

# CADERNO DAS NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS



INSTRUÇÕES PRÁTICAS E PREPARAÇÕES  
TRADICIONAIS DA FITOTERAPIA BRASILEIRA

2011  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

# CADERNO DAS NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS

Instruções práticas e preparações tradicionais da fitoterapia brasileira.

**Patrocínio:** CNPq – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

**Autora:** Carolina Weber Kffuri

**Assessoria técnica:** Vicente Wagner Dias Casali  
Fernanda Maria Coutinho de Andrade  
Rosana Gonçalves Rodrigues das Dores  
Iná Lima Reis  
Filipe Pereira Giardini Bonfim  
Daniela Boaneres de Souza  
Adalgisa de Jesus Pereira  
Marinei de Fátima Batalha de Lana  
Juliana Vieira Afonso  
Lilian Aparecida Santana

**Projeto Gráfico:** Marinei de Fátima Batalha de Lana

Esta publicação é parte do Programa de Extensão  
“Divulgação das Plantas Medicinais, da Homeopatia e da Produção de  
Alimentos Orgânicos”.

Universidade Federal de Viçosa/Departamento de Fitotecnia

**Patrocínio:** CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico)  
Projeto 558358/2009-8: – “Ensino e Partilha de Experiências em Plantas Medicinais, Homeopatia e Produção de Alimentos Orgânicos”

1ª Edição – Tiragem 5.000 exemplares

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
2. Hora de colher algumas plantas medicinais.....	8
3. Cuidados ao colher partes das plantas.....	9
4. Secagem das partes colhidas.....	10
5. Qualidade das suas plantas.....	12
6. Local de preparar.....	13
7. Embalagens dos fitopreparados e da matéria-prima (suas Plantas).....	14
8. Local de guardar.....	15
9. Rotulagem.....	15
10. Orientações.....	16
11. Orientação final.....	17
12. Fitopreparados.....	18
12.1 – Xarope (lambedor).....	18
12.2 – Tintura.....	19
12.3 – Pomada (unguento).....	20
12.4 – Cataplasma.....	21
12.5 – Vinho medicinal.....	21
12.6 – Azeite medicinal.....	22
12.7 – Compressa.....	22
12.8 – Fitopreparado de inalação.....	22
12.9 – Chá por infusão (infuso).....	23
12.10 – Chá por decocção (decocto).....	23
12.11 – Fitopreparado de gargarejo.....	24
12.12 – Chá por maceração.....	24
12.13 – Emplastro.....	25
12.14 – Pó.....	25
12.15 – Óleo medicinal.....	26

12.16 – Garrafada.....	26
12.17 – Macerado.....	27
12.18 – Sumo.....	28
12.19 – Supositório.....	28
12.20 – Uso direto.....	28
13. Responsabilidades na fitoterapia.....	29
14. Responsabilidades de quem utiliza as preparações tradicionais da fitoterapia.....	30
15. Plantas medicinais no município de Senador Firmino/MG.....	33
16. Quadro 1 – Descrição das formas de preparo utilizadas no município de Senador Firmino/MG...	34
17. Quadro 2 – Indicações terapêuticas utilizadas no município de Senador Firmino/MG.....	37
18. Restrição de uso.....	53
19. Bibliografia.....	54
20. Agradecimentos.....	54
21. Indicação das plantas medicinais pelo método biodigital.....	55
22. Grupo Entre-Folhas Plantas Mediciniais.....	58

# 1 – INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, entre 65-80% da população mundial nos países em desenvolvimento dependem essencialmente de plantas no cuidado primário de saúde. A OMS reconhece a importante contribuição da medicina tradicional na prestação de assistência social. A OMS solicitou aos Estados membros que intensifiquem a cooperação entre praticantes da medicina, tradicional e moderna, especialmente quanto ao emprego de remédios tradicionais de eficácia científica comprovada, a fim de reduzir os gastos com medicamentos convencionais.

A Etnobotânica é definida como o estudo das interações e o relacionamento entre plantas e seres humanos no tempo e no espaço, incluindo usos, conhecimentos, crenças, sistemas de manejo, sistemas de classificação e linguagem das culturas tradicionais e modernas e sua associação com o ecossistema. As pesquisas em Etnobotânica desempenham função importante relacionada as sociedades futuras, documentando e descrevendo o conhecimento tradicional sobre plantas medicinais e comestíveis, seus usos nas diferentes zonas ecológicas e sociedades humanas. Podem facilitar a elaboração de planos de manejo que assegurem a participação da comunidade, e impedir que haja impacto entre a sua forma de vida e o meio ambiente.

Este caderno contém informações importantes sobre a utilização das plantas medicinais. Orientações sobre a hora e os cuidados na colheita, secagem das partes colhidas, qualidade das plantas, local de preparo, embalagens e os fitopreparados.

Esse caderno contém informações sobre a pesquisa etnobotânica realizada no município de Senador Firmino. Este trabalho teve início em 2006 quando tínhamos a intenção de realizar trabalho sobre etnobotânica de plantas medicinais na região da Zona da Mata de Minas Gerais.

A primeira viagem que fizemos com o intuito de escolher o local de estudo foi à região de Senador Firmino e foi de pronto essa a região escolhida.

O município de Senador Firmino, localizado na Zona da Mata de Minas Gerais, possui população de aproximadamente 7.000 habitantes. Na época das chuvas, durante muitos anos, o acesso à cidade e à área rural do município, foi dificultado pela condição das estradas. Em muitos locais, a população ficava praticamente isolada.

A principal via de acesso à cidade de Senador Firmino foi recentemente asfaltada, facilitando a comunicação com outras cidades maiores, o que pode provocar alterações no modo de vida da comunidade e conseqüentemente no uso das plantas medicinais.

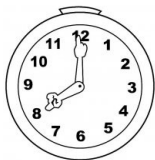
Durante o trabalho de campo contamos com o auxílio da prefeitura de Senador Firmino que nos ofereceu apoio logístico e na identificação dos primeiros informantes-chave desse trabalho, ou seja, as pessoas que conhecem e utilizam plantas medicinais no município. A primeira entrevistada e participante da pesquisa foi uma senhora moradora da Sombra do Xopotó. Ela nos recebeu com tanta atenção, seu conhecimento era tão vasto e empregado diariamente, que nosso entusiasmo na realização deste trabalho aumentou ainda mais. E assim seguiram-se diversas entrevistas com mais 19 pessoas igualmente animadas, que foram

identificadas pelo método bola de neve, que consiste em que a pessoa entrevistada identifique outros conhecedores de plantas medicinais no município.

Na metodologia foi priorizada a qualidade do depoimento pelo “saber ouvir”, ou seja, dar abertura à compreensão do sentido do que foi observado pelos participantes da pesquisa.

Assim foram registradas 130 espécies de plantas utilizadas como medicinais no município de Senador Firmino, pertencentes a 58 famílias botânicas, suas formas de preparo e utilização, que serão apresentadas aqui juntamente com as restrições de uso indicadas pelos participantes da pesquisa.

O estudo Etnobotânico e Etnofarmacológico dessa comunidade é útil como instrumento na conservação das espécies medicinais e do saber local.



## 2 – HORA DE COLHER ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS



### Manhã

<b>A PLANTA:</b>	<b>A PARTE USADA:</b>
Camomila	Flores
Capim-cidreira	Folhas
Carqueja	Planta inteira
Confrei	Folhas
Erva-cidreira	Ramos
Funcho	Ramos com frutos
Hortelã	Ramos
Alfavaca	Ramos
Marcela	Flores
Mentrasto	Planta inteira

### Tarde

<b>A PLANTA</b>	<b>A PARTE USADA</b>
Bardana	Folhas e raízes
Calêndula	Flores
Guaco	Folhas e Flores
Tansagem	Folhas



### 3 – CUIDADOS AO COLHER PARTES DAS PLANTAS



COLHEITA DA CASCA – Cortar o galho escolhido e descascar.

ÁRVORE MUITO GRANDE – Tirar aquela lasca suficiente e na forma de tirinha (não circundar a planta toda).

