beber 200 ml três vezes ao dia (nos casos de crise: diabetes alta, hipertensão) e para manutenção diminuir a dose. Não deve ser usada com frequência, para que não haja hipoglicemia ou outros problemas de saúde. Usar 15 dias e descansar uma semana e continuar se precisar após os exames. Não deve ser usado para perda de peso, pois se a pessoa não tiver nenhum desses

problemas de saúde como diabetes, hipertensão e outros, pode ser danoso para a mesma, podendo causar, inclusive, baixa da hemoglobina, causando anemia. As melhores berinjelas são as de estrutura firme e cascas bem brilhantes. As opacas e amolecidas já estão velhas e perderam um pouco suas propriedades nutricionais.

Camomila

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Nomes populares: Camomila-vulgar, camomila-comum

Uma das plantas mais usadas popularmente, ela tem presença garantida na grande maioria das chaleiras. Tanto que é um dos chás considerados mais seguros. A erva é muito usada para acalmar cólicas e como anti-inflamatória, graças ao camazuleno, óleo essencial com propriedades anti-inflamatórias. Suas flores são lotadas de substâncias emolientes, que ajudam a manter a hidratação da pele. Por isso a camomila é muito usada na indústria de cosméticos em sabonetes, colônias e xampus.

Fins medicinais: É usada com tônico digestivo, facilita a eliminação de gases e estimula o apetite. A infusão concentrada pode ser usada em bochechos para tratar inflamação das gengivas. Também alivia dores musculares, na coluna e ciáticas.

Como usar: Para aliviar irritações de pele use 6 colheres de sopa de flores frescas de camomila para preparar uma infusão com 1 litro de água. Aplique o líquido em compressas sobre a área afetada.

Contraindicação: Algumas pessoas têm alergia à erva. E o excesso sempre pode causar mal-estar, enjoo e vômitos. Deve ser evitada por grávidas e por quem estiver tomando remédios anticoagulante

Canela

Nome científico: *Cinnamomum verum*

Nomes populares: Aneleira, caneleira-da-índia, caneleira-de-ceilão, cinamomo, pau-canela

A casca marrom do tronco da canela que chegou a ser a especiaria mais procurada na Europa no século 16. Muito empregada na culinária e até na indústria cosmética -- em perfumes e sabonetes --, ela também é usada como remédio. Há quatro mil anos, na China, já era empregada para tratar problemas gastrointestinais e cólicas menstruais. O óleo essencial, rico em cinamaldeído, age também contra vários micro-organismos e fungos. E, de quebra, inibe moléculas envolvidas no processo inflamatório.

Fins medicinais: Contra gases e má digestão.

Como usar: Faça uma decocção com a casca desidratada usando 1 colher de café para cada xícara de água.

Contraindicação: Em indivíduos sensíveis, a canela pode despertar reações alérgicas.

Capim-limão (falsa cidreira)

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Nomes populares: Capim-catinga, capim-cheiroso, capim-cidreira, capim-de-cheiro, sidró, vervena

Na culinária tailandesa, essa erva de origem asiática aparece como condimento. Mas na América do Sul é uma das plantas mais usadas na medicina popular, tanto como analgésico quanto para tratar problemas gastrointestinais. Ela ainda é ingerida como um sedativo bem leve. O capim-limão também é conhecido como falsa erva-cidreira: apesar de serem duas plantas de aparência bem diferente, acabam sendo confundidas, talvez por causa do forte cheiro cítrico de ambas.

Fins medicinais: O chá de capim-limão também é indicado para ajudar no trabalho estomacal, para expulsar gases, além de ser ligeiramente analgésico e anti-reumático.

Como usar: Para diminuir a ansiedade, coloque em 1 xícara de chá de água fervente, coloque 1 colher de sopa de folhas frescas picadas. Se quiser, acrescente gotas de limão e adoce com mel.

Contraindicação: Em geral é seguro, mas não deve ser usado na gravidez nem para dores abdominais de causa desconhecida.

Carqueja

Nome científico: *Baccharis genistelloides*

Nomes populares: Carqueja-amargosa, amargosa, vassoura, bacanta, carque

Extremamente popular no Brasil, ao que parece ela teria sido introduzida aqui pelos escravos africanos. A planta é uma boa pedida quando aquela refeição pesada cai mal e o estômago parece de chumbo: sabe-se que seus óleos essenciais, como o carquejol, atuam nas células hepáticas aumentando a produção da bile. A carqueja também está lotada de componentes amargos, o que também favorece o trabalho do fígado e a digestão. Ela tem ainda um efeito diurético, ajudando a eliminar toxinas.

Fins medicinais: A carqueja reduz as taxas de açúcar no sangue e tem propriedades anti-úlceras e anti-inflamatórias, o que ajuda no tratamento de artrites.

Como usar: Para auxiliar na digestão, prepare um chá com 1 colher de sopa da erva para cada xícara de água e tome até 3 vezes ao dia.

Contraindicação: Estudos não apontam toxicidade renal ou hepática, mas há risco de queda na pressão arterial. Por isso não deve ser usada por quem tem problemas de pressão baixa ou toma remédios contra a hipertensão. Também é contraindicada em casos de diarreia crônica. Por falta de estudos conclusivos, grávidas devem evitá-la, principalmente no primeiro trimestre.

Citronela

Nome científico: *Cymbopogon nardo*

Nome popular: citronela de java e citronela do ceilão

Pertence à família das gramíneas, e cresce facilmente em qualquer tipo de solo. A origem da Citronela é em países da Índia, Ásia, Indonésia e Sri Lanka, o ciclo de vida é constante e o clima ideal para seu cultivo é o Tropical, SubTropical, Oceânico e Equatorial. A planta aromática é popularmente conhecida por seu efeito positivo

quando se pretende afastar mosquitos e borrachudos. Seu óleo essencial, inclusive, é muito usado na fabricação de repelentes contra esses insetos, além de velas, loções e óleos que são muito usados no verão, principalmente.

Seu óleo é extraído por um método conhecido como arrasto de vapor. Nele, as folhas recebem constantemente uma grande quantidade de vapor d'água aquecido em uma caldeira. Quando passa pelas folhas, o vapor leva o óleo essencial, que é separado da água posteriormente por meio de condensação.

Usos: Suas propriedades envolvem sua ação como insetífuga, calmante, bactericida, febrífuga, sudorífica e carminativa. Pode ser usada, além de repelente, como um medicamento para febres intestinais e distúrbios digestivos. A planta também é muito usada na aromaterapia, e pode ser cultivada em casa.

Repelente: Para isso, basta alguns passos simples: corte alguns pequenos pedaços da folha da citronela e coloque em um prato, no ambiente em que deseja que aja como repelente. Troque todos os dias. Além disso, ela funciona como repelente quando está plantada, mas para isso é necessário que seu plantio seja feito onde haja corrente de ar. A citronela diminui as chances de ocorrência do inseto transmissor da dengue.

Contraindicação: Não foram encontrados, na literatura consultada, contraindicações da citronela. A planta, no entanto, quando em contato com a pele, pode causar alergia

Coentro

Nome científico: *Coriandum sativum*

Nomes populares: Não Há registros

Esse tempero que empresta seu sabor forte a comidas tipicamente nordestinas, como o vatapá, foi trazido da África pelos escravos. Depois se tornou popular em todo o país, principalmente na Bahia. Mas, ao mesmo tempo que serve para condimentar pratos da nossa culinária, alguns nem tão leves, ele facilita a digestão e alivia cólicas estomacais. Tudo graças às suas mucilagens, substâncias capazes de proteger a mucosa do estômago e do intestino.

Fins medicinais: O coentro é apontado como um remédio contra a ansiedade.

Como usar: Para combater gases e cólicas faça uma tintura com 1 colher de sopa de sementes de coentro secas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 60%, que pode ser encontrado em farmácias. Deixe macerar por 5 dias e coe a mistura. Dilua 20 gotas em 1 copo de água e beba.

Contraindicação: As folhas usadas como tempero são tóxicas se consumidas em grandes quantidades - o que seria necessário para obter um efeito medicinal. Por isso, para aliviar problemas digestivos, recomenda-se as sementes

Confrei

Nome científico: *Symphytum officinale* L.

Nome popular: consólida, consólida-do-cáucaso, consolda, consolda-maior, consolda-menor, capim-roxo-da-rússia, erva-do-cardeal, língua-de-vaca, orelha-de-vaca, orelha-de-asno e orelha-de-burro.

Original do centro e norte da Europa e da Ásia temperada, o confrei chegou ao Brasil na década de 1980 e se adaptou muito bem. É uma planta de fácil e vasto cultivo, mas não consegue sobreviver longe da água. É uma ótima cicatrizante, analgésica e anti-inflamatória planta.

O confrei é uma planta que possui muitos benefícios medicinais, é uma ótima cicatrizante, analgésica e antiinflamatória. Mas é preciso ter cuidado com o uso dessa planta, pois foi encontrada nela uma substância tóxica para o fígado, quando tomada internamente, podendo vir a causar hepatotoxicidade.

O confrei é indicado para: abscessos, afecções ósseas, bócio, bronquite, cefalalgias, contusão, debilidade, deslocamentos, dores, cortes, febre, feridas, fígado, fissuras, fraturas, furúnculos, gastrite, hematomas, hemorragia pulmonar, hepatite, pele, pressão arterial, queimaduras, picadas de insetos, psoríase, resfriados, reumatismo, rins, sinusite, tosse etc.

Receitas medicinais caseiras

Para úlceras varicosas, feridas, cortes, queimaduras e hematomas: Em um pilão, coloque 1 colher de sopa de folhas frescas fatiadas ou do rizoma e meio copo d'água. Amasse bem e coe em um pano. Aplique em compressas no local afetado (que deve estar limpo) durante uma semana.

Para fissuras anais e da mama: Coloque 3 colheres de sopa de folhas frescas e 3 colheres de sopa de quiabo verde, picadas, em 1/2 litro de água potável. Deixe descansar durante 1 noite e coe. Aplique no local necessário com um algodão, suavemente.

Contraindicação: O confrei é uma planta perigosa e deve ser usada apenas externamente, a não ser sob orientação médica. O uso interno pode provocar intoxicação no fígado, câncer e irritações gástricas. O Ministério da Saúde do Brasil proibiu o uso interno do confrei. Grávidas não devem utilizar a planta, também as pessoas que têm câncer, por que pode acabar aumentando a lesão.

Couve

Acredita-se que a couve selvagem foi trazida para a Europa por volta de 600 aC por grupos de peregrinos Celtas. Foi cultivada Grécia antiga e na civilização romana que a manteve em alta conta, como uma panacéia geral capaz de tratar uma série de condições de saúde. Não está claro quando e onde a couve que conhecemos hoje foi desenvolvida, o cultivo da couve espalhou-se por toda a Europa do norte para a Alemanha, Polónia e Rússia, onde se tornou um vegetal muito popular em culturas alimentares locais.

Os italianos são creditados com o desenvolvimento da couve lombarda. Rússia, Polónia, China e Japão são alguns dos principais produtores de couve atualmente. As couves têm sido incluídas na alimentação desde as primeiras civilizações, acompanhando a história desde os cartagineses até aos dias de hoje. Incluídas nas hortas dos cartagineses, na base da alimentação na Roma Antiga e na Alta Idade Média as couves eram típicas da alimentação das classes socioeconómicas mais desfavorecidas, servidas como acompanhamento ou na sopa. Durante o século XII e até ao XV as couves estavam associadas à alimentação dos camponeses pelo facto de crescerem perto da terra contrariamente ao verificado com os frutos. Somente após o século XVIII é que as couves começaram a surgir na alimentação da burguesia, como ingrediente das sopas.

Tipos de Couve Mais Consumido no Brasil: O Couve-manteiga, ela é a mais comum nas receitas brasileiras, apresentando filhas lisas, levemente onduladas e com coloração verde-escura. Seus nutrientes são inúmeros, como vitaminas A, B6 e C,

fibras e uma série de antioxidantes. O Couve-de-Bruxelas - De sabor amargo e que lembra levemente o repolho, conta com boas quantidades de sulforafano, substância que colabora para a redução da pressão arterial, garantindo a saúde do coração; O Couve-Galega, suas folhas são mais largas e rijas, por isso, não é difícil identificá-la. A presença de vitamina C e do ácido fólico colabora para a proteção do sistema imunológico e dos glóbulos vermelhos do sangue; O Couve-Flor, também é rica em sulforafano, além de conter fibras, que auxiliam com eficácia o processo digestivo; O Couve-coração-de-boi, menos comum que as outras versões, esse tipo é caracterizado pelas folhas grandes e pelo formato, que lembra um coração; O Couve-rabano, a hortalica é conhecida pela parte de baixo do pé, que lembra um bulbo exposto, que também pode ser consumido, além das folhas.

O suco de couve crua é especialmente eficaz como remédio contra as lombrigas, nomeadamente nas parasitoses intestinais infantis. Não só é barato como também, e ao contrário dos específicos vermífugos frequentemente tóxicos, é absolutamente inofensivo. Se se deseja conservar o valor medicinal da couve fermentada, devido ao seu conteúdo em vitaminas, minerais, ácido láctico e colina, o consumo deverá ser a cru.