COLHEITA DA RAIZ – Não tirar a planta toda. Você deve cavar de lado, cortar pedaços da raiz suficientes, e não prejudicar o desenvolvimento da planta. Cobrir novamente com terra. A raiz continuará a crescer. Você agradece a planta. A planta agradece a você.

*ATENÇÃO – A passagem da seiva que alimenta a planta deve ser mantida, a seiva é o sangue e a vida da sua planta.*

OBSERVAÇÃO – Quando colhemos os galhos alternando os lados da árvore a planta continuará crescendo e continuará produtiva por maior tempo. Não devemos colher as folhas atacadas por insetos. Se precisamos apenas das folhas há motivo de colher a planta inteira? Vamos escolher as folhas menos novas deixando as folhas mais jovens na planta.



## 4 – SECAGEM DAS PARTES COLHIDAS

O objetivo da secagem é reduzir as reações de decomposição do tecido vegetal. Havendo umidade a decomposição aumenta. Após a colheita/coleta, sendo necessário, lavar e tirar o excesso de água com toques de pano seco sem afetar a planta. Em seguida deixe a planta no local de secagem.

Raízes e cascas podem ficar ao sol pela manhã, mas, sempre longe da poeira e do excesso de calor. Em regiões com baixa umidade do ar (como norte de Minas Gerais) é mais fácil secar. O ar seco faz a água sair das folhas rapidamente. O desumidificador (elétrico) de ar é muito útil nesse processo de secagem. Fazer as contas, ver os recursos e a demanda de plantas secas. Talvez o desumidificador em sala fechada seja sua solução.

Quando termina a secagem? Você vai ficar sabendo ao pegar alguma amostra, apertar, e perceber se está quebrando ou estalando. Então está desidratada. Se foi tudo bem feito a planta está seca, está cheirosa, tem ainda aquele verde!!!

A etapa seguinte é a embalagem. Rotular com nome da planta, data, local de coleta, quem coletou.

Nem todas as plantas estão disponíveis o ano todo. Exemplos: carqueja, quebra-pedra e picão. Então devemos colher e secar. Assim, teremos as plantas durante os meses que não são encontradas vegetando. A secagem e armazenagem de modo correto mantêm as substâncias terapêuticas da planta por 10 a 12 meses.

Secar é questão de disponibilidade! Vamos decidir: usar a planta verde ou seca. Quase todas as plantas podem ser desidratadas (secadas) e armazenadas.

As folhas do boldo não são fáceis de serem secadas mas isso não é problema pois estão disponíveis durante o ano todo. A babosa é quase impossível de ter suas folhas secas por serem suculentas e bastante encorpadas.

Escolher o local mais arejado que você tiver disponível e limpar bem. Se não for sombreado você deve sombrear sem abafar. Espalhar as plantas em camada rala que facilitará a circulação do ar evitando que haja mofo. Movimentar as plantas pelo menos duas vezes por dia. Outra maneira é espalhar as plantas em peneiras ou caixas de papelão limpas e com muitos furinhos. Também dá certo pendurar amarrados de plantas no varal ou pendurar sacos de pano ou de papel furados. Vai depender da quantidade de cada espécie.



## 5 – QUALIDADE DAS SUAS PLANTAS

- – Sujeira não rima nem combina com qualidade, nem com a higiene necessária. Se é questão de ser medicinal não pode nem de longe ser adocedora. Sujeira adocece.
  
- – Se você cultiva algumas de suas plantas vai usar água de boa procedência, vai cuidar ecologicamente. Nem pensar em agrotóxico. Agrotóxico não é “remédio das plantas” como os vendedores falam. Agrotóxico é veneno! Sim. É veneno dos bravos, daqueles que adoecem profundamente.
  
- – Se você vai coletar fique atento. Abeiradas de estrada e de ruas são indesejáveis. Passa carro, levanta poeira, há outras poluições: de animais domésticos e de esgotos que também atraem moscas. Nas suas patinhas as moscas carregam sujeirinhas nada interessantes às plantas ou às pessoas.

## 6 – LOCAL DE PREPARAR

A higiene do local começa com a higiene da própria pessoa. Lavar as mãos e os braços com sabão. Cortar unhas, cobrir cabelo com touca ou com pano. Tudo bem limpo. Usar máscara sobre a boca ou sobre o nariz. Bom mesmo é tomar banho antes de tudo e vestir roupa lavada.



Na desinfecção do local usar álcool 70% (é o álcool com 30% de água). Passar álcool sobre a pia, bancada, mesa. Antes de passar o álcool lavar estes locais com sabão, esfregando com bucha.

Facas, colheres, copos e as vasilhas devem ser exclusivos da sua farmacinha. Se não é possível exclusividade sempre lavar bem (principalmente desengordurando). Se você vai trabalhar na sua própria cozinha limpar até ficar sem cheiro de cozinha. Você deve sentir cheiro de laboratório medicinal (cheiro de álcool, aromas de plantas).

## 7 – EMBALAGEM DOS FITOPREPARADOS DA MATÉRIA PRIMA (SUAS PLANTAS).

Embalar significa isolar as plantas do ambiente que tem insetos, umidade, poeira e poluição diversas. Na embalagem as plantas vão ficar protegidas e assim vão ficar conservadas guardando suas substâncias ativas terapêuticas até o momento de serem usadas.

A embalagem tradicional mais usada nos fitopreparados (remédios caseiros de plantas) é o vidro. Os frascos de vidro preferencialmente devem ser escuros (é o vidro denominado âmbar). Observe as tampas, algumas enferrujam facilmente e isso não é bom.

Guardar plantas secas diretamente em sacolas de plástico (polietileno) não é recomendável. Antes devem ser embaladas em saco de papel que depois é colocado no saco de plástico.

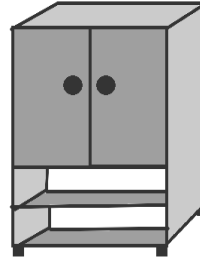
A planta cortada em pedaços (picada) é mais fácil de ser embalada. Se você vai triturar as plantas faça isso somente próximo do momento de usar. Toda embalagem tem que ser rotulada (nome da planta, data, quem embalou).

Limpar os vidros antes de embalar seu xarope e outros fitopreparados. Lavar com sabão e ferver os vidros por cinco minutos, então secar e usar!

Sempre antes de usar os vidros fazer a desinfecção com álcool e preparar o rótulo com nome da planta, data, e local de coleta/colheita.

## 8 – LOCAL DE GUARDAR

Depois que você embalar então vai guardar as plantas e seus fitopreparados devidamente identificados pelo rótulo. Há várias opções de guardar que dependem do volume de trabalho. Pode ser o armário exclusivo (somente com suas plantas e fitopreparados). Pode ser a salinha própria com prateleiras. O local deve ser mantido limpo sombreado sem influência de odores, sem luz direta, sem radiação (de celular, computador, televisão).



## 9 – ROTULAGEM



Você tem nome, data e local de nascimento, com isso você poderá prestar serviços praticar seu relacionamento com a sociedade. As plantas também!! Que tal confundir você com outra pessoa? A razão da existência fica perdida. Você tem suas aptidões. As plantas também.

A rotulagem é o processo de identificar a planta. Se temos certeza, se aprendemos sobre o uso de cada planta então devemos usar dessa planta. Fazer confusão com plantas pode causar vários prejuízos: a pessoa não usa o que precisa, perde tempo, gasta planta atoa, e continua sofrendo porque é desorganizada.

Se você acha que olhando pelo vidro vai saber qual é a planta, engano, plantas secas ficam muito parecidas!! Vai identificar pelo cheiro? Engano! A planta e seu olfato não estão do mesmo jeito sempre.

Então, rotule suas embalagens!

## 10 – ORIENTAÇÕES



Você que está iniciando sua atividade com plantas medicinais saiba que é privilégio lidar com essa fonte de energia que restaura a saúde, alivia o sofrimento, refaz o funcionamento do corpo e permite você realizar suas profundas aspirações pelo seu semelhante.