Esta hortalica é um ótimo remineralizante para o organismo, é laxante pela sua grande quantidade em fibras, e boa para a asma e bronquite. Além disso, a couve é muito boa para combater as enfermidades do fígado, como a icterícia e os cálculos biliares, assim como os cálculos renais, as hemorróidas, e as menstruações difíceis ou dolorosas. Em suco, é um tônico excelente, muito recomendado às crianças em fase de desenvolvimento. O caldo da couve cozida é indicado nas enfermidades da pele. A couve dissolve também os cálculos, combate a artrite, desinfeta o intestino, cura as úlceras gástricas e dá ótimo resultado no combate a vermes. Em caso de febre, aplica-se à cabeça do enfermo cataplasma refrescante de folha de couve, que serve, também, para tratar feridas inflamadas. As folhas de couve cozidas ao vapor e aplicadas topicamente de hora em hora, em forma de cataplasma quente, são boas para combater a gota, a artrite, as dores reumáticas em geral, e as nevralgias. Também tiram a dor em casos de inflamação dos rins e do fígado.

Uso medicinal da planta: alguns autores afirmam que a couve é remineralizante forte, laxante, oxidante e boa para asma e bronquite. Médicos naturistas têm

utilizado a couve-flor no tratamento de graves disenterias, com esplêndidos resultados, ministrando-as simplesmente fervida em água, com um pouco de manteiga, pão torrado e sal. Além disso, a couve é muito boa para combater enfermidades do fígado, como icterícia e cálculos biliares, assim como os cálculos renais, hemorróidas, colite ulcerosa, menstruação difícil ou dolorosa. Por seu conteúdo em iodo, a couve dá excelentes resultados contra o bócio exoftálmico, caso em que se usa, de preferência, couve vermelha ou verde. As couves verdes, mais ricas em sais minerais do que as brancas, se utilizam contra a anemia e clorose. Podem ser utilizadas nessas doenças em mistura com espinafre, cenoura, alface, picados bem finos, na dose de uma a duas colheradas em cada refeição, juntamente com outros alimentos. Sucos sempre saudáveis O suco de couve é tônico excelente, muito recomendado às crianças em fase de crescimento. Dissolve cálculos, combate artrite, desinfeta intestinos, cura úlceras gástricas e dá ótimo resultado como vermífugo. Dá-se às crianças às colheradas. Também é boa para expulsar solitárias. Suco das folhas de couve, esfregado sobre o couro cabeludo, ajuda o crescimento do cabelo. Com o suco da couve vermelha prepara-se xarope calmante e peitoral, que se emprega especialmente para curar enfermidades do peito, particularmente catarros crônicos. O suco de couve serve como tônico mineralizante, vermífugo, estimulador do apetite e como fórmula antidiarréica. Por ser rico em enxofre, serve para combater a seborréia do couro cabeludo. Decocção ou xarope Da couve cozida em água se obtém tisana muito eficaz contra tosse, rouquidão, asma e enfermidades dos brônquios. Sua mucilagem, em decocção ou xarope, é usada nas inflamações crônicas dos órgãos respiratórios e na tuberculose pulmonar. O caldo de couve cozida é indicado nas enfermidades da pele. Na escarlatina usa-se o decoto das folhas da couve em forma de banhos mornos.

Cravo-da-índia

Nome científico: *Syzygium aromaticum*

Nomes populares: Rosa-da-índia, craveiro-da-índia, cravoária

Foram os chineses os primeiros a usar a famosa especiaria, tanto como condimento quanto na medicina, séculos antes de Cristo. Por seu aroma, ela também entrava na composição de perfumes e incensos. No século 16 o cravo se tornou uma mercadoria extremamente valiosa e virou alvo de disputa entre portugueses e holandeses. Desembarcou no Brasil pelas mãos dos colonizadores. Até hoje seu óleo é usado na odontologia como analgésico e anti-séptico. Rico em eugenol, ele consegue deter a inflamação nas mucosas e combater inchaços.

Fins medicinais: Parece ter uma ação anticoagulante pois inibe a agregação das plaquetas.

Como usar: Para prevenir gengivites, faça um antisséptico bucal: adicione 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de cravos e deixe amornar por 10 minutos. Coe e faça bochechos enquanto ainda estiver morno, de duas a quatro vezes ao dia. Contra micoses nas unhas usa-se o óleo de cravo, como esmalte, diretamente na unha afetada.

Contraindicação: Grávidas só devem consumir o cravo-da-índia em porções comumente usadas na alimentação, porque qualquer excesso é capaz de provocar contrações no útero. O óleo da planta nunca deve ser ingerido. Ele também pode irritar a pele.

Dente-de-leão

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Nomes populares: Alface-de-cão, Soprão, Amargosa, Amor-dos-homens, Coroa-de-monge, Taraxaco

Suas folhas são amargas e suas flores amarelas podem ser utilizadas em saladas. Na China antiga, a planta era considerada um poderoso remédio para doenças nas mamas. Hoje ninguém discute que o chá da planta alivia distúrbios digestivos. Princípios ativos do dente-de-leão estimulam a produção da bile, que ajuda digerir gorduras. Além disso, a planta também está lotada de betacaroteno, fibras e sais minerais.

Fins medicinais: A espécie age como diurético e laxante suave, além de abrir o apetite.

Como usar: Para distúrbios digestivos faça uma decocção usando 3 a 4 colheres de chá da erva para cada xícara de água

Contraindicação: Grávidas, mores de 2 anos e quem sofre de cálculos na vesícula devem ficar longe dela. Pelo efeito diurético, cardíacos e quem sofre de hipertensão devem ter cautela. Podem ocorrer queda de pressão, náuseas, vômitos e reações alérgicas.

Erva-cidreira

Nome científico: *Melissa officinalis*

Nomes populares: Melissa, chá-da-frança, cidrilha, erva-cidreira-europeia, cidreira-verdadeira, salva-do-brasil

Também chamada de melissa, esta é uma daquelas ervas que merecem atenção redobrada na hora da compra. Além de ser muito confundida o capim-limão ou com a melissa-bastarda, ela é conhecida popularmente por nomes muito diferentes. Seu chá é ótimo para combater cólicas e gases. Ele também ajuda a relaxar naqueles dias mais tensos, graças ao efeito calmante de seus óleos essenciais.

Fins medicinais: Também é analgésico e antiespasmódico, além de funcionar topicamente (em extrato) contra herpes labial.

Como usar: Para tratar dores de cabeça e cólicas intestinais, coloque m 1 xícara de chá, coloque 1 colher de sobremesa de folhas e ramos frescos. Adicione água fervente. Abafe, espere amornar e coe. Tome uma xícara de manhã e outra à noite.