Se você ainda não tem muita familiaridade com as plantinhas deve pensar em organizar sua pequena coleção de plantas secas. É o seu mostruário!!

A coleção de plantas é colocada em pastas com identificações (nome comum e nome científico) e com a caracterização dos usos mais importantes. O mostruário dos seus fitopreparados também é muito útil. O mostruário é outro modo de você ter suas plantinhas secas que vão ajudar na identificação correta pois estando dentro de vidros na prateleira você logo vê e faz as comparações. Com o tempo o mostruário vai ajudar as pessoas que vão lhe visitar e que conhecem pouco sobre as espécies de plantas.



Como preparar as plantas destinadas ao herbário? É simples e divertido. Da erva pequena coletar a planta inteira. Da erva grande coletar apenas um ramo contendo folhas e flores. Do arbusto ou da árvore coletar a ponta do ramo, com folhas e flores. Secar entre pedaços de papel (pode ser jornal por fora e papel por dentro, se a erva está muito úmida). Deixar algum objeto plano e pesado por cima (livro por exemplo). O ramo seco é fixado em cartolina branca com fita colante ou costura a mão ou cola PVC. Na cartolina escrever as identificações (nome, data, nome científico, local de coleta). Essa cartolina dentro de saco plástico transparente vai conservar maior tempo. Organizar as pastas de plantas é boa ideia. Pode organizar: pasta por família botânica ou pasta por tratamento, pasta do estômago, pasta do pulmão, etc.

## 11 – ORIENTAÇÃO FINAL

Sempre que você iniciar seus trabalhos tenha antes o momento de reverenciar. Peça licença à planta antes de retirar folhas, raízes e cascas. Faça sua oração antes de começar a fazer o fitopreparado (chá, sabonete, xarope, extrato, tintura, pomada). Mantenha sua serenidade pensando apenas no bem que você está praticando. Dê graças por este momento e ofereça seu trabalho ao Criador, à Humanidade. Irradiar amor e ter respeito pelos males de quem pede sua ajuda. Você está doando e recebendo as vibrações mais positivas e saudáveis. Fique firme na sua fé de colaborar com a obra de Deus.

## 12 – FITOPREPARADOS



O nome fitopreparado é o melhor nome e o mais geral.

Esse nome está substituindo os nomes “remédio caseiro” ou “remédio popular”. O nome fitoterápico foi apossado pela indústria farmacêutica. Outro nome apossado: cura. É perigoso você falar que curou alguém. Pelo código penal curar é direito do(a) médico(a). Você pode ser preso(a) sem julgamento. Não fale curar, fale equilibrar, ou harmonizar, use palavras adequadas não fale receita/receitar, fale indicação/indicar. Não fale consulta, fale atendimento. Não fale consultório, fale sala. Não envolva com a justiça, envolva com a natureza.

### 12.1 – XAROPE (LAMBEDOR)

É feito por fervura, com vapor ou com o calor do forno alto. O mais usado é ferver as plantas em fogo baixo. A quantidade de plantas varia. No xarope de “plantas fortes de aroma” ou “fortes de substância” usar menos quantidade. O



xarope de criança pequena deve ser menos forte que xarope de adulto. Após ferver por 20 a 30 minutos, coar em pano limpo e adicionar melado ou rapadura ralada (raspada) ou açúcar mascavo. Deixar no fogo baixo até fazer a calda. Es-

friar completamente e colocar um pouco de mel de abelha. Embalar em vidros limpos. Algumas gotas de cachaça ou gotas de própolis (preferível) ajudará a conservar um pouco mais.

O xarope pode ser feito apenas com mel de abelha. Com a planta fazer o chá forte (ou tintura), esfriar completamente. Coar e misturar partes iguais: mel e chá forte.

Não tomar o xarope se aparecer: formações brancas, sinal de coalho ou cheiro azedo.

Guardar o xarope embalado e rotulado em local fresco ou mesmo em geladeira.

## 12.2 – TINTURA



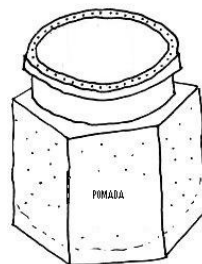
Em vidro limpo e que fica bem fechado colocar a planta seca e triturada (cascas e raízes) ou picada (folhas e ramos finos). Acrescentar álcool de cereais a 70%, deixar 5 dias (agitar diariamente).

Após esse tempo, coar o líquido (deixar a planta no fundo do vidro) em filtro de papel ou em pano limpo. Guardar o líquido filtrado em outro vidro. Colocar sobre a planta que ficou no primeiro vidro a mesma quantidade anterior de álcool 70% e deixar 5 dias (agitar diariamente). Filtrar e juntar com o primeiro líquido filtrado do outro vidro. Se guardar em local fresco terá validade por um ano, pelo menos. Você esqueceu de rotular?

## 12.3 – POMADA (UNGUENTO)

A base da pomada é alguma substância gordurosa (lanolina, vaselina, gordura hidrogenada, gordura animal).

A substância gordurosa pode ser substituída pela mistura de 120 mL de óleo vegetal com 2 colheres pequenas de cera de abelha que dará a consistência.



A pomada é feita com plantas verdes picadas ou com tinturas.

Em fogo baixo e na frigideira as ervas são tostadas até perder a cor original. Usar colher de pau ao mexer. Quando ficarem crocantes retirar do fogo e colocar a cera de abelhas. Mexer até dissolver a cera. Coar, mexer até ter consistência de pasta, esfriar, embalar, rotular.

No outro método adicionar a tintura à substância gordurosa aquecida junto com a cera de abelha, mexer até o ponto de consistência e esfriar.

As pomadas feitas com gordura animal têm menor validade. Devem ser guardadas em geladeira, após rotuladas.

## 12.4 – CATAPLASMA



A base do cataplasma é a farinha e a papa. É feita a papa da farinha com chá forte, com tintura, com pomadas ou com outras fontes.

Fazer o chá por cozimento (decocto) e enquanto quente adicionar a farinha aos poucos e mexendo continuamente (senão empelota) até obter a papa. Colocar a papa sobre o pano limpo. Cobrir em seguida com outro pano. Enquanto está quente ou morna é colocada sobre o local (tumor, pele inflamada, furúnculo).

Há outro método. Fazer a papa. Após retirar a papa do fogo (enquanto morna) adicionar as tinturas ou chá forte ou pomadas, misturando. Então colocar sobre a pele afetada.

## 12.5 – VINHO MEDICINAL



A planta é deixada dentro do vinho (tinto ou branco) até amolecer ou até ceder todo seu conteúdo. O vinho ficará impregnado com os compostos ativos da planta (esse é o processo de maceração). Geralmente são necessários alguns dias até ficar pronto. Filtrar e conservar em local fresco. Rotular devidamente.

## 12.6 – AZEITE MEDICINAL

É feita a mistura da tintura com o azeite na proporção 1:9 (uma parte da tintura por nove partes de azeite). Pode ser feito com o sumo da planta direto no azeite.



O preparado de azeite medicinal não vai ao fogo. Assim evita que o azeite perca suas propriedades funcionais. Embalar e rotular.

## 12.7 – COMPRESSA



A base é o pano limpo sobre o qual é derramado o chá forte, a tintura diluída ou outro preparado líquido. O pano embebido é colocado sobre o ferimento ou sobre o órgão com inflamação, ou outro tipo. A compressa pode ser aplicada fria ou quente. Pode usar o pedaço grande de algodão no lugar do pano. Pode ser usado o sumo da planta embebido direto no pano ou no algodão.

## 12.8 – FITOPREPARADO DE INALAÇÃO

Colocar as plantas aromáticas dentro da vasilha. Adicionar sobre as plantas a água fervendo. Aspirar com calma o vapor, direto pelo nariz, com cuidado (evite queimaduras). Pode aspirar calmamente por meio do pequeno funil de papel.



## 12.9 – CHÁ POR INFUSÃO (INFUSO)

Esse chá tem o nome de infuso.

Colocar a planta na vasilha. Em outra vasilha ferver a água e derramar a água fervente sobre a planta e tampar. Deixar 5 a 10 minutos, coar e tomar calmamente. Esse tipo de chá é feito com folhas, flores, ramos pequenos e macios.



## 12.10 – CHÁ POR DECOCCÃO (DECOCTO)



Esse chá tem o nome de decocto.

Esse tipo de chá é feito com sementes, cascas ou raízes. Por serem duras não liberam seus conteúdos com muita facilidade.

A planta ou parte da planta é colocada na água fria. A vasilha é levada ao fogo. Aquecer até ferver. Deixar em fervura (pelo menos 10 minutos). Quando as sementes, cascas, raízes são mais fibrosas ou consistentes (duras) deixar mais tempo (20 minutos). Após a cocção (cozimento) deixar 10 a 15 minutos em repouso e coar imediatamente. Está pronto, tomar.

## 12.11 – FITOPREPARADO DE GARGAREJO



Fazer a infusão de folhas ou fazer a decoção de cascas. Deixar a vasilha com tampa por 10 minutos, coar e em seguida fazer calmamente o gargarejo (ou bochecho). O infuso ou decocto deve estar apenas morno.

## 12.12 – CHÁ POR MACERAÇÃO



Esse chá tem o nome de chá macerado.

Maceração é amolecer a planta na água. A parte da planta fica na água fria (de molho). Assim, a água vai tirar lentamente os conteúdos solúveis e principalmente os aromáticos porque amolece a planta.

Esse tipo de chá é feito se o aquecimento vai causar perdas e diminuir o efeito terapêutico dos conteúdos medicinais. Quanto mais consistente a parte da planta maior o tempo que deve ficar na água (de molho).

As partes macias como folha e ramos podem ser picadas ou amassadas e ficam 10 a 12 horas em maceração. Raízes, cascas, sementes e caule (de maior consistência) ficam 20 a 24 horas.

Passado o tempo adequado, coar e está pronto o “chá macerado”.



## 12.13 – EMPLASTRO

Esse fitopreparado é a pasta feita de planta. A pasta colocada em contato com a pele é amolecida pelo calor do corpo e então adere ao local. Pedacos de pano são aplicados cobrindo a pasta assegurando maior tempo de permanência terapêutica.



Socar a planta fresca e transformar em pasta que imediatamente é colocada sobre o local afetado. Em seguida pedacos de tecidos de algodão são colocados em cima da pasta.

## 12.14 – PÓ



Secar a planta e quando estiver no ponto fazer a trituração. As raízes e cascas após secagem devem ser raladas ou moídas. Passar em peneira ou passar através de pano fino. Escolher o vidro que fecha bem (vedar bem). O pó obtido é guardado imediatamente no vidro. Fazer boa vedação. Rotular.

## 12.15 – ÓLEO MEDICINAL

O óleo medicinal é feito a quente e com a planta. O azeite medicinal é feito a frio e com a tintura. O óleo medicinal vai ao fogo diretamente com a planta no óleo.



Cortar a planta em pedaços pequenos (exemplo alho, gengibre, pimenta). Aquecer o óleo (de coco, de soja, de milho) acrescentar a planta, deixar no fogo baixinho (somente em aquecimento) por 5 a 10 minutos. Deixar esfriar e aplicar na pele.

## 12.16 – GARRAFADA



É feita com vinho ou cachaça. São colocadas várias plantas. O processo é a maceração (veja chá por maceração) em vinho ou cachaça. As plantas devem ser escolhidas pelos usos comuns ou por serem complementares. As plantas da garrafada devem ser compatíveis. A experiência na mistura das plantas e no uso da garrafada conta muito. A garrafada é tradicional em várias regiões do Brasil. Muitos terapeutas alertam sobre a falta de critério e de cuidado nas misturas das plantas. Antes da embalagem faça o rótulo, escreva o nome de todas as plantas usadas.

### **Antes de tomar garrafadas, pense nisso:**

“Eu preciso mesmo é saber o que realmente causa meus males”.

“Garrafada não vai ser meu anestésico, nem meu tapaburaco.”

“Tomei garrafada, agora é a garrafada que cuida de mim.” Será que é assim sua vida??

“Vou comer e beber de tudo. A garrafada é minha guarda-costa, é minha protetora.” É assim que você cuida dos seus males??.

## **12.17 – MACERADO**

É o suco da planta, engrossado.

É feito com plantas de folhas suculentas e partes que formam o suco engrossado da planta. Nesse tipo de fitopreparado não é formada pasta nem é usado panos. O suco engrossado é aplicado direto na pele. É fazer e usar logo em seguida.



## 12.18 – SUMO



É o suco da planta.

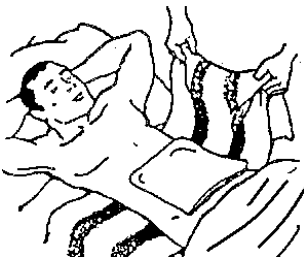
É extraído por diversos modos: socar, espremer, bater no liquidificador. Quando a planta tem pouco líquido (suco) acrescentar água. Pode deixar macerando (de molho) por 30-60 minutos. Coar o suco e usar em seguida (não guardar).

Faça o sumo de plantas que você conhece e tenha certeza da identidade.

## 12.19 – SUPOSITÓRIO

Cortar o pequeno pedaço da planta, arredondar ou cilindrar, deixar na geladeira e somente então pode ser usado. Após o uso, descartar (jogar fora). Ter bastante higiene neste procedimento. Lavar as mãos com sabão, passar álcool, lavar a parte cortada da planta, deixar na geladeira em alguma vasilhinha, tampar.

## 12.20 – USO DIRETO



Há situações que a planta, principalmente folhas, são o próprio remédio, o próprio fitopreparado. São aplicadas diretamente sobre a pele nos locais que necessitam o tratamento. Pode ser colocado o

pano limpo sobre as folhas que estão em contato direto com a pele. O objetivo do pano é manter a folha no local de tratamento.

## 13 – RESPONSABILIDADES NA FITOTERAPIA

A prática da fitoterapia atravessou milhares de anos. Permaneceu entre as pessoas pela eficácia e segurança. Foram muitos anos de uso, foram muitas vidas curadas. O conhecimento tradicional é passado geração a geração. A continuidade do uso depende de cada pessoa. Não cometa erros na utilização. Não seja você alguém que por descuido no uso cause desconfiança. Praticar a fitoterapia com segurança é sua obrigação e responsabilidade.

Os novos usuários querem ouvir de você boas notícias. Tome cuidados e assim você será mais um divulgador positivo e saudável. Se você descuidou e os resultados esperados não aconteceram conceda outra chance à fitoterapia e a você.

Paciência faz parte da responsabilidade e do bom exemplo que educa. A fitoterapia em vários casos vai mais lenta. Os desequilíbrios que foram se apossando de nós lentamente são corrigidos com a fitoterapia suave, progressiva, paciente e segura. Não compare remédio de farmácia com remédio da natureza. A farmácia segue a lei do lucro, a fitoterapia segue as leis da natureza. A vida é o mistério a ser vivido e aprendido. Não apresse o rio nem a cachoeira!

## 14 – RESPONSABILIDADES DE QUEM UTILIZA AS PREPARAÇÕES TRADICIONAIS DA FITOTERAPIA

1 – Se houve a decisão pensada (por você) ou orientada (por outra pessoa) quanto a libertar do remédio de farmácia pela planta medicinal, não faça isso repentinamente, faça gradativamente. Observe com atenção as respostas do seu organismo. Se o remédio que você quer livrar da dependência é do tipo “tarja preta” ou “controlado” ou “psicotrópico”, não utilize os fitopreparados vinho medicinal ou garrafada por causa do álcool provocar sinergismo negativo. Quanto maior o tempo que tomou o remédio de farmácia, maior a dependência e maior é o tempo de sair gradativamente.