Erva-doce

Nome científico: *Pimpinella anisum*

Nomes populares: Anis, semente-de-anis, cuminho doce

Conhecida desde os tempos dos antigos egípcios, seu sabor está presente em alimentos, licores, balas, sabonetes e cremes. Mas além de emprestar seu perfume a guloseimas e cosméticos, ela é um bom remédio contra gases e evita contrações dolorosas do estômago e intestino, as populares cólicas. Isso porque é rica em

óleos essenciais que agem na musculatura abdominal. Suas sementes são facilmente encontradas nos supermercados.

Fins medicinais: Age contra cólicas infantis, gastrite nervosa, enxaquecas (especialmente as provocadas por problemas digestivos). Também é indicada como purificador do hálito.

Como usar: Para aliviar enjoos coloque 3 colheres de sopa da semente em 1 garrafa de vinho branco. Deixe descansar por dez dias e coe. Tome um cálice antes das principais refeições.

Contraindicação: O uso não tem contra-indicações desde que seja nas doses indicadas. Em altas dosagens, o óleo essencial pode provocar efeitos tóxicos. Grávidas não devem usá-lo.

Eucalipto

Nome científico: *Eucalyptus globulus*

Nomes populares: Gomeiro-azul, mogno-branco, árvore-da-febre

Ninguém discute que ele dá um verdadeiro respiro aos pulmões. O eucalipto tem componentes como o eucaliptol e o citronelol que deixam as secreções mais fluidas e fáceis de serem eliminadas. Seus taninos, por sua vez, reduzem a quantidade de muco. O eucaliptol também dilata os brônquios, facilitando a saída do catarro. Por tudo isso, as folhas dessa árvore perfumada servem de alívio para quem sofre de problemas respiratórios, como asma e bronquite. A inalação dos vapores da planta interfere nos vasos das mucosas do nariz, melhorando a respiração. E o óleo essencial parece barrar a reprodução da bactéria causadora de tuberculose.

Fins medicinais: O chá é usado para abaixar a febre e combater dores de ciática e gota. Também alivia dores do reumatismo e estimula as defesas. A planta serve como antisséptico e repelente de insetos.

Como usar: Para sinusite (inalação), jogue 1 litro de água fervente sobre 6 ou 8 folhas de eucalipto. Aspire o vapor 2 vezes ao dia.

Contraindicação - Nos casos de asma seca, pode ter efeito contrário, irritando mais e piorando o quadro alérgico. Em excesso, pode causar sonolência, vômitos,

transtornos respiratórios e até perda de consciência. Grávidas, quem tem doenças inflamatórias ou hepáticas graves não podem usar. Crianças não devem fazer inalação nem usar o óleo essencial. A planta também interage com vários remédios, como antidiabéticos e drogas metabolizadas pelo fígado.

Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale*

O Gengibre serve para ajudar a emagrecer e também no tratamento de má digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriado, colesterol alto, pressão alta, tosse, dores musculares, problemas de circulação sanguínea e artrite. É uma planta medicinal que possui sabor apimentado, que pode ser usado para temperar os alimentos, diminuindo a necessidade de sal. Esta raiz também pode ser utilizada no tratamento de problemas circulatórios, resfriados ou inflamações, como dor de garganta, por exemplo.

Propriedades: As propriedades do Gengibre incluem sua ação anticoagulante, vasodilatadora, digestiva, anti-inflamatória, antiemética, analgésica, antipirética e antiespasmódica.

Modo de uso: As partes usadas do Gengibre são suas raízes para fazer chá ou temperar as refeições, por exemplo. O gengibre pode ser utilizado também em receitas doces e salgadas. A raiz picada fina ou ralada pode ser usada em molhos, chucrute, molho de tomate e em refeições orientais. Moído, pode ser usado em bolos, biscoitos, pães e bebidas quentes, por exemplo

Gengibre contra a gripe: Ele é um dos melhores anti-inflamatórios naturais que existem. Tem forte ação na imunidade e permite abreviar várias doenças de caráter inflamatório, além de evitar doenças cardiovasculares, diabetes e outras. Ou seja, é um grande aliado da saúde!

Diminui gases - A sugestão da nutricionista é para que, quando abusar de comidas que estimulam a formação de gases (como o feijão), colocar gengibre na salada.

Diminui o enjoo - Isso significa que pode ser aliado das grávidas no início da gestação, além de ajudar quem anda de navio, que pode sentir o incômodo do balanço do mar.

Chá de Gengibre para resfriado e dor de garganta: colocar de 2 a 3 cm de raiz de gengibre numa panela com 180 ml de água e deixar ferver por 5 minutos. Coar, deixar esfriar e beber até 3 vezes por dia;

Compressa de Gengibre para reumatismo: ralar o gengibre e aplicar na região dolorida, cobrir com uma gaze e deixar atuar por 20 minutos.

Efeitos colaterais do Gengibre: Os efeitos colaterais do Gengibre incluem dores de estômago e sonolência, quando consumido em excesso.

Contraindicações: O Gengibre está contraindicado para pacientes que utilizam remédios anticoagulantes, como a Varfarina, porque ele pode afinar o sangue, facilitando a existência de hemorragias. Além disso, pessoas com pressão alta e que usam medicamentos para controlar a pressão só devem consumir gengibre de acordo com orientação médica, pois ele pode interferir com o efeito do remédio, descontrolando a pressão.

Durante a gravidez, a dose máxima de gengibre deve ser de 1g por cada kg de peso, e por isso essa raiz pode ser usada em forma de raspas para aliviar os enjoos durante a gestação.

Guaco

Nome científico: *Mikania glomerata*

Nomes populares: Erva-de-cobra, erva-das-serpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra, coração-de-jesus e uaco

Originária do Sul do Brasil, a planta era muito usada pelos índios para tratar picadas de cobra. Mas ficou famosa mesmo pelos efeitos contra males respiratórios, cada vez mais confirmados pela ciência. Aclamadas por aliviar sintomas de bronquite, asma e tosse, as folhas de guaco têm ação paliativa nos casos agudos de doenças respiratórias. Elas diminuem o processo inflamatório e têm ação antimicrobiana. Além disso, os compostos da planta - entre eles, a cumarina - relaxam a musculatura do aparelho respiratório e dilatam os canais por onde passa o ar.

Fins medicinais: É usada como cicatrizante de úlceras, feridas e para tratar varizes, além de funcionar como emoliente em eczemas e coceiras

Indicação: Para acalmar o peito: despeje 1 xícara de chá de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Tome duas vezes por dia.

Contraindicação: Não deve ser utilizado por mulheres com menstruação abundante porque aumenta o fluxo. Doses elevadas podem causar diarreias, mal-estar e vômitos. Não é indicado para grávidas, crianças menores de um ano, pessoas com distúrbios de coagulação ou doenças crônicas do fígado.

Hortelã

Nome científico: *Mentha spicata*

Nomes populares: Hortelã, hortelã-de-bala, hortelã-da-folha-miúda, menta-inglesa, hortelã-pimenta, hortelã-das-cozinhas

Conta um mito grego que a ninfa Minthe foi transformada em planta quando seu romance com o deus Plutão foi descoberto pela esposa traída. O amante não pode desfazer o encanto e, desconsolado, lhe deixou o aroma de presente. Picante e perfumada, essa erva muito usada como tempero tem duas virtudes principais: alivia cólicas digestivas e reduz inflamações nos brônquios. O mentol, um de seus componentes, destrói bolhas de gases e é capaz de dilatar brônquios - o que explica o alívio nas congestões nasais. A hortelã tem ainda flavonoides, substâncias estimulantes da vesícula biliar, e princípios amargos que melhoram a digestão e diminuem enjoos são alguns dos benefícios do chá de hortelã, que pode ser preparado usando a hortelã comum (*Mentha spicata*) e outra espécie conhecida como hortelã-pimenta (*Mentha piperita*).

A hortelã é uma erva aromática que pode ser usada na culinária e para fins medicinais porque possui ação analgésica, antiespasmódica, afrodisíaca e analgésica, sendo um ótimo chá para tomar a seguir às refeições porque ajuda na digestão. Ela também tem ação antiparasitária sendo útil para combater amebas e giárdia, por exemplo.

A hortelã pode ser utilizada em outras formas além do chá, como cápsulas com óleo ou extrato seco da planta ou na forma de óleo essencial para a pele ou aromaterapia.

Além disso essa uma erva aromática é fácil de ter em casa num vaso porque requer poucos cuidados e que combina muito bem com suco de abacaxi ou limão, em drinks e até para molhos de iogurte em pratos salgados como tempero, por exemplo.

Fins medicinais: Também é usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia a digestão.

Como usar: Para ajudar na digestão faça um suco misturando 1 colher de chá rasa da erva em 1 copo de suco de laranja ou de abacaxi. Bata tudo no liquidificador ou faça um chá despejando 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de sopa de folhas de hortelã-pimenta. Daí, abafe por 10 minutos e coe. Atenção: nunca ferva a água junto com a planta, pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Contraindicações: Exagerar na dose aumenta a acidez estomacal. A hortelã-pimenta é considerada totalmente contra-indicada para bebês, grávidas e mulheres que amamentam.

Laranja

Nome científico: *Citrus sinensis*.

Nome popular: não tem

As laranjas são originárias da China. As primeiras laranjas cruzaram o Oceano Atlântico em 1493 e foram trazidas por Cristóvão Colombo. As sementes chegaram ao Panamá com os espanhóis em 1516 e ao México dois anos depois. Na mesma época, os portugueses iniciaram as plantações de laranjas doces no Brasil. O grupo das laranjas doces é conhecido cientificamente por *Citrus sinensis* (L.) No Brasil temos muitos cultivares de laranja, as mais conhecidas são: baiana, da terra, lima, pêra, valência, seleta. Partes usadas: Para fins medicinais são utilizadas as folhas, flores e cascas dos frutos.

Diz a lenda grega antiga, eram os verdadeiros pomos de ouro tão bem guardados pelo dragão de 100 cabeças no Jardim das Hespérides. Para obtê-los, no cumprimento de seu décimo primeiro trabalho, Hércules lutou incansavelmente. Essa lenda é, no mínimo uma comprovação da antiguidade dessa fruta – a laranja – na vida e na cultura dos homens. Como se não bastasse, segundo Pio Corrêa, o

cultivo da laranjeira e o uso da laranja remontam a um período de mais de 2 mil anos antes de Cristo, conforme demonstram escritos encontrados na China.

A laranja é o fruto produzido pela laranjeira, uma árvore da família Rutaceae. A laranja é um fruto híbrido, criado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo com a tangerina. O sabor da laranja varia do doce ao levemente ácido. Frequentemente, esta fruta é descascada e comida ao natural, ou espremida para obter suco. As sementes (pequenos caroços duros) são habitualmente removidas, embora possam ser usadas em algumas receitas. A casca exterior pode ser usada também em diversos pratos culinários, como ornamento, ou mesmo para dar algum sabor.

A laranja é uma fruta popularmente conhecida por ser rica em vitamina C, mas além desta vitamina, a fruta também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro, além de fibras, pectina e flavonoides, que aumentam o seu valor nutritivo. Os principais benefícios da laranja são as suas propriedades antioxidantes. Na fruta, existem mais de 170 diferentes tipos de fotoquímicos, incluindo mais de 60 flavonoides que apresentam propriedades antiinflamatórias, antitumor e que inibem a formação de coágulos no sangue. Os especialistas recomendam a ingestão de uma laranja por dia.

Indicação: antiinflamatória, digestiva, diurética, vitaminizante. Indicada em casos de ácido úrico, constipação, escorbuto, febre, Abre o apetite, estimula a digestão, Para problemas de asma, doenças das vias respiratórias, gripe, pneumonia.

O bagaço da laranja: A maior parte das fibras presentes na laranja é encontrada no bagaço. Na parte branca, encontra-se a pectina, que exerce várias funções para o organismo, a saber: na boca, ela insere-se nos sulcos gengivais e previne contra cáries dentárias; no estômago, ela aumenta o volume do alimento, produzindo sensação de saciedade; no intestino grosso, a pectina é fermentada e produz uma substância que previne contra câncer neste órgão. O bagaço da laranja também estimula o funcionamento do intestino, sendo indicado aos que sofrem com prisão de ventre.

Formas de consumo da fruta; A laranja pode ser consumida em sua forma natural ou através de sucos, sendo que o ideal é que eles sejam feitos e consumidos na hora. Uma dica para aumentar o aproveitamento dos benefícios da fruta é bater a

laranja no liquidificador ou em uma centrífuga, pois assim a casca também é utilizada. Ao espremer a laranja, a maioria dos nutrientes não serão aproveitados. Uma sugestão é fazer um bolo de laranja com a casca.

Dicas: Antes de fazer uma caminhada, tome um copo de suco de laranja: ele é energizante, ajuda a hidratar e a diminuir o colesterol; consuma a vitamina C junto com a vitamina E, aumentando assim a potência dos antioxidantes. Amêndoas, semente de girassol, pimentão e grão de bico são algumas das fontes de vitamina E.