2 – Elabore os fitopreparados apenas com plantas conhecidas, consagradas ou validadas. Identifique com segurança as plantas ou tenha ajuda de quem conhece. Evite as novidades milagreiras. Somente após você conviver algum tempo é que terá suas próprias convicções. Não queira aparecer. Deus criou as plantas, não Lhe roube a cena, não invente. Se você é do tipo de pessoa que aprecia descobrir pense na responsabilidade primeiro, depois, observe muito e adote os critérios de causa-efeito, repetibilidade, fidelidade das falas e efetividade. Intuição existe, mas, compulsão egoica também existe. Seja racional e humilde.

3 – Se você vai coletar plantas e tem pouca experiência saiba primeiro quais plantas são tóxicas. E principalmente quais as tóxicas que se parecem com as plantas que

você saiu a coletar.

4 – Mulheres que amamentam (nutrizes) ou que ainda estão na gravidez, cuidado, tenham absoluta certeza do melhor tipo de fitopreparado, da identidade da planta escolhida, do tempo de tratamento, e, da compatibilidade dos remédios.

5 – Fitoterapia nas crianças em aleitamento (mamando) materno ou com menos de seis meses. Cuidado! Escolha a planta efetiva, e no preparo use pouco da planta. É melhor diluir e repetir do que concentrar e errar. Sobrevivência rima com prudência.

6 - Conhecer qual parte da planta é mais efetiva vai lhe economizar muito e vai ajudar a natureza (no caso de coleta extrativista). Fique atento(a) nisso!

7 – Antes de sair a coletar leia sobre “Cuidados ao colher” e “Qualidade das plantas”. Está escrito nesse seu caderno. Plantas são verdes, pessoas fitoterapeutas são maduras. Colete: folha verde e adulta, flor antes da total abertura, fruto e semente maduros (como a pessoa), casca e raiz de plantas adultas. Tudo tem seu tempo. Planta sadia não é planta poluída. Planta catada na margem de córregos coletivos (despejos) ou estradas que passam carros, cuidado! Colete pela manhã.

8 – No preparo: muita higiene, convicção de ter escolhido o tipo de fitopreparado mais conveniente, vasilha correta (inox, esmaltada, vidro ou barro), preferência por não adoçar (ou usar açúcar mascavo e rapadura pois mel aquecido perde valores), pensar na quantidade e no consumo

(chá é tomado no mesmo dia), considerar o tempo que usa a mesma planta, saber a quantidade de planta que vai no preparado (não exagere, melhor é repetir as doses menores se você não tem experiência, nem certeza).

9 – Conheça as plantas medicinais com propriedades semelhantes porque você deve trocar de planta. Use no máximo por 14 dias. Se o uso for intensivo troque a cada 7 dias. As plantas variam seus constituintes e concentrar o uso em única planta não é recomendável. Se o quadro é crônico e o tratamento é demorado, além de trocar a planta, adote outras terapias que complementam. Você merece o melhor! E por isso mesmo não tome chá amargo além de 7 dias (acredite: tem pessoas que passam a gostar e preferir chá amargo, mas gosto não combina com necessidade).

10 – O tempo de uso dos fitopreparados vai depender do quadro de desequilíbrio e do estado do organismo. Em quadros crônicos, apenas com fitoterapia, vai demorar. Pense logo no início em somar outros procedimentos.

a) Alimentação: além de adequada e não intoxicante deve ter os alimentos funcionais que estimulam funções dos órgãos.

b) Plantas medicinais que podem ser ingeridas em saladas ou participarem dos sucos de frutas.

c) Homeopatia ou florais e outras práticas alternativas que são integradas à fitoterapia.

d) Psicoterapia: “mente saudável em corpo sadio”, esta frase revela tudo o que deve ser feito por você mentalmente.



## 15 – PLANTAS MEDICINAIS NO MUNICÍPIO DE SENADOR FIRMINO/MG

O município de Senador Firmino localiza-se na Zona da Mata de Minas Gerais. Está situado a 35 km de Ubá, 48 km de Viçosa e a 265 km de Belo Horizonte. Limita-se com os municípios de Presidente Bernardes, Paula Cândido, Dolores do Turvo, Ubá, Divinésia e Brás Pires.

A lista de plantas, indicações terapêuticas, formas de preparo e restrições de uso que veremos abaixo é fruto de pesquisa realizada com moradores do município que utilizam plantas medicinais nos cuidados básicos de saúde.

Essas pessoas em sua maioria mulheres, dizem ter aprendido a utilizar as plantas com suas mães e avós e alguns complementam esse conhecimento com cursos e com a leitura de livros.

Contaram também que se preocupam porque os jovens não têm mais interesse em conhecer o tratamento com plantas medicinais e elas não têm a quem ensinar, conhecimento que consideram muito valioso.

**16 – Quadro 1 – Descrição das formas de preparo utilizadas no município de Senador Firmino/MG.**

<b>Forma de preparo</b>	<b>Descrição</b>
Infusão	Ferver a água, derramar sobre a planta. O recipiente permanece tampado por tempo variável, entre 5 e 20 minutos. Coar o infuso e ingerir no mesmo dia da preparação.
Decocção	Colocar a parte da planta em água fervente. Cobrir, deixar ferver em fogo baixo por 10 a 20 minutos. Coar. O decocto deve ser utilizado no mesmo dia do preparo.
Xarope	Fazer inicialmente a calda com açúcar, rapadura ou mel e água. A mistura é levada ao fogo e então são adicionadas as plantas preferencialmente frescas e picadas. Colocar em fogo baixo, mexer por 3 a 5 minutos. O xarope é coado e guardado em frascos de vidro.
Aplicação local	É a aplicação da planta rasgada ou esmagada diretamente no local a ser tratado.
Banho	Fazer a infusão ou decocção mais concentrada. Coar. Jogar sobre o corpo ou, misturar na água do banho de imersão ou na água do banho de assento.

<b>Forma de preparo</b>	<b>Descrição</b>
Tintura	Deixar macerar a planta fresca picada, em álcool a 80 ou 90%, por 8 a 19 dias, em local protegido da luz solar. Espremer e filtrar o composto obtido. Conserver sempre ao abrigo da luz em frasco tampado. Usar na forma de gotas dissolvidas em água, em uso interno, ou em pomadas.
Pomada	A pomada pode ser preparada com o sumo, tintura ou chá mais concentrado misturado com banha animal, gordura de coco ou vaselina líquida. Pode-se ainda aquecer as ervas na gordura depois coar e guardar em frascos tampados.
Alimentação	Usada na alimentação em forma de sucos, saladas e temperos.
Pó	A planta é seca o suficiente de forma a permitir a trituração até ser transformada em pó.
Sumo	A planta fresca é triturada num pilão ou em liquidificador. O pilão é mais usado nas partes pouco suculentas. Quando a planta possuir pequena quantidade de líquido, acrescentar um pouco de água e triturar novamente até obter o líquido.

<b>Forma de preparo</b>	<b>Descrição</b>
Supositório	Cortar pequeno pedaço da planta, arredondar, colocar na geladeira até endurecer.
Inalação	Na inalação é utilizada a combinação de vapor de água com substâncias voláteis das plantas aromáticas. Direcionar o vapor com pano apoiado na cabeça.