Chá das folhas: use folhas mais jovens da laranjeira. Coloque as folhas em uma jarra de vidro temperado. Ferva a água e despeje na jarra com as folhas. Deixe em infusão por 10 minutos e beba ao longo do dia. Essa receita perde o efeito depois de 8 horas, então beba o chá nesse período. Pode ser morno ou frio. Tome sem adoçar ou use mel. Largamente utilizado como calmante para os dias de ansiedade, o chá de laranjeira ajuda a dormir melhor, relaxa, é antidepressivo e combate a dor de cabeça. Além disso é bactericida, anti-espasmódico e pasme, ótimo afrodisíaco. Ele pode também baixar a pressão sanguínea, reduzir a febre, combater a diarreia, tratar gripe e anemia.

Chá da casca: Descascar as laranjas e reservar as cascas; colocar a água junto às cascas da laranja para ferver; deixar fervendo por mais ou menos 30 minutos; Coar o chá e estará pronto para consumo.

Chá da flor da laranjeira: O chá preparado com essa flor ajuda a combater insônia, age como antidepressivo, antisséptico, analgésico, hipnótico, tranquilizante, bactericida, antiespasmódico e afrodisíaco. Pode ser usado ainda no combate às enxaquecas, à ansiedade e aos sintomas da tensão pré-menstrual (TPM). Para o preparo, coloque uma colher de sopa de flores dentro de uma xícara de chá. Em seguida, adicione água fervente para completar a xícara e tampe. Deixe descansar até amornar, então coe e consuma. Pode ser ingerida a dose de duas ou três xícaras durante o dia.

Contraindicação: O medicamento feito com flor ou casca de laranjeira, assim como quaisquer óleos essenciais, não deve ser consumido por mulheres gestantes, crianças menores de seis anos e pacientes que tenham gastrites ou doenças neurológicas (Parkinson, por exemplo). É essencial que antes de consumir

qualquer tipo de medicamento, mesmo que natural, você faça uma visita a um profissional da saúde, pois somente o seu médico, tendo em mãos seu histórico e remédios contínuos, poderá indicar os melhores tratamentos. Até mesmo medicamentos naturais possuem interações medicamentosas. Não foram encontrados efeitos colaterais do consumo das flores de laranjeira na literatura consultada.

Limão

Nome científico: *Citrus sp*

A origem das frutas do gênero *Citrus* confunde-se, no tempo, com a história do homem. *Citrus* em latim, quer dizer limão. Daí todas as frutas cítricas serem parentes etimológicas do limão. Sabe-se apenas que a maior parte dos frutos cítricos é originária de regiões perdidas entre a Índia e o sudeste do Himalaia, onde se encontram, ainda em estado silvestre, variedades de limeiras, cidreiras, limoeiros, pomeleiras, toranjeiras, laranjeiras amargas ou azedas, laranjeiras doces e de outros frutos ácidos aclimatados ou locais. A sua introdução no continente europeu está envolvida em um emaranhado de datas e fatos. Jorge Sintes Pros afirma que as cidreiras já eram conhecidas pelos romanos antes do início da Era Cristã, e que, por sua vez, a laranja amarga e o limão foram, provavelmente trazidos para as margens do Mediterrâneo quando, um século depois, os romanos descobriram uma comunicação direta entre a Europa e as Índias Orientais, através do Mar Vermelho.

Originário da Índia, o limoeiro, levado pelos árabes, chegou à Espanha e ao norte da África no começo da Idade Média e logo se tornou uma das plantas mais típicas da região mediterrânea. Trazido pelos portugueses, aclimatou-se à perfeição ao Brasil, onde floresce e frutifica o ano todo.

No Brasil temos diferentes tipos de limões: Tahiti (*Citrus latifolia*), Limão-Siciliano (*Citrus limon*), Limão-Galego (*Citrus aurantifolia*), Limão-Cravo (*Citrus limonia*) e o limão-bravo (*Siparuna apiosyce*). Na realidade esses limões são um tipo de laranja ácida o único limão verdadeiro é o Siciliano. Taiti - É o menos ácido e o mais encontrado no país. Para identificá-lo no mercado é fácil: a casca é fina e é aquele que tem poucas sementes, com formato mais arredondado. Por ser bastante

suculento, é ideal para limonadas e drinks como a caipirinha. Cravo ou caipira - Ele tem sabor e aroma bem característicos e é também conhecido como limão rosa. A casca é alaranjada e tem nervuras. É boa opção para marinar carnes e temperar saladas. Galego - É aquele limão menor, com a casca mais fina e verde clara, de formato bem arredondado. Mas não se engane pelo tamanho, apesar de pequeno é bem suculento. A acidez não é muito forte, o que torna esse tipo indicado para uma variedade grande de receitas: sorvetes, molhos, tempero, drinks, doces e sucos. Siciliano - Esse é o "verdadeiro" limão. O mais antigo do mundo, é também conhecido como eureka ou Lisboa. Sua casca é amarelada e bem grossa e seu formato é alongado. Ele não é muito suculento como os outros, e seu sabor é bem ácido, o que faz dele matéria prima ideal para molhos e para saborizar.

Todos esses limões têm usos medicinais semelhantes: são refrescantes, calmantes, digestivos, anti-inflamatórios, anticatarrais, antioxidantes (ricos em vitamina C). Podem ser usados os frutos maduros na alimentação e o chá de folhas, frutos e flores na cura.

Usos comuns para o limão: problemas gástricos (acidez, má digestão, dispepsia, gastrite, úlcera); problemas respiratórios (bronquite, dispepsia, embaraço gástrico, gases, laringite, tosse seca); melhorar a resposta do sistema imunológico; problemas de pele (manchas, fungos, seborreia); infecções fúngicas; ativar o metabolismo (emagrecer); depurativo do sangue; afinar o sangue; reduzir hipertensão arterial; redução das gorduras ingeridas; melhora a absorção do ferro dos alimentos; estimulante hepático (mantém a vesícula limpa); reduz o ácido úrico; desintoxica o organismo; combate a icterícia; combate as náuseas; reequilibra o intestino.

Chá de limão: Coloque a água para ferver em uma panela. Adicione a casca dos dois limões e deixe ferver por 15 minutos. Então, ao desligar o fogo, acrescente o suco de limão. Nunca deixe o suco de limão ferver para não amargar. Adoce com mel ou açúcar a gosto.

Chá das folhas de limoeiro: As folhas de limoeiro contêm propriedades anti-alérgicas e anti-inflamatórias, que ajudam a reduzir a irritação do pulmão; já o mel, com a sua ação expectorante, facilita a remoção do catarro. Em uma panela, coloque as folhas de limoeiro e a água para ferver, durante aproximadamente 10

minutos. Após isso, deixe esfriar, coe e adicione o mel. Beba três xícaras deste chá ao dia.