**17 – Quadro 2 – Indicações terapêuticas utilizadas no município de Senador Firmino/MG.**

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Chapéu-de-couro	<i>Echinodorus grandiflorus Mitch.</i>	Infecção, diurético, rins, fígado	Infusão da folha
Crista-de-galo	<i>Celosia argentea L.</i>	Dores e tônico do coração	Infusão da flor ou folha
Terramicina	<i>Alternanthera brasiliiana (L.) O. Kuntze</i>	Dor de garganta	Infusão da folha
Aroeira-roxa	<i>Schinus molle L.</i>	Ovário, feridas	Infusão da casca ou folha
Graviola	<i>Annona muricata L.</i>	Diabetes	Infusão da folha
Espicha-couro	<i>Xylopia aromatica (Lam.) Mart.</i>	Dor nas costas	Banhos. Usar a folha
Sapatinho-de-judeu	<i>Aristolochia cymbifera Mart. &amp; Zucc.</i>	Testículos, ovários	Banho. Usar partes aéreas da planta
Cipó-cravo	<i>Tynanthus elegans Miers.</i>	Afrodisíaco, estimulante e fortificante	Tintura e infusão das partes aéreas

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Caroba	<i>Jacaranda caroba (Vell.) A. DC.</i>	Doenças do sexo	Banho e infusão da folha
Urucum	<i>Bixa orellana L.</i>	Diabetes	Decocção da semente
Sumaúma	<i>Pseudobombax marginatum (A. St. Hil.) A. Robyns</i>	Limpeza do sangue, calmante dos nervos e insônia	Decocção da casca
Confrei	<i>Symphytum officinale L.</i>	Rins, estômago	Aplicação local da folha
Borragem	<i>Borago officinalis L.</i>	Machucados	Salada, infusão e xarope da flor
Marmelinho	<i>Tournefortia paniculata Cham.</i>	Tudo, gripe e tônico para o coração	Infusão da folha
Pau d' alho	<i>Crataeva tapia L.</i>	Pulmão e anemia	Alimentar da semente
Sabugueiro	<i>Sambucus australis Cham. &amp; Schltdl.</i>	Resfriado, diabetes	Infusão da folha
Mamão	<i>Carica papaya L.</i>	Intestino	Infusão e xarope de toda planta

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Embaúba	<i>Cecropia sp.</i>	Rins, tosse, tônico do coração.	Infusão da folha
Espinheira-santa	<i>Maytenus aquifolium Mart.</i>	Estômago	Infusão da folha
Guaco	<i>Mikania glomerata Spreng.</i>	Calmante, tosse, reumatismo	Infusão e xarope de toda planta
Picão	<i>Bidens pilosa L.</i>	Icterícia, fígado e estômago	Banho, infusão, xarope de toda planta
Novalgina	<i>Achillea millefolium L.</i>	Dor, febre, dor de cabeça	Infusão da folha
Boldo de arvore	<i>Vernonia condensata Baker</i>	Fígado e estômago	Infusão da folha
Arnica	<i>Solidago chilensis Meyen</i>	Dor no corpo	Infusão e banho da folha e flor
Artemijo	<i>Artemisia annua L.</i>	Dor na boca do estômago dor no corpo/resfriado	Infusão da folha
Dente-de-leão	<i>Taraxacum officinale Weber</i>	Depurativo, gases, abrir o apetite	Infusão/suco e salada das partes aéreas

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Guiné	<i>Trixis divaricata</i> (Kunth) Spreng.	Mau-olhado, tristeza, olhos	Banho. Usar partes aéreas da planta
Marcela	<i>Achyrocline satureoides</i> (Lam.) DC	Dor de barriga	Decocção da flor e folha
Carqueja	<i>Baccharis trimera</i> (Less.) DC.	Depurativo/ machucados	Infusão e banho da folha
Bardana	<i>Arctium minus</i> (Hill) Bernh.	Caspa e pele	Infusão da folha
Catinga-de-mulata	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	Vermes	Supositório flor e folha
Cravo-de-defunto	<i>Tagetes minuta</i> L.	Problemas menstruais e vermes	Xarope da folha e flor
Quitoco	<i>Pluchea sagittalis</i> (Lam.) Cabrera	Depurativo reumatismo	Infusão da folha e talo
Losna	<i>Artemisia absinthium</i> L.	Dor de cabeça	Infusão da folha
Cânfora	<i>Artemisia camphorata</i> Vill.	Inflamação e abafamento	Infusão da folha



Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Mal-me-quer	<i>Calendula officinalis L.</i>	Feridas	Pomada e infusão da flor
Almeirão	<i>Cichorium intybus L.</i>	Cólicas de bebê	Decocção da raiz
Assa-peixe	<i>Asteraceae</i>	Bronquite	Decocção das partes aéreas
Alcachofra	<i>Asteraceae</i>	Fígado e digestão	Decocção das partes aéreas
Margarida	<i>Asteraceae</i>	Calmante	Infusão da folha e flor
Bálsamo	<i>Cotyledon orbiculata L.</i>	Protetor do estômago/ úlcera	Salada da folha
Fortuna	<i>Bryophyllum pinnatum Kurz.</i>	Bronquite	Xarope da folha
Saião	<i>Kalanchoe brasiliensis Camb.</i>	Bronquite	Xarope da folha
Mastruço	<i>Coronopus didymus (L.) Sm.</i>	Depurativa e resfriado	Infusão e xarope das partes aéreas
Agrião	<i>Nasturtium officinale R. Br.</i>	Rins, fígado, pulmão e vitamina	Salada, infusão e xarope das partes aéreas

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Buchinha	<i>Luffa operculata (L.) Cogn.</i>	Sinusite	Inalação do fruto
Melão-de-são-caetano	<i>Momordica charantia L.</i>	Gripe	Infusão da folha
Tiririca	<i>Cyperus rotundus L.</i>	Memória	Infusão das partes aéreas
Cavalinha	<i>Equisetum giganteum L.</i>	Equisetaceae	Decocção do caule
Quebra-pedras	<i>Phyllanthus niruri L.</i>	Pedra nos rins	Infusão da planta toda
Adrago/Capixingui	<i>Croton urucurana Baill.</i>	Machucados	Banho da casca
Biloba	<i>Ginkgo biloba L.</i>	Tudo	Infusão das partes aéreas
Pé-de-galinha	<i>Cynodon dactylon (L.) Pers.</i>	Sais minerais	Xarope e infusão da planta toda
Cana-de-açúcar	<i>Saccharum officinarum L.</i>	Coluna/gripe	Infusão e xarope da folha
Erva-cidreira-capim	<i>Cymbopogon citratus (DC) Stapf.</i>	Calmante, resfriado	Infusão da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Cabelo-de-milho	<i>Zea mays L.</i>	Inflamação do canal da bexiga, rins e reumatismo	Infusão, estigmas e estiletes
Falso-boldo	<i>Plectranthus barbatus Andrews</i>	Fígado e gastrite	Infusão e maceração da folha em água fria
Chá-cravo	<i>Ocimum gratissimum L.</i>	Gripe, dores, calmante, estômago	Banho ou infusão da folha e flores. Alimentação (arroz doce com cravo)
Alevante	<i>Mentha sp.</i>	Resfriado	Infusão da folha
Boldinho	<i>Plectranthus neochilus Schlechter</i>	Fígado e estômago	Maceração na água fria e infusão da folha
Poejo	<i>Mentha pulegium L.</i>	Gripe	Infusão da folha
Hortelã-pimenta	<i>Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.</i>	Tosse, dor de garganta, bronquite	Infusão e xarope da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Sálvia	<i>Salvia officinalis L.</i>	Ovário	Infusão da folha
Erva-terrestre	<i>Glechoma hederaceae L.</i>	Gripe	Infusão da casca
Cordão-de-frade	<i>Leonotis nepetifolia (L.) R. Br.</i>	Tosse, gripe, dor de barriga	Infusão e maceração das partes aéreas
Alfazema	<i>Lavandula angustifolia Mill.</i>	Cólica	Infusão da folha/caule
Manjerição	<i>Ocimum basilicum L.</i>	Gases, digestivo	Alimentação. Infusão das partes aéreas
Erva-cidreira rasteira	<i>Melissa officinalis L.</i>	Calmante	Infusão da folha
Hortelã	<i>Mentha sp</i>	Tônico, contra vermes, reumatismo, calmante	Infusão, xarope das partes aéreas. Alimentação
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Aumenta a pressão e abafamento	Infusão das partes aéreas
Manjerona	<i>Origanum vulgare L.</i>	Calmante	Infusão da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Mane-magro Serafim joão	<i>Leonurus sibiricus L.</i>	Cólica	Infusão, maceração da flor em água fria
Anileira	<i>Indigofera suffruticosa Mill.</i>	Dores e reumatismo	Infusão da folha
Barbatimão	<i>Stryphnodendron adstringens (Mart.) Coville</i>	Estômago, infecções do aparelho reprodutivo feminino e da pele	Usar a casca: decocção, banho de assento
Sucupira	<i>Pterodon emarginatus Vogel</i>	Dor reumática	Decocção da casca
Angico vermelho	<i>Anadenanthera macrocarpa (Benth.) Brenan</i>	Machucado	Pomada da casca
Pata-de- vaca	<i>Bauhinia forficata Link</i>	Diurética, prisão de ventre e diabetes	Infusão da folha
Pomada	<i>Aloe arborescens Mill.</i>	Vermes	Infusão da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Salsaparrilha	<i>Smilax aspera Mart.</i>	Ovário e machucados	Infusão da folha
Alho	<i>Allium sativum L.</i>	Todos os problemas do corpo	Usar o bulbo: infusão, decoção, xarope, alimentação
Barbasco	<i>Buddleja brasiliensis Jacq. ex Spreng.</i>	Dor de cabeça	Aplicação local da folha
Erva-de-passarinho	<i>Struthanthus concinnus Mart.</i>	Bronquite, pneumonia	Usar folha e fruto: xarope e banho
Sete-sangrias	<i>Cuphea carthagenensis (Jacq.) J.F. Macbr.</i>	Diurética, hipertensão	Infusão e xarope das partes aéreas
Algodão	<i>Gossypium hirsutum L.</i>	Pós-parto e problemas de pele	Infusão e aplicação local da folha
Tajuba	<i>Maclura tinctoria D. Don ex Steud.</i>	Quebrar os dentes careados	Aplicação local do látex

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Bananeira	<i>Musa sp.</i>	Antibiótico	Infusão da folha
Goiaba	<i>Psidium guajava L.</i>	Diarreia	Infusão dos brotos da folha
Araçá	<i>Psidium catleianum sp.</i>	Diarreia, pulmão, tônico para o coração	Infusão da folha
Eucalipto	<i>Eucalyptus sp.</i>	Rins, bexiga, fígado, estômago	Infusão, inalação e xarope da folha
Erva-tostão	<i>Boerhavia diffusa L.</i>	Rins, bexiga, fígado, estômago	Infusão das partes aéreas
Maracujá	<i>Passiflora sp.</i>	Calmante, dores, insônia, estômago, diabetes	Infusão/pó da folha, casca do fruto
Guiné	<i>Petiveria alliacea L.</i>	Mau-olhado, olhos, dor-de-cabeça.	Banho, infusão da folha e raiz
Jaborandi	<i>Piper aduncum L.</i>	Queda de cabelo	Maceração, Infusão da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Pari-paroba	<i>Pothomorphe umbellata (L.) Miq.</i>	Fígado, estômago, rins, resfriado	Infusão da folha
Tansagem	<i>Plantago sp.</i>	Inflamação, digestivo, desintoxica o organismo	Infusão, maceração, xarope e pomada da planta toda
Vassourinha -de-são-pedro	<i>Polygala paniculata L.</i>	Tudo	Xarope da planta toda
Erva-de-bicho	<i>Polygonum hydropiperoides Michx.</i>	Machucados	Banho e infusão da planta toda
Língua-de-vaca	<i>Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.</i>	Dor na coluna	Infusão da folha
Avenca	<i>Adiantum raddianum C. Presl</i>	Tosse e catarro pulmonar	Infusão das partes aéreas
Romã	<i>Punica granatum L.</i>	Garganta inflamada	Xarope do fruto
Rosa-branca	<i>Rosa sp.</i>	Ovário	Infusão e xarope da flor
Amora do mato	<i>Rubus sp.</i>	Vermes, menopausa e garganta	Infusão da folha



Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Agrimônia	<i>Agrimonia eupatoria L.</i>	Úlcera	Infusão da folha e flores
Poaia	<i>Psychotria ipecacuanha (Brot.) Stokes</i>	Vermes	Xarope da raiz
Cura-tombo	<i>Chiococca alba (L.) Hitchc.</i>	Antiasmática	Decocção da raiz
Arruda	<i>Ruta graveolens L</i>	Inflamação dos olhos	Decocção da folha
Laranja	<i>Citrus sp.</i>	Gripe	Decocção da folha
Limão	<i>Citrus sp.</i>	Gripe	Infusão do fruto
Cinco-folhas	<i>Serjania erecta Radlk.</i>	Depurativo do sangue	Infusão da folha
Guaraná	<i>Paullinia cupana Kunth</i>	Depurativo do sangue	Infusão da folha
Jurubão	<i>Solanum lycocarpum St. Hil.</i>	Tristeza	Pó da semente
Jurubeba	<i>Solanum paniculatum L.</i>	Diabete e epilepsia	Infusão e decocção da folha e fruto
Beladona	<i>Atropa belladona L.</i>	Cicatrizante	Pomada da planta toda

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Tomate miúdo	<i>Lycopersicon pimpinellifolium</i> Mill.	Calmante, estômago	Infusão e suco da folha e fruto
Douradinha -do-campo	<i>Waltheria douradinha</i> A. St.-Hil.	Diurética, rins e bexiga	Infusão da folha
Chagas	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Depurativo, caspa e ovário	Xarope, alimentação e infusão da planta toda
Anis	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Diarreia, tranquilizante e digestivo	Infusão da semente
Salsinha	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A. W. Hill	Cólica de bebê	Decocção da raiz
Aipo	<i>Apium graveolens</i> L.	Dor no corpo, gases	Infusão da folha e talo
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Gases, calmante, estômago e digestivo	Infusão e xarope da partes aéreas
Erva-cidreira de árvore	<i>Lippia alba</i> (Mill.) N. E. Br.	Gripe, calmante do estômago e gases	Infusão da folha

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Cicuta	<i>Conium maculatum</i>	Problemas da pele	Banho das partes aéreas. Cuidado: não permitir nem uma gota nas narinas ou boca. Não banhar crianças
Alecrim-pimenta	<i>Lippia sidoides Cham.</i>	Antibiótico, dor de garganta.	Infusão, gargarejo folhas e flores
Mal-me-quer	<i>Lantana camara L.</i>	Machucado, sarna, bronquite	Xarope, banho da raiz e folha
Gervão	<i>Stachytarpheta cayennensis (Rich.) Vahl</i>	Dor de barriga e febres	Infusão da planta toda
Piraguaia	<i>Anchietea salutaris (A. St. Hil.)</i>	Depurativo	Decocção no leite e açúcar da raiz

Nome Popular	Nome Científico	Indicação Terapêutica	Forma de Preparo
Insulina	<i>Cissus verticillata</i> (L.) Nicholson & C.E. Jarvis	Diabete	Infusão da folha
Caninha do brejo	<i>Costus spicatus</i> (Jacq.) Sw.	Inflamação dos rins e bexiga, limpeza dos ovários, dor na coluna	Infusão, decocção da planta
Pacová	<i>Alpinia zerumbet</i> (Pers.) B.L. Burt. & R.M. Sm.	Reumatismo, febre e resfriado	Tintura e infusão da planta toda

## 18 – RESTRIÇÃO DE USO

Algumas plantas e formas de preparo foram relatadas pelos informantes como tendo restrição de uso. As restrições estendem-se a mulheres grávidas, crianças e pessoas com pressão alta, pressão baixa, diabetes e alcoólatras.

<b>Restrição de uso</b>	<b>Motivo</b>	<b>Planta ou forma de preparo</b>
Grávidas	Pode causar aborto	Arruda – <i>Ruta graveolens</i>
	Podem prejudicar a mãe e o bebê.	Banho de assento
	Pode causar aborto ou deformação fetal	Folha de uva – <i>Vitis</i> sp.
Diabetes	Feitos com mel, açúcar ou rapadura.	Xarope
Pressão alta	Utilizado na comida aumenta a pressão	Louro – <i>Laurus nobilis</i>
Pressão baixa	Em excesso baixam mais a pressão.	Ervas-cidreiras – <i>Cymbopogon citratus</i> , <i>Lippia alba</i> , <i>Melissa officinalis</i> .
Alcoólatras	Contém álcool	Tinturas
Crianças	São muito quentes	Alevante e Hortelã – <i>Mentha</i> spp.