Contraindicação: O medicamento feito com a fruta, casca de limão ou folhas, assim como quaisquer óleos essenciais, não deve ser consumido por mulheres gestantes, crianças menores de seis anos e pacientes que tenham gastrites ou doenças neurológicas (Parkinson, por exemplo). É essencial que antes de consumir qualquer tipo de medicamento, mesmo que natural, você faça uma visita a um profissional da saúde, pois somente o seu médico, tendo em mãos seu histórico e remédios contínuos, poderá indicar os melhores tratamentos. Até mesmo medicamentos naturais possuem interações medicamentosas. Não foram encontrados efeitos colaterais do consumo das flores de laranjeira na literatura consultada.

Mexerica ou tangerina

Nome científico: *Citrus deliciosa Tenore* (mexerica), *Citrus reticulata Blanco* (tangerina)

As frutas cítricas em geral são originárias da Ásia, provavelmente da Índia, China e países vizinhos de clima subtropical e tropical úmido. Cultivadas nos pomares da Babilônia e da Palestina, entre outros locais do Oriente Médio, foram daí levadas para a Europa bem antes do desenvolvimento da América, e trazidas para o Brasil pelos portugueses. A verdade é que é cultivada na China há milênios. Daí estendeu-se ao resto do Sudeste asiático e no século X já se cultivava no Japão.

A tangerina foi introduzida na Europa graças ao inglês Abraham Hume, que importou da China duas variedades de tangerineiras. Pouco tempo depois enviaram-se algumas destas árvores para Itália e Malta.

O grupo mexerica () tem origem na região do Mediterrâneo. Tem porte médio, hábito de crescimento lento e curvado, ramos finos e quase sem espinhos. As folhas são pequenas, alongadas e lanceoladas. Uma variedade comum no Brasil é a mexerica-rio.

O híbrido Murcott (Murcote), denominado de Tangor, é resultante do cruzamento da tangerina com a laranja doce (C. reticulata Blanco X C. sinensis Osbeck). Sua finalidade comercial é, principalmente, para produção de suco.

Tangerina vem de "laranja tangerina", isto é, "laranja de Tânger". Bergamota vem do turco Beg armudi, pera do príncipe, através do italiano bergamotta ou do francês bergamotte. Mandarina vem do castelhano mandarina. Mexerica possui origem no verbo mexerica, que, por sua vez, provém de mexer. Poncã é derivação da palavra japonesa ponkan.

A tangerina é indicada para pessoas de qualquer idade, devendo ser ingerida com bagaço, para facilitar a formação de resíduos que melhoram o funcionamento dos intestinos. O chá de folhas de tangerina age como calmante. Além disso, a tangerina é útil contra a arteriosclerose, gota, reumatismo e cálculos renais.

Pata-de-vaca

Nome científico: *Bauhinia forficata*

Nomes populares: Casco-de-vaca, mororó, unha de boi, unha de vaca, unha-de-anta, mão de vaca, pata de boi, bauínia, capa bode, casco de burro.

A conhecida pata de vaca medicinal não é a árvore pata-de-vaca que você está acostumado a ver pelas calçadas da sua cidade, com lindas flores brancas e rosadas. A medicinal é um arbusto, com espinhos, originário da mata atlântica, com nome científico de *Bauhinia forficata*. A outra pata-de-vaca é ornamental, muito bonita mas sem uso medicinal. E é importante não confundir as plantas pois, uma é espécie medicinal de efeito comprovado, muito interessante para diversos usos e curas, até recomendada pelo SUS. E a outra é linda, com flores brancas ou rosadas, de nome científico *Bauhinia variegata*. Ambas espécies, no entanto, pertencem à mesma família botânica, das Fabaceae.

A diferença entre a pata-de-vaca medicinal e a pata-de-vaca ornamental: A diferença entre essas duas espécies de usos tão diversos você pode ver aqui: A *Bauhinia forficata* - nativa dos campos, boa para reflorestar áreas degradadas, com folhas pontudas e espinhos na base, flores brancas de pétalas mais finas e uso medicinal consagrado. Atente, então, ao formato das folhas (as duas lembram

cascos, porém, a medicinal tem unhas pontudas) e à presença de espinhos na base de cada folha (se tiver espinhos e unhas pontudas é a medicinal, sem dúvida).

A outra pata-de-vaca é a *Bauhinia variegata* que é só ornamental, com folhas arredondadas e sem espinhos, flores rosadas, brancas ou lilás, original da China e muito bem adaptada ao nosso clima.

Ela ajuda a controlar as taxas de glicose graças a compostos como os heterosídeos e os alcaloides. Já na década de 1940 estudos brasileiros mostravam que um simples chá da planta é capaz de ajudar a equilibrar os níveis do açúcar no sangue. Mas a erva é mais bem aproveitada pelos diabéticos que não dependem de insulina. Quem tem a doença do tipo 1 e, portanto, precisa do hormônio sintético, pode usá-la como um complemento ao tratamento medicamentoso. No entanto, para estabelecer corretamente a dosagem, é preciso estrito acompanhamento médico em qualquer caso.

Na pata-de-vaca medicinal usam-se casca, caule, folhas e flores par diversos tipos de tratamento. As raízes são venenosas porém, usadas na dosagem certa, tem potente ação vermífuga.

O decocto da casca do tronco e ramos têm ação expectorante. O infuso das flores novas é purgativo, o chá das folhas é diurético e hipoglicemiantes.

Fins medicinais: Tem ação diurética e alivia inchaços de origem circulatória. Suas cumarinas agem como anti-inflamatórios e protegem as paredes dos vasos.

Como usar: Para ajudar no controle do diabete, coloque 1 colher de folhas picadas em 1 xícara de chá com água fervente. Deixe ferver por 3 minutos e coe. Tome 1 xícara três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Contraindicações: As partes da planta, cápsulas e tinturas devem ser usadas conforme dose indicada pelo médico, dependendo da taxa de glicose do paciente. Grávidas e quem tem hipoglicemia não podem tomá-la. Interage com remédios antidiabéticos e insulina. Pode haver aumento das evacuações e até diarreia.

Salsinha ou Salsa

Salsinha: *Petroselinum sativum*, *P. crispum*, *P. hortense* e *P. tuberosum*.

O nome da salsa deriva do latim “*petroselinon*” que significa algo como “aipo rochoso”, já que você pode encontrá-la crescendo próxima a rochas e paredes.

Desde os tempos dos romanos a salsinha tem sido usada para preparar alimentos por conta do seu aroma e sabor, e desde então ela tem sido cultivada em jardins, em toda a Itália e agora ao redor do mundo inteiro. Carlos Magno, o primeiro imperador romano, foi o primeiro a definir a salsa como uma erva aromática, e então os romanos começaram a usá-la como elemento decorativo, e até hoje é assim em receitas.