## 19 – BIBLIOGRAFIA

Carolina Weber Kffuri. *Etnobotânica de Plantas Medicinais no município de Senador Firmino (Minas Gerais)*. Universidade Federal de Viçosa. Viçosa/MG, 2008, 88p. Dissertação, Programa de Pós-Graduação em Fitotecnia.

## 20 – AGRADECIMENTOS

*À Universidade Federal de Viçosa e ao Departamento de Fitotecnia pela oportunidade de realizar este trabalho.*

*À comunidade de Senador Firmino/MG, agradeço de coração a disponibilidade e a calorosa acolhida em suas casas, especialmente a Ilda, Leninha, Lucinha e Camila.*

*À prefeitura de Senador Firmino, especialmente ao Sr. William Fernandes Mussi, Vanderlei de Lana, Andréa Moreira, Rodrigo Celi e Geraldo Magela.*

**A autora,  
Carolina Weber Kffuri (Carol).**

## 21 – INDICAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS PELO MÉTODO BIODIGITAL

O método biodigital está sendo divulgado pelas pastoras de saúde tendo as vantagens de realizar diagnose, investigar os melhores meios de tratamento e indicar as plantas medicinais. O método biodigital possibilita o tratamento individualizado, a recomendação de doses, indica o tempo de uso, a associação de plantas, compatibilidade de terapêuticas, inclusive detecta os órgãos em desequilíbrio e os agentes.

O método biodigital é regido por leis da natureza e tem como base científica o fluxo de energia presente em todos os organismos.

De acordo com o Caderno do Método Biodigital, o ser humano é formado pelo corpo físico, mental, emocional e espiritual. Cuidar da saúde é cuidar de todos esses níveis como um todo, em perfeita inter-relação.

Na Pastoral da Saúde Alternativa o cuidado é trabalhar o ser humano na sua totalidade.

As pessoas que praticam o método biodigital orientam no sentido de melhor qualidade de vida, por meio de alimentação equilibrada, uso de recursos naturais simples e acessíveis e práticas tradicionais que ajudam na prevenção e no controle de doenças.

Somos instrumentos da vontade de Deus. Ele é dono desta Obra.

Bioenergia é a energia contida em todo ser vivo. Essa é a energia da vida, presente nos seres e em todos os elementos da natureza. É ativada pelo ar, pelo contato com a terra e com a água, pelo movimento, pelo alimento etc. É a energia vital e forma o campo bioenergético dos seres vivos.

Cada ser vivo possui sua energia própria. O teste bioenergético utiliza essa energia na detecção do estado geral da saúde. O teste revela quais terapias devem ser empregadas no restabelecimento do equilíbrio de cada organismo. Pelo teste é possível individualizar o tratamento de cada pessoa.

Em nosso corpo, cada órgão tem sua própria energia. Se estivermos bem, esta energia circula livremente de um órgão a outro sem nenhum bloqueio. De acordo com a maior ou menor circulação da energia haverá maior ou menor energia vital. Quanto mais sadio, mais energia teremos.

Biodigital é a técnica que tem como base a detecção da baixa energia ou da alta energia do órgão por meio da resposta de enfraquecimento ou enrijecimento muscular, respectivamente. Possui como alicerces os fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa e os princípios da Cinesiologia e da Biomecânica. O teste é realizado utilizando-se a musculatura dos dedos em forma de anel, daí o nome “Biodigital”, “Bidigital O-Ring Test”, “Teste do Anel Bidigital”. A escolha dos dedos é por serem músculos que se cansam pouco e pela simplicidade de serem utilizados em qualquer caso. Por esse método, o próprio organismo responde o que necessita no momento (Caderno do Teste Biodigital).



O “Caderno do Método Biodigital” foi elaborado pela pastoral da saúde da Paróquia de Nossa Senhora do Rosário, Ubá/MG, pelo Prof<sup>o</sup>. Dr. José Emílio Zanzirolani de Oliveira e pela Prof<sup>a</sup>. Dra. Viviane Modesto Arruda. Está disponível gratuitamente às pessoas que solicitarem. Ao pedir, informar nome, endereço, cidade, CEP, perfil (voluntária da pastoral, terapeuta, professor(a), família agrícola ou outra atividade).

**Pedidos (distribuição gratuita) a:**

Vicente W. D. Casali  
Universidade Federal de Viçosa/Fitotecnia  
Viçosa-MG CEP: 36570-000  
Tel: (31) 3899-2613, 3899-1136, 3899-1131  
Fax: (31) 3899-2614 vwcasali@ufv.br

A pasta com planilhas/pranchas mencionada no Caderno do Método Biodigital é obtida quando a pessoa conclui o “Curso sobre o Método Biodigital”, ministrado como extensão universitária, por meio da parceria Pastoral da Saúde/UFV, carga horária de 16 horas, com certificado gratuito emitido pela UFV.

Contato: (31) 3899 1131      [wwwcasali@ufv.br](mailto:wwwcasali@ufv.br)

Caderno de Homeopatia: Instruções práticas geradas por agricultores sobre o uso da Homeopatia no meio rural. (Grátis). Pedir no endereço acima.

## **22 – GRUPO ENTRE-FOLHAS PLANTAS MEDICINAIS**

Desde 1989 o grupo Entre-Folhas Plantas Mediciniais atua em Viçosa/MG e cidades próximas com atendimentos, cursos, eventos, oficinas. Está constituído legalmente e tem sede no Campus da Universidade Federal de Viçosa, Vila Gianetti, casa 20.

Telefone: (31) 3899 2678 (8 às 17H)

[grupo.entre.folhas@ufv.br](mailto:grupo.entre.folhas@ufv.br)

Mediante demanda promove cursos e oficinas, principalmente de plantas medicinais, florais e terapêuticas integrativas.

## CADERNO DAS NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS

### **Instruções práticas e preparações tradicionais da fitoterapia brasileira.**

- ◆ – Texto informativo distribuído gratuitamente entre participantes dos eventos sobre: Plantas Medicinais, Homeopatia, Agricultura Orgânica, Agroecologia, Trabalhos Comunitários, Família Agrícola, Educação Rural, Terapêuticas Tradicionais, Terapias Naturais e Qualidade de Vida, promovidos pela Universidade Federal de Viçosa.
- ◆ – Texto distribuído a Escolas Rurais, Escolas Família Agrícola e Voluntárias das Pastorais que acessam as pessoas de baixa renda.
- ◆ – Programa de Extensão da Universidade Federal de Viçosa/DFT – “Divulgação das Plantas Medicinais, da Homeopatia e da Produção de Alimentos Orgânicos”. – Projeto – “Partilha de Conhecimentos sobre Plantas Medicinais e Terapêuticas Tradicionais”.

#### **Pedidos (distribuição gratuita):**

Vicente W. D. Casali  
Universidade Federal de Viçosa/Fitotecnia  
Viçosa-MG                      CEP: 36570-000  
Tel: (31) 3899-2613      Fax: (31) 3899-2614  
e-mail: [vwcasali@ufv.br](mailto:vwcasali@ufv.br)

**Ao pedir, informar: nome e endereço completos, cidade, CEP, perfil (voluntária da pastoral, terapeuta, estudante, professor(a), agricultor(a), empresário(a) ou outra atividade).**

# **CADERNOS DISPONÍVEIS**

## **PROGRAMA DE EXTENSÃO DA UFV/DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA**

- Caderno dos Alimentos Alternativos (instruções práticas sobre farelos, e alimentos naturais no enriquecimento da alimentação humana).
- Caderno da Horta Orgânica Familiar com Homeopatia (instruções práticas sobre organização e condução da horta utilizando recursos naturais associados a leis da natureza).
- Caderno dos Microrganismos Eficientes (EM) (instruções práticas sobre uso ecológico e social do EM).
- Água da Vida: A Vida Mais Saudável (orientações sobre saúde e a terapêutica tradicional com a água da vida).
- Cuide Bem dos Seus Olhos (eles merecem todo o carinho).
- O Uso de Animais na Alimentação e o Impacto sobre o Ambiente (argumentação objetiva sobre poluição, desertificação, escassez da água, aquecimento global, energia, consumismo, sustentabilidade, agricultura orgânica, vegetarianismo).