Os gregos e romanos usavam-na também para oferecê-la a convidados em seus jogos. Eles também a utilizavam contra a dor de dente. Todas as espécies de salsinha são ricas em ferro e vitamina C, têm ação diurética, vasodilatadora e tonificante. Tanto a raiz como as folhas e talinhos da salsa podem ser usados em chá e macerado em água.

Ação da Salsinha: antitumores – seus óleos essenciais são muito bons, e assim como o manjerição, contém o eugenol e outros óleos essenciais, que trazem muitos benefícios para o sistema imunológico do corpo, e ajuda a combater a formação das células cancerígenas. Ela também ajuda contra o crescimento de tumores, e neutraliza o estresse oxidativo. Inclusive, é vista pelos cientistas como uma “planta quimioterápica”, pois protege o DNA das células cancerígenas e para a mutação das células; Diurético Natural - de acordo com a American University of Beirut, ratos que foram alimentados com o extrato da salsinha mostraram um avanço significativo do tanto de urina que produziram depois de 24 horas de acompanhamento. Além do mais, um chá com água fervida e um punhado de salsa imerso, pode ser diurético e ajudar com o emagrecimento; Propriedades Antibacterianas - A erva beneficia a pele e a saúde dentária, pois luta contra infecções e bactérias. Os óleos essenciais que ela possui são efetivos contra fungos.

O óleo da salsa é muito poderoso, então não é recomendado que aplique diretamente sobre a pele e em grande quantidade, pois, dependendo da sensibilidade da pele pode causar queimaduras. Tente misturar com óleo de coco

ou azeite, ou mesmo água, assim fazendo com que seu óleo fique um pouco mais fraco e não cause danos a pele ou dentes. E aliás, já que ela mata bactérias, ela ajuda a controlar o mau hálito; Prevenção e Controle da Diabetes - Um dos componentes do óleo da salsinha, o Myricetin, foi concluído por cientistas como um tratamento para diabetes. Um estudo com animais mostrou que o myricetin pode diminuir os níveis de açúcar no sangue, e diminui a resistência insulínica, além de ter ajudado com propriedades anti-inflamatórias e reduziu a gordura no sangue.

Saiba adicionar a salsinha em sua vida com estes inúmeros benefícios, e tente consumir uma porção pequena por dia em suas receitas ou tome o chá de salsinha com moderação.

Indicações de uso: diurético, retenção de líquidos, celulite, pernas inchadas e pesadas; insuficiência cardíaca e pressão alta; urina escassa, insuficiência renal; inapetência, anemia, esgotamento físico; dismenorreias; estimulante e fortificante; infecções da bexiga; Melhora a digestão; Mantém os rins saudáveis; Evita o mau hálito; Trata contra a artrite; Limpa o sangue; Protege e estimula o sistema imunológico

Diante de dúvidas sobre o seu histórico médico e o consumo desse alimento, consulte o seu médico.

Tamarindo

Nome científico: *Tamarindus indica*

Nomes populares: Tamarindeiro, tamarino, jabão, cedro-mimoso, jataí.

Cultivada em países como China, Paquistão e Vietnã, ele é um ingrediente relativamente frequente em certas cozinhas orientais. Mas também é famoso por regular o intestino preguiçoso. Embora a atividade laxativa ainda não tenha seu mecanismo totalmente desvendado, sabe-se que o tamarindo é rico em ácidos frutuosos, pectinas e gomas. Suspeita-se que, para complementar a ação desses componentes, seus açúcares e sais orgânicos acelerem ainda mais a evacuação.

Fins medicinais: Age como vermífugo.

Como usar: Para resolver a prisão de ventre (esta receita só serve para adultos): peneire 50 gramas da polpa do fruto e dissolva em um copo de água. Coe em tecido grosso e beba um copo ao dia.

Contraindicações: Não há informações sobre efeitos de tratamentos à base de tamarindo na gravidez. Por segurança, melhor que as gestantes os evitem.

Tomilho

Nome científico: *Thymus vulgaris*

Nomes populares: Timo

Seu nome deriva do grego "thymus", que significa coragem. Na Grécia, acreditava que ele aumentava a força e a sabedoria. Hoje, porém, o tomilho é bem conhecido por seus dotes culinários. Ele acentua o sabor de carnes e peixes e entra até em algumas receitas doces. Mas, além de saboroso, é antisséptico. Essa ação se deve aos óleos essenciais, principalmente o timol. Esse composto tem ainda um efeito expectorante e ajuda a aliviar sintomas de tosse e bronquites.

Como usar: Para tosse e resfriado, coloque 1 colher de sopa de flores e folhas de tomilho em 1 xícara de água fervente. Abafe por cinco minutos e coe. Se quiser, adoce com mel ou açúcar. Beba duas ou três vezes ao dia.

Atenção! Remédios caseiros com tomilho não deveriam ser usados por quem sofre de úlceras e hipertireoidismo, crianças menores de 2 anos, grávidas e mulheres que estão amamentando.

Unha-de-gato

Nome científico: *Uncaria tomentosa*

Nomes populares: Cipó-de-gato

Tem forte ação anti-inflamatória e analgésica, graças aos alcaloides, entre eles a mitrafilina e a pteropodina. Seus compostos também estimulam a produção de células brancas, fortalecendo o sistema imunológico. Por isso é muito indicada por quem vive resfriado ou sofre de infecções recorrentes.

Fins medicinais: Atua em inflamações da pele, artrite, amigdalite.

Como usar: Para aumentar a resistência, faça uma decocção usando 1 colher de sopa de raízes ou entrecasca do cipó seca para cada xícara de água. Tome uma única vez, pela manhã.

Contraindicação: Deve ser evitada por grávidas, mulheres que amamentam, crianças, transplantados, portadores de doenças autoimunes e de esclerose múltipla. A planta interage com remédios como anti-hipertensivos e certos antidepressivos. Quem sofre de úlcera deve ter cautela, já que aumenta a acidez estomacal.

Referências

Citronela: <https://www.remedio-caseiro.com/citronela-beneficios-e-propriedades/>

Conheça e saiba usar 37 plantas medicinais. Um guia para esclarecer, de vez, como recorrer às propriedades da nossa flora sem correr riscos.
<https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/>
<https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/alface>.

Limão: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/limao>

Salsinha: <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/salsinha-beneficios-saude-emagrecimento/>

Simões CMO, Schenkel EP. A pesquisa e a produção brasileira de medicamentos a partir de plantas medicinais: a necessária interação da indústria com a academia. Revista Inteligência Empresarial. 1(1):1-6, 2001